ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

И СПОРТ

2024, Том 2, №2

Подписано к публикации: 18.06.2024

Главный редактор журнала

Правдов Михаил Александрович

доктор педагогических наук, профессор

Члены редакционной коллегии

Андрущишин Иосиф Францевич (РФ, г. Алматы) – доктор педагогических наук, профессор

Ахметов Султан Меджидович (РФ, г. Краснодар) – доктор педагогических наук, профессор

Волошина Людмила Николаевна (РФ, г. Белгород) – доктор педагогических наук, профессор

Врублевский Евгений Павлович (РБ, г. Гомель) – доктор педагогических наук, профессор

Григорьев Валерий Иванович (РФ, г. Санкт-Петербург) – доктор педагогических наук, профессор

Кузнецова Зинаида Михайловна (РФ, г. Набережные Челны) – доктор педагогических наук, профессор

Макарова Элина Владимировна (РФ, г. Москва) – доктор педагогических наук, доцент

Махов Александр Сергеевич (РФ, г. Москва) – доктор педагогических наук, доцент

Неверкович Сергей Дмитриевич (РФ, г. Москва) – доктор педагогических наук, профессор, академик РАО

Понимасов Олег Евгеньевич (РФ, г. Санкт-Петербург) – доктор педагогических наук, профессор

Сабирова Ирина Александровна (РФ, г. Воронеж) – доктор педагогических наук, доцент

Свечкарёв Виталий Геннадьевич (РФ, г. Майкоп) – доктор педагогических наук, профессор

Седых Нина Викторовна (РФ, г. Волгоград) – доктор педагогических наук, профессор

Синявский Николай Иванович (РФ, г. Сургут) – доктор педагогических наук, профессор

Собянин Федор Иванович (РФ, г. Белгород) – доктор педагогических наук, профессор

Филимонова Светлана Ивановна (РФ, г. Москва) – доктор педагогических наук, профессор

Эбзеев Мурат Магомедович (РФ, г. Карачаевск) – доктор педагогических наук, профессор

Эйдельман Любовь Николаевна (РФ, г. Санкт-Петербург) – доктор педагогических наук, доцент

Ямалетдинова Галина Александровна (РФ, г. Екатеринбург) – доктор педагогических наук, доцент

«**Физическая культура и спорт**» включен в Elibrary.ru
ISSN 3034-2317 (online)

E-mail: vks-journal@yandex.ru
Сайт: https://vks-journal.ru

© Физическая культура и спорт, 2024

Содержание

Нагейкина С.В.

Актуальность категории «надежность» в теории и методике спорта 4-10

Бадакин А.В.

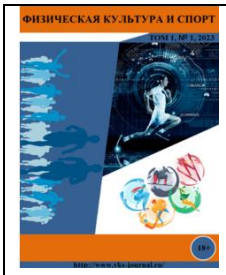
Методы оценки и контроля качества подготовки в теории и методике спорта 11-18

Ивашкова Е.Э.

Методика интеграции национальных игр в спортивную подготовку 19-25

Акулиничев А.И.

Методология восстановления атлетов в зале после различных травм колена 26-33



Научно-исследовательский журнал «***Физическая культура и спорт / Physical Culture and Sport»***
https://vks-journal.ru
2024, Том 2, № 2 / 2024, Vol. 2, Iss. 2 https://vks-journal.ru/archives/category/publications
Научная статья / Original article
Шифр научной специальности: 5.8.5. Теория и методика спорта(педагогические науки)
УДК 796.011.3

[1] *Нагейкина С.В.,*

[1] *Государственный университет землеустройства*

Актуальность категории «надежность» в теории и методике спорта

Аннотация: публикация ориентирована на выявление важности категории «надежность» в преподавании спорта. Теория спортивной деятельности предполагает изучение категориального аппарата в соответствии с теми понятиями, которые должны быть освоены обучающимися. В теоретико- методологических исследованиях, посвященных спорту, существует множество категорий, в том числе, «надежность», которые позволяют характеризовать содержание и компоненты спортивной деятельности. В данной работе автор конкретизирует понимание надежности и его значимости как для теории, так и для методики спорта.

Ключевые слова: надежность, теория спорта, методика спорта, преподавание, категориальный аппарат, особенности обучения, теоретическая значимость, методические основы

Для цитирования: Нагейкина С.В. Актуальность категории «надежность» в теории и методике спорта // Физическая культура и спорт. 2024. Том 2. № 2. С. 4 – 10.

Поступила в редакцию: 10 февраля 2024 г.; Одобрена после рецензирования: 14 апреля 2024 г.; Принята к публикации: 18 июня 2024 г.

[1] *Nageykina S.V.,*

[1] *State University of Land Use Planning*

The relevance of the category "reliability" in the theory and methodology of sports

Abstract: the publication is aimed at identifying the importance of the "reliability" category in sports teaching. The theory of sports activity involves the study of the categorical apparatus in accordance with the concepts that must be mastered by students. In theoretical and methodological research on sports, there are many categories, including "reliability", which allow us to characterize the content and components of sports activities. In this paper,

the author concretizes the understanding of reliability and its significance for both theory and methodology of sports.

Keywords: reliability, sports theory, sports methodology, teaching, categorical apparatus, learning features, theoretical significance, methodological foundations

For citation: Nageykina S.V. The relevance of the category "reliability" in the theory and methodology of sports. Physical Culture and Sport. 2024. 2 (2). P. 4 – 10.

The article was submitted: February 10, 2024; Approved after reviewing: April 14, 2024; Accepted for publication: June 18, 2024.

Введение

Особенности теоретико- методологических исследований спортивной деятельности отражают изучение и анализ наиболее важных универсальных социально- педагогических, спортивных и психологических понятий. Это позволяет конкретизировать специфику физкультурно- спортивной деятельности и прийти к осмыслению ее роли и значимости в социуме, в жизни отдельного человека.

Особое значение это приобретает в контексте практической деятельности в различных видах спорта, соревнованиях, ситуациях, где необходимы сила, ловкость, выносливость и надежность. Последняя категория является специфической в плане того, что обеспечивает безопасность жизни и здоровья спортсменов.

Материалы и методы исследований

Особенности понятия «надежность» необходимо конкретизировать и содержательно охарактеризовать не только для проведения теоретико- методологического исследования, но и в целях организации оптимального процесса спортивной подготовки. Анализируя исследования отечественных авторов (А.Л. Вавилов, О.В. Анфилатова, А.В. Лаптев), необходимо отметить, что надежность является одним из важнейших критериев спортивной подготовленности и овладения навыками физической активности.

В сфере физической культуры и спорта конкретизирован ряд научно-практических категорий, имеющих значение для организации занятий и получения спортивных достижений. Одной из важнейших проблем является вопрос дифференциации нагрузки и организации индивидуальных занятий. В контексте этого наиболее значимым является изучение состояния физического и психического здоровья спортсмена, его подготовленности и возможности участия в соревнованиях. сборах и тренировках.

Контроль физической подготовки является первостепенным вопросом в совместной деятельности тренера и спортсмена, т.к. это связано с безопасностью, состоянием здоровья, жизнью и обеспечивает достижение максимальных результатов в спорте. Надежность можно включить в комплекс тех критериев, которые «поддерживают факторную структуру» [2] образовательного процесса, тренировок и взаимодействия спортсмена и тренера (в ситуациях индивидуальных занятий спортом), спортсменов меду собой (в случае командных видов спорта) и успешную реализацию физической подготовки. Именно надежность отражает состояние мускулатуры спортсмена, крепость рук и ног, силу мышц ног и туловища при выполнении определенных упражнений.

Результаты и обсуждения

Изучая надежность как научное понятие, З. А. Бакиев [1] в первую очередь подразумевает возможность самостоятельного выполнения всех действий, необходимых для успешных занятий физической культурой, мотивацию спортивных достижений, а также возможность взаимопомощи, создания условий для командной работы. Критерий надежности важен не только в контексте получения определенных спортивных результатов, но и при осознании того, насколько значима для физической культуры и спорта физическая и психологическая безопасность.

Именно поэтому, как подчеркивают И.Ю. Горская и Н.В. Сергеева [3], наравне с физическим обеспечением надежности (подстраховка, определенный уровень подготовленности) важно состояние психологического комфорта, спокойствия. Особенно это значимо при занятиях, когда необходимо выполнять специальный комплекс упражнений, сложные действия, осуществлять поддержку друг друга в физическом плане (акробатика).

Опираясь на подобные тезисы, мы проанализировали ряд работ отечественных авторов [5, 6] и конкретизировали физические и психологические показатели надежности в теории и методике спорта (табл. 1).

Таблица 1

Сочетание физических и психологических показателей надежности в теории и методике спорта.

Table 1

Combination of physical and psychological indicators of reliability in the theory and methodology of sports.

Физические показатели	Психологические показатели
Возможность осуществления определенных действий и упражнений	Уверенность в себе
Сочетание выносливости и ловкости	Адекватная самооценка
Скорость реакций	Социальная ответственность
Определенный уровень силы и крепости мышц и суставов	Способность к поддержке и взаимопомощи

Учитывая показатели данной таблицы, возможно говорить о надежности как комплексной психофизической категории, которая равнозначно важна и в теории, и в методике спорта. Отсутствие понимания надежности в теории спортивной и физической подготовки может привести к тому, что тренер и спортсмен не получают возможности осознать, какие компоненты физической подготовки будут наиболее важны и востребованы в спортивной деятельности, какое психолого-педагогическое сопровождение необходимо осуществлять в контексте индивидуальной и групповой работы. категория надежности достаточно важна в теории спорта, т.к. обеспечивает дифференциацию индивидуальных и командных видов спорта, понимание их содержания прежде всего, для самих спортсменов.

Индивидуальная надежность отражает способность спортсмена действовать уверенно, самостоятельно, выполняя специальные упражнения и действия. При этом спортсмен осознает то, какой уровень его подготовки, каких результатов он может достичь и что ему необходимо для этого сделать.

Командная надежность включает вышеуказанные критерии, а также возможность четкого выполнения функций, которые определены ролевыми расстановками в команде. При этом повышается уровень осознанности того, что в контексте невозможности выполнения определенных действий (болезнь, травма спортсмена) осуществляется распределение либо замена из числа запасных.

И.Ю. Горская, Н.В. Сергеева в контексте изучения надежности подчеркивают, что достаточно значимыми являются следующие компоненты:

- антропометрические показатели (рост, вес, возраст, мышечная масса). Они позволяют говорить о возможности занятий определенными видами спорта и реализуются на уровне методики спорта, когда тренер имеет дело с конкретными спортсменами;

-критерии здоровья, безусловно, важны для того, чтобы выявить какие максимальные нагрузки может нести спортсмен. Они также необходимы для распределения функций и полномочий между членами команды, разработки и реализации программ индивидуальных тренировок;

-уровень первоначальной физической подготовки определяет те базовые компоненты, которые будут служить основанием для создания комфортных условий для физической и спортивной деятельности. Исходя из первоначальной диагностики, тренер разрабатывает не только план тренировок для конкретной группы спортсменов, но и дифференцирует программы для каждого из них.

Все вышеуказанные компоненты являются неотъемлемой частью методической подготовки будущих спортсменов и тренеру необходимо обладать высоким уровнем методической грамотности, набором приемов и способов воздействия на спортсменов, которые позволяют получить достаточно высокие результаты.

Категория надежности позволяет дифференцировать тот уровень квалификации, который может быть у тренера и у воспитанников в контексте реализации образовательного процесса. Сочетание теоретических и методических компонентов в подготовке спортсменов позволяет обеспечить высокий уровень подготовки и повышение самого показателя надежности как одного из образовательных результатов.

Учитывая содержание современных ФГОСов ВО, профессиональных стандартов по направлению «Физическая культура и спорт», необходимо отметить, что кроме непосредственных физических и спортивных показателей у спортсменов формируется система личностных свойств и качеств, которые достаточно тесно связаны с профессиональными. Именно поэтому их возможно отнести к компонентам универсальных компетенций. Надежность также входит в их состав и поэтому отражает и личностные, и спортивные характеристики. о чем мы говорили ранее.

Скоростно- силовые показатели, выносливость, ловкость не могут формироваться без психологической основы (мотивация, осознание, эмоциональное принятие) и трансформации данных проявлений в деятельность. Тем самым мы подчеркиваем универсальность и стабильность данной категории и понимание того, что именно надежность позволяет спортсмену стабильно и уверенно выступать на соревнованиях, достигать определенных результатов и осуществлять самоконтроль над своим поведением.

Касаясь теории и методики спортивной деятельности, также нужно сказать о том, что категория надежности в них несколько отличается от тех качеств, которые формирует у спортсменов тренер. Она дополняет данные свойства и показатели проверенностью и достоверностью тех методик, при помощи которых реализуется спортивная подготовка.

Надежный тренер и надежные методы работы формируют у спортсменов ощущение стабильности, обеспечивают возможность прогнозирования долгосрочных жизненных перспектив и проектирования уровня возможных спортивных достижений.

Как отмечает А.И. Иванов [4], именно надежность помогает выполнять определенные функции и нести нагрузку в течение длительного периода времени. Поэтому она тесно связана с категориями длительности, стабильности и отражает их в своих характеристиках.

Ю.М. Блудов, В.А. Плахтиенко, упоминаемые в работе В.С. Макеевой и С.В. Чернова [5], конкретизируют, что надежность необходимо дифференцировать на несколько видов:

- соревновательная, отражающая стабильность участия в соревнованиях, мотивацию соревновательной деятельности, а также желание повышать уровень спортивных достижений;

- психическая надежность определяет возможность адекватно реагировать на различные. в том числе, стрессовые ситуации, решение конфликтов в командном взаимодействии. Психическая надежность важна в ситуациях неуспеха, проигрыша, когда снижается мотивация занятий спортивной деятельностью и желание достигать высоких результатов тое практически исчезает. Здесь уместно говорить о развитии чувства самоконтроля, самодисциплины и умении распределить свои ресурсы;

- надежность психофизиологических качеств отражает совокупность физических и психологических свойств и качеств, которые обеспечивают активную и стабильную спортивную деятельность.

Данные виды надежности определяют необходимость их учета в контексте изучения теории и методики спорта и транслирования в тренировки и физическую подготовку. Это также способствует формированию системы показателей технического, тактического, психологического и физического плана, образующих, в конечном счете, комплексное понятие надежности.

Выводы

Все вышесказанное позволяет нам характеризовать надежность не только как научную категорию, но и как один из важнейших образовательных результатов, который является основой для становления профессиональной компетентности будущего спортсмена.

В теории и методике спорта надежность важна не сама по себе, а в совокупности с другими психофизиологическими свойствами и качествами спортсмена, которые отражают внутренний потенциал и позволяют проектировать образовательную траекторию в соответствии с потребностями и запросами обучающихся. Категорию надежности нецелесообразно отражать лишь в теории, т.к. не будет результативным ее применение. Однако, в методике ее также невозможно «приложить» ни к одному из видов спорта, не обеспечивая понимание того, какие концептуальные основы являются базой методического формирования надежности спортсменов и достижения высоких результатов.

Список источников

1. Бакиев З.А. Основы управления соревновательной и тренировочной деятельности в спортивной борьбе // Fan-Sportga. 2022. № 7. С. 10 – 15.

2. Вавилов А.Л., Анфилатова О.В., Лаптев А.В., Сираковская Я.В. Идентификация тестов физической подготовленности баскетболистов // Человек. Спорт. Медицина. 2020. № S1. С. 46 – 54.

3. Горская И.Ю., Сергеева Н.В. Показатели физических кондиций и функционального состояния спортсменов-бобслеистов экстра-класса как модель подготовки к экстремальным видам деятельности // Психопедагогика в правоохранительных органах. 2016. № 4 (67). С. 17 – 22.

4. Иванов А.И. Спортизация педагогического контроля по освоению раздела самозащиты без оружия и специальных приемов борьбы в сфере профессионально-прикладной физической подготовки сотрудников охраны правопорядка // Ученые записки университета Лесгафта. 2012. № 6 (88). С. 39 – 43.

5. Макеева В.С., Чернов С.В., Юй Цзюнь О факторах, определяющих обеспечение информационной надежности баскетболистов студенческих команд // Наука в жизни человека. 2022. № 2. С. 123 – 130.

6. Савинский П.С., Козин В.В., Салугин Ф.В. Содержание моделирования и визуализации тактико-технической деятельности в спортивных играх и единоборствах // Современные вопросы биомедицины. 2022. № 2 (19). С. 308 – 314.

References

1. Bakiev Z.A. Fundamentals of Management of Competitive and Training Activities in Wrestling. Fan-Sportga. 2022. No. 7. P. 10 – 15.

2. Vavilov A.L., Anfilatova O.V., Laptev A.V., Sirakovskaya Ya.V. Identification of Physical Fitness Tests of Basketball Players. Man. Sport. Medicine. 2020. No. S1. P. 46 – 54.

3. Gorskaya I.Yu., Sergeeva N.V. Indicators of Physical Condition and Functional State of Extra-Class Bobsledders as a Model of Preparation for Extreme Activities. Psychopedagogy in Law Enforcement Agencies. 2016. No. 4 (67). P. 17 – 22.

4. Ivanov A.I. Sportization of pedagogical control in mastering the section of self-defense without weapons and special fighting techniques in the field of professional and applied physical training of law enforcement officers. Scientific Notes of Lesgaft University. 2012. No. 6 (88). P. 39 – 43.

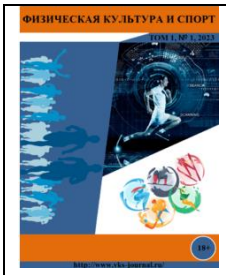
5. Makeeva V.S., Chernov S.V., Yu Jun On the factors determining the information reliability of student basketball players. Science in human life. 2022. No. 2. P. 123 – 130.

6. Savinsky P.S., Kozin V.V., Salugin F.V. Contents of modeling and visualization of tactical and technical activities in sports games and martial arts. Modern issues of biomedicine. 2022. No. 2 (19). P. 308 – 314.

Информация об авторе

Нагейкина С.В., доцент, заслуженный мастер спорта, Государственный университет землеустройства

© Нагейкина С.В., 2024



Научно-исследовательский журнал «***Физическая культура и спорт / Physical Culture and Sport»***
https://vks-journal.ru
2024, Том 2, № 2 / 2024, Vol. 2, Iss. 2 https://vks-journal.ru/archives/category/publications
Научная статья / Original article
Шифр научной специальности: 5.8.5. Теория и методика спорта(педагогические науки)
УДК 796.011.3

[1] *Бадакин А.В.,*

[1] *Московский государственный автономный политехнический университет*

Методы оценки и контроля качества подготовки в теории и методике спорта

Аннотация: в работе автор изучает специфику оценивания качества подготовки и контроля за данным процессом в контексте теории и методики спорта. Большое внимание уделяется как теоретическому компоненту (разработке и внедрению фондов оценочных средств (ФОСов) образовательного процесса и практической апробации контроля качества (тестовые задания, замеры, выполнения упражнений).

Автор изучает различные методы оценки и контроля качества спортивной и физической подготовки как в теории, так и в методике спорта. При этом большое значение уделяется методологическому компоненту формального оценивания и тем результатам, которых достигает спортсмен.

Ключевые слова: методика спорта, контроль качества, оценка качества, теория спорта, фонд оценочных средств, спортивная подготовка, образовательный процесс

Для цитирования: Бадакин А.В. Методы оценки и контроля качества подготовки в теории и методике спорта // Физическая культура и спорт. 2024. Том 2. № 2. С. 11 – 18.

Поступила в редакцию: 15 февраля 2024 г.; Одобрена после рецензирования: 17 апреля 2024 г.; Принята к публикации: 18 июня 2024 г.

[1] *Badakin A.V.,*

[1] *Moscow State Autonomous Polytechnic University*

Methods of assessment and quality control of training in the theory and methodology of sports

Abstract: in this paper, the author studies the specifics of assessing the quality of training and monitoring this process in the context of sports theory and methodology. Much attention is paid to both the theoretical component

(development and implementation of assessment funds (FOS) of the educational process and practical approbation of quality control (test tasks, measurements, exercises).

The author studies various methods of evaluating and controlling the quality of sports and physical training both in theory and in the methodology of sports. At the same time, great importance is paid to the methodological component of formal assessment and the results achieved by the athlete.

Keywords: sports methodology, quality control, quality assessment, sports theory, fund of evaluation tools, sports training, educational process

For citation: Badakin A.V. Methods of assessment and quality control of training in the theory and methodology of sports. Physical Culture and Sport. 2024. 2 (2). P. 11 – 18.

The article was submitted: February 15, 2024; Approved after reviewing: April 17, 2024; Accepted for publication: June 18, 2024.

Введение

Контроль качества физической и спортивной подготовки является одним из важнейших компонентов образовательного процесса, т.к. одним из основных критериев результативности спортивной и физической подготовки является надлежащее качество тех знаний и умений, которые формируются во взаимодействии обучающегося с педагогом, тренером.

Ориентируясь на содержание современных ФГОСов ВО и методические рекомендации к ним, контроль качества образования, в том числе, спортивной подготовки, является важнейшим условием подготовки высококвалифицированных специалистов: спортсменов и тренеров. Учитывая практическую направленность физической культуры и спорта, качество образования невозможно измерить одним или несколькими критериями. Оно представляет собой совокупность формальных и неформальных показателей, имеющих отношение к теории и к методике спортивной деятельности.

Материалы и методы исследований

Для того, чтобы понимать специфику контроля за качеством спортивной подготовки, нужно выделить, как мы уже ранее сказали, группы формальных и неформальных критериев, отражающих необходимость фиксации в различных документах (зачетная книжка, электронный журнал, ведомости и пр.).

Другим важным моментом является наличие системы субъективных и объективных критериев, отражающих личностное принятие и оценивание со стороны достижений будущих спортсменов и деятельности преподавателей, тренеров, осуществляющих физическую подготовку.

Опираясь на данные группы показателей. мы и будем строить наше исследование. Формальные показатели основной целью имеют не просто контроль за качеством физической подготовки, но и необходимость отражения в теоретико-методологической части дисциплин, посвященных физкультуре и спорту, четких критериев оценки. Контроль в данном случае упрощается регламентированной периодичностью проверок

(модульные контрольные, тестовые задания, соревнования и пр.). Данная группа критериев важна в контексте качественного оценивания подготовки: насколько правильно студенты выполняют физические упражнения, подготовку к соревнованиях, позволяют измерить динамику физических показателей и спортивных достижений.

Результаты и обсуждения

Неформальные критерии, отражаемые в беседе со спортсменами, отзывах не регулируются нормами. Их периодичность достаточно сложно определить и поэтому они ориентированы преимущественно на изучение количественных показателей (количество призовых мест, регулярность участия в соревнованиях и пр.). Это позволяет интегрировать обе указанные группы и на основе этого строить методику преподавания физической культуры и спорта. Контроль в данном случае в основном осуществляется со стороны будущих спортсменов.

Следующие группы критериев не менее важны, т.к. отражают позицию субъектов контроля качества образования. Объективные виды контроля (оценка преподавателя, участие в соревнованиях) показывают независимость, беспристрастность и полноту оценивания качества подготовки в целом (как теории, так и практической спортивной деятельности).

Субъективный контроль в себя самодисциплину, самоорганизацию студентов и понимание своего спортивного уровня в контексте необходимости самосовершенствования для достижения определенных спортивных результатов. При этом будущие спортсмены самостоятельно регулируют скорость и объем нагрузок, участвуют в разработке программ индивидуальной спортивной подготовки.

Субъективная оценка в данной ситуации отражает отношение студентов к своим способностям, возможностям, критическое оценивание и осознание уровня самоподготовки.

Контролю качества образования на настоящем этапе уделяется пристальное внимание и именно поэтому данная категория вошла в состав теоретико- методологической основы фондов оценочных средств к учебным дисциплинам. Л.И. Акулич [1] говорит о том, специфика данного вида контроля заключается в сочетании педагогического и спортивного контроля, которые объединяют образовательный и физический оценочный компоненты.

Данный автор выделяет следующий механизм реализации педагогического контроля (рис. 1).

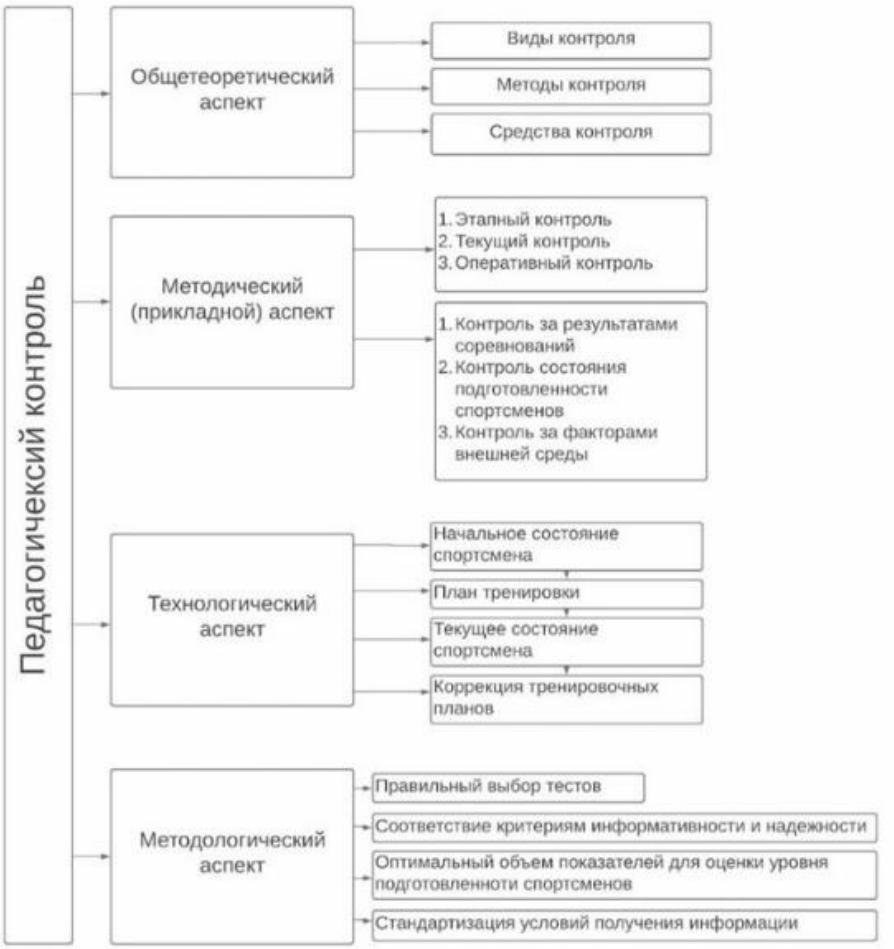


Рис. 1. Реализация педагогического контроля в спортивной деятельности.

Fig. 1. Implementation of pedagogical control in sports activities.

При этом в контексте учета специфики спортивной деятельности Л.И. Акулич и И.Г. Гибадуллин [2] говорят о сохранении аутентичности спорта и физической культуры. Это позволит оценивать общепедагогические и узкоспециальные, спортивные элементы (рис. 2).

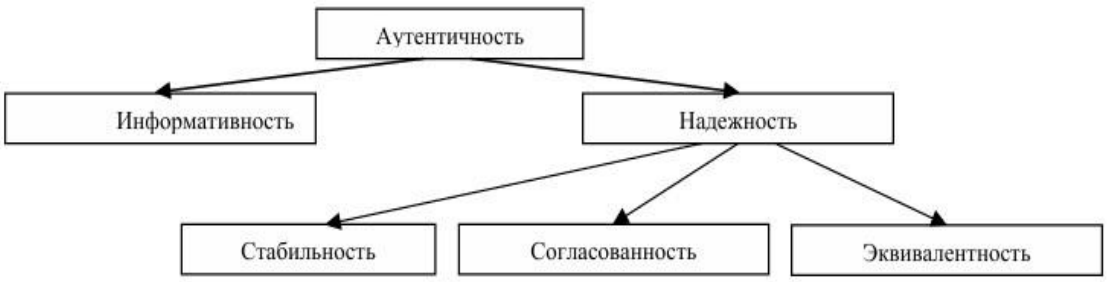


Рис. 2. Компоненты спортивной аутентичности в теории и методике спорта.

Fig. 2. Components of sports authenticity in the theory and methodology of sports.

Информативность предполагает получение полных и достоверных сведений об уровне подготовке спортсменов, соотнесении их с нормативами и преобладающими параметрами, а также проектируемыми результатами.

Говоря о надежности, многие авторы [1, 3] конкретизируют, что она включает в себя способность спортсмена регулярно, стабильно заниматься спортивной деятельностью, обеспечивать достижение определенных результатов и участвовать в необходимых тренировках, сборах и соревнованиях.

Схожими компонентом аутентичности являются стабильность и согласованность, обеспечивающие понимание того, какие элементы спортивной подготовки нуждаются в контроле и оценке и что в связи с этим необходимо предпринимать при разработке фондов оценочных средств и организации самоконтроля будущих спортсменов.

Составляющая эквивалентности позволяет из всего комплекса контрольно- оценочных средств выбирать и дифференцировать те, которые подходят конкретным группам студентов и могут использоваться для замеров определенных параметров в различных ситуациях.

Спортивный контроль, включаясь в педагогический, позволяет отражать специфические компоненты подготовки и исследовать именно их качество. К данным параметрам могут относиться результативность. количество и качество спортивных достижений и иные компоненты, позволяющие определить уровень и степень подготовки будущих спортсменов. Безусловно, спортивный контроль отражает специфические характеристики конкретных видов физической активности, спорта, однако, нельзя исключать и общеспортивные параметры, включающие обобщающие для всех видов деятельности, компоненты и характеристики.

При осуществлении контроля качества образования в спортивной теории и методике внимание уделяется:

- личностным физическим параметрам (динамике развития силы, выносливости, ловкости и пр.);

- личностным психологическим параметрам (готовность к спорту, самообладание, самоконтроль, умение адекватно реагировать на проблемы, преодолевать трудности);

- непосредственно спортивным результатам (количество соревнований, наличие в них призовых мест, уровень профильной подготовленности студентов).

Данные критерии позволяют объективно оценивать педагогическую и спортивную подготовку и в теории спорта конкретизировать те понятия, которые необходимы для оценки контроля качества спортивной деятельности. Важно подчеркнуть, что сочетание теории и методики в оценке спортивной подготовки является необходимым условием для обеспечения своевременности, объективности и полноты контроля и оценки подготовки.

При этом контроль может быть плановым, регулярным в рамках модульных мероприятий, контрольных срезов, промежуточной и итоговой аттестации, а может быть незапланированным, когда необходима срочная оценка качества подготовки (к примеру готовность спортсмена к соревнованиям). Тогда важно говорить о компонентах компетентности самого преподавателя (тренера), осуществляющего подготовку. Профессиональные качества и компетентность являются одними из важнейших критериев контроля и оценки качества спортивной подготовки.

Данный критерий отчасти субъективен, т.к. отражает мотивацию, личностное отношение специалиста к подготовке, образовательному процессу, будущим спортсменам. Но в то же время нужно говорить об объективных составляющих, отражающих профессиональный уровень преподавателя и перспективное оценивание того, чему он может научить студентов.

Оценка современной спортивной подготовки различается не только по уровням, но и по субъектам и учреждениям. Высшее образование, школы олимпийского резерва, спортивные училища, секции имеют различные критерии и понимание результативности физической и спортивной деятельности. Говоря о направлениях подготовки, где спорт рассматривается как профессия, отдельная специальность. необходимо подчеркнуть приоритетное значение формального оценивания и регулярного контроля. В данном случае контроль также подвергается надзору и оцениванию в ходе плановых проверок вышестоящих учреждений образования, аккредитации и пр.

В контексте занятий спортом в секциях, клубах и иных спортивных объединениях идет физическое и духовное развитие спортсменов, в первую очередь, имеющее личностное значение. Поэтому здесь наиболее важным будет неформальное оценивание, позволяющее отразить те компоненты, которые входят в образовательные и спортивные результаты конкретных спортсменов. Личностные качества также являются достаточно важными, потому что приоритетом является не получение формального образования, а практические навыки в области спорта, определенный уровень физического развития и спортивной подготовки.

Вопросы контроля и оценки качества спортивной и физической подготовки являются одними из важнейших в современной системе высшего и среднего профессионального образования.

Говоря о методологических и методических основах контроля и оценки спортивной деятельности С. С. Коровин и М.А. Ермакова конкретизируют результаты, которые прописаны в образовательных стандартах:

- воспроизводство менталитета в сфере социокультурных ценностей и формирование научно- практической картины мира у будущих спортсменов;

- овладение навыками спортивной деятельности и понимание того, для чего они необходимы в повседневной деятельности;

- формирование механизмов физической и психологической социализации спортсменов;

-развитие личностных свойств и качеств, необходимых для занятий физической культурой и спортом.

Опираясь на данные направления, необходимо строить методологию контроля и оценки спортивной подготовки, которая затем реализуется в практической деятельности. Это позволяет не только проверять и оценивать качество знания, но также и управлять данными процессами, одновременно повышая уровень подготовки и спортивные достижения студентов.

Контроль и оценка касаются не только общих принципов реализации методологии и методики подготовки будущих спортсменов, но также и специальные умения, и навыки, касающиеся конкретных видом спорта. И в этом случае необходимо задуматься о том, как наиболее полно и объективно оценить результаты, полученные в ходе обучения. Это должно включать не только общепринятые показатели и критерии, но также личностные нормативы спортсмена, понимание индивидуальной специфики подготовки.

Комплексный контроль, как подчеркивают вышеуказанные авторы, должен базироваться на оценке учебных, общепрофессиональных и специальных компетенций спортсменов, отраженных в образовательных стандартах и методических рекомендациях к ним.

Выводы

Подводя итоги исследования контроля и оценки качества спортивной и физической подготовки, необходимо отметить, что данные понятия должны касаться не только теории, но и методики спортивной деятельности, т.к. ориентированы на выявление качественных и количественных показателей спортивной деятельности и изучение динамики спортивных достижений.

Кроме того, как мы говорили ранее, большое значение уделяется личностным образовательным результатам, также включенным в компетенции, определенные современными ФГОСами ВО.

Исходя из этого, приоритетное внимание отдается тем методическим разработкам, которые актуализируют и теоретические, и практические основы спортивной подготовки и позволяют конкретизировать наиболее значимые результаты.

Список источников

1. Акулич Л.И. Характеристика теоретико-методологических предпосылок построения педагогического контроля специальной физической подготовленности волейболистов ближайшего спортивного резерва // Прикладная спортивная наука. 2022. № 1 (15). С. 5 – 9.

2. Гибадуллин И.Г., Лазаренко В.Г. Новый комплекс объективных методов планирования и контроля процесса подготовки спортивного резерва в различных видах спорта // ТиПФК. 2015. № 5. С. 66 – 68.

3. Коровин С.С., Ермакова М.А. Методологические основы контроля системы организации физического образования // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2019. № 2. С. 12 – 18.

4. Савкина Н.В. Контроль по блоку дисциплин физической подготовки в вузе // Наука-2020. 2020. № 1 (37). С. 16 – 20.

5. Шумаков А.В., Иваницкий В.В., Захарова Л.В. Педагогический контроль в системе подготовки спортсменов // Проблемы современного педагогического образования. 2018. № 58-1. С. 299 – 309.

6. Ходжанов А.Р. Основы методики организации судейства по единоборству // Научный журнал. 2021. № 5 (60). С. 75 – 77.

7. Чесноков Н.Н., Морозов А.П., Гайдук А.А. Контроль состояния опорно-двигательного аппарата спортсменов на начальном и тренировочном этапах // Вестник спортивной науки. 2021. № 1. С. 50 – 54.

References

1. Akulich L.I. Characteristics of theoretical and methodological prerequisites for constructing pedagogical control of special physical fitness of volleyball players of the nearest sports reserve. Applied sports science. 2022. No. 1 (15). P. 5 – 9.

2. Gibadullin I.G., Lazarenko V.G. New set of objective methods for planning and controlling the process of training sports reserves in various sports. TiPFK. 2015. No. 5. P. 66 – 68.

3. Korovina S.S., Ermakova M.A. Methodological foundations for controlling the system of organizing physical education. Physical education. Sport. Tourism. Motor recreation. 2019. No. 2. P. 12 – 18.

4. Savkina N.V. Control over a block of physical training disciplines at a university. Science-2020. 2020. No. 1 (37). P. 16 – 20.

5. Shumakov A.V., Ivanitsky V.V., Zakharova L.V. Pedagogical control in the system of training athletes. Problems of modern pedagogical education. 2018. No. 58-1. P. 299 – 309.

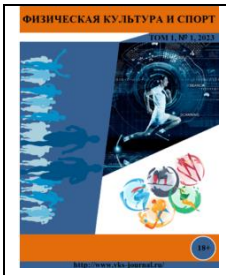
6. Khodzhanov A.R. Fundamentals of the methodology for organizing refereeing in martial arts. Scientific journal. 2021. No. 5 (60). P. 75 – 77.

7. Chesnokov N.N., Morozov A.P., Gaiduk A.A. Monitoring the state of the musculoskeletal system of athletes at the initial and training stages. Bulletin of Sports Science. 2021. No. 1. P. 50 – 54.

Информация об авторе

Бадакин А.В., доцент, Московский государственный автономный политехнический университет

© Бадакин А.В., 2024



Научно-исследовательский журнал «***Физическая культура и спорт / Physical Culture and Sport»***
https://vks-journal.ru
2024, Том 2, № 2 / 2024, Vol. 2, Iss. 2 https://vks-journal.ru/archives/category/publications
Научная статья / Original article
Шифр научной специальности: 5.8.5. Теория и методика спорта(педагогические науки)
УДК 796.011.3

[1] Ивашкова Е.Э.,

[1] Государственный университет землеустройства

Методика интеграции национальных игр в спортивную подготовку

Аннотация: в работе актуализируется важность интеграции традиционных национальных подвижных игр в процесс спортивной подготовки обучающихся на различных этапах образовательного процесса. Автор исследует специфику подобной деятельности как в ходе особой спортивной подготовки, так и в контексте общеразвивающих занятий физкультурой и спортом.

При этом определяются приоритетные направления включения игр в физкультурно- спортивную деятельность и понимание значимости этого не только педагогами, но и обучающимися. Важно подчеркнуть, что в публикации приводятся примеры включения конкретных игр в процесс спортивной подготовки и их общеразвивающее значение.

Ключевые слова: методика спорта, национальные игры, традиции, современное образование, спортивная подготовка, интеграционные технологии, компетентность педагога, мотивация обучающихся, физическая подготовка

Для цитирования: Ивашкова Е.Э. Методика интеграции национальных игр в спортивную подготовку // Физическая культура и спорт. 2024. Том 2. № 2. С. 19 – 25.

Поступила в редакцию: 17 февраля 2024 г.; Одобрена после рецензирования: 20 апреля 2024 г.; Принята к публикации: 18 июня 2024 г.

[1] *Ivashkova Ye.E.,*
[1] *State University of Land Use Planning*

The methodology of integrating national games into sports training

Abstract: the paper highlights the importance of integrating traditional national outdoor games into the process of sports training of students at various stages of the educational process. The author explores the specifics of such activities both in the course of special sports training and in the context of general developmental physical education and sports.

At the same time, priority directions for the inclusion of games in physical culture and sports activities are determined and the importance of this is understood not only by teachers, but also by students. It is important to emphasize that the publication provides examples of the inclusion of specific games in the process of sports training and their general developmental significance.

Keywords: sports methodology, national games, traditions, modern education, sports training, integration technologies, teacher competence, student motivation, physical training

For citation: Ivashkova Ye.E. The methodology of integrating national games into sports training. Physical Culture and Sport. 2024. 2 (2). P. 19 – 25.

The article was submitted: February 17, 2024; Approved after reviewing: April 20, 2024; Accepted for publication: June 18, 2024.

Введение

Современная система спортивной подготовки отражает наиболее важные компоненты компетенций, прописанных во ФГОСах ВО. Они дифференцируются в зависимости от направления, специальности, уровня образования. Однако такие показатели как первичная физическая активность, достижение конкретного уровня развития необходимых качеств (сила, выносливость, ловкость, скорость) позволяют говорить об универсальности данных категорий и необходимости использования различных образовательных методов и технологий для того, чтобы сделать занятия физической культурой и спортом более интересными и эффективными.

Материалы и методы исследований

Одним из таких методов, который хорошо зарекомендовал себя в образовании, развитии и воспитании, можно назвать национальную игру.

Как подчеркивают в своей работе С.М. Герцен, Н.Ю. Ожгибесова и О.А. Бабич [1] проблема формирования здорового образа жизни, гражданской идентичности и повышения уровня физической подготовки является одной из важнейших в современной системе образования. Данные авторы указывают на значи-

мость спортивной подготовки, которая отражается не только в учебных планах или программах, но также в системе государственной политики и закреплена в различных нормативных документах (к примеру, Концепция воспитания в РФ до 2025 года), в которых одним из приоритетных направлений определено становление гражданской идентичности, воспитание гармонично развитой, социально активной личности.

Именно поэтому проблема спортивной подготовки актуализируется в различных образовательных учреждениях и ее решение подразумевает интеграцию в процесс обучения различных методов и технологий, Национальные игры, по мнению различных авторов [1, 3, 5] несут в себе большую смысловую нагрузку и выполняют множество функций, которые решают обозначенные нами выше социальные и образовательные задачи. В качестве основных результатов интеграции национальных игр в спортивную подготовку необходимо выделить следующее:

-становление и укрепление национального самосознания и идентичности;

- повышение качества жизни и здоровья населения;

-повышение уровня общей физической подготовки;

-знакомство и закрепление в сознании и поведении национальных обычаев и традиций.

Опираясь на вышесказанное, мы подчеркиваем актуальность включения национальных игр в спортивную подготовку, соотнесения социальных и образовательных результатов и определения ключевых направлений исследования данной методики.

Результаты и обсуждения

По мнению Н.А. Дмитриева [2], национальные игры являются мощным фактором воспитания и обучения подрастающего поколения. Физическое совершенствование при этом играет значительную роль в данном процессе. В работе исследователя указывается, что спортивная подготовка, являясь частью общей философии воспитания, способствует формированию гуманистических ценностей, идеалов, а также укреплению государственности и увеличению количества социально активных граждан.

На основе этого в 1912 г. появился термин «олимпизм» который был введен в теорию спорта П. Кубертеном. Этот исследователь выявлял взаимосвязь занятий спортом с национальной идентичностью, формированием гармонично развитой личности и социально активным образом жизни.

В контексте этого интеграция национальных игр в спортивную подготовку обучающихся становится максимально актуальной и необходима к реализации в любом направлении физической культуры и спорта. Национальная игра любого народа имеет глубокий смысл, содержательное наполнение и сочетание в себе педагогических, психологических и физических функций, о чем мы говорили выше. Изначально создаваясь, игры преследовали не только развлекательные цели, но и обучали детей и подростков навыкам спорта, формированию необходимых моделей поведения. Взрослые люди при этом получали возможность самореализации, показать свою силу и ловкость, почувствовать принадлежность к обществу, поделиться опытом.

В современном обществе данные функции не исчезли, они трансформировались в образовательное пространство спортивной подготовки, которое актуализируется в совместной деятельности тренеров (педагогов) и будущих спортсменов (обучающихся). При этом обучающиеся не обязательно в дальнейшем будут

профессионально заниматься спортом, ведь речь идет об общем уровне подготовки и совершенствовании физических навыков.

Национальная игра является настолько уникальным социальным феноменом, что может реализовывать одновременно несколько ролей:

- роль регулятора социальных отношений, в том числе в игре. в команде, на соревнованиях, при возникновении проблемных и конфликтных ситуаций;

- инструмента ознакомления с народными традициями и обычаями, формирования наиболее эффективных и приемлемых моделей поведения;

- средства, позволяющего совершенствовать навыки двигательной активности;

- пространства, моделирующего различные ситуации и предоставляющего возможность проявить свои способности и физические качества (ловкость, силу, быстроту).

Исходя из подобной универсальности, мы понимаем значимость различных народных игр в спортивной подготовке вне зависимости от народности либо национальности, от которой берется игра. Множество авторов говорят об универсальности игр в контексте того, что меняется система образовательных результатов. К примеру, Е.В. Полякова, рассматривая результаты высшего образования, отмечает, что вне зависимости от направления подготовки, приоритетное значение отдается личностным результатам, формированию коммуникативных навыков, что потом трансформируется в систему универсальных компетенций и позволяет говорить о гармонично развитом специалисте, в том числе, спортивного направления.

А.Н. Дмитриев [2] также отмечает, что в национальных играх очень много элементов, схожих с традиционной физической подготовкой и современными видами спорта. Так, авторы рассказывают о методике обучения боксу путем активного включения якутских национальных игр «Отбивка оленей», «Водопой», «Куобах», «Успей поймать». Данные игры не только отражают национальные занятия, рассказывают об обычаях и традициях, но и развивают силу, ловкость, умение сосредоточиться, сотрудничество с товарищами.

Данный пример подтверждается исследованиями указанного автора, который отмечает эффективность игровых методик в контексте спортивной подготовки и понимания важности поддержания национальных традиций. Проанализировав работу указанного и иных авторов [3], мы определили наиболее значимые в народах национальные игры и их социально-педагогические и спортивные функции (табл. 1).

Таблица 1

Национальные игры и их функции в процессе спортивной подготовки.

Table 1

National games and their functions in the process of sports training.

Игра/национальность	Социально-педагогические	Спортивные
	Функции	
Упрямый теленок (Якутия)	Развитие целеустремленности, внимательности, упорства, концентрации внимания	Развитие силы, координации движений
Соколиный бой (Якутия)	Формирование лидерских качеств, воли к победе	Развитие скорости, умения переключения видов деятельности
Городки (Россия)	Совершенствование навыков коммуникации, умения работать в команде	Развитие скорости, быстроты реакции
Лапта (Россия)		Совершенствование умения переключать активность
Альчики (Калмыкия)	Развитие духа соревнований, координации движений	Развитие ловкости, способности сосредоточиться на комплексе движений
Курэш (Бурятия)	Совершенствование навыков самоконтроля	Развитие координации движений, скорости и самообладания

Таким образом из данной таблицы мы видим, что каждая игра обладает большим воспитательным и спортивно-физическим потенциалом. Причем, как отмечают указанные выше авторы, данные игры совершенствовались в ходе исторического развития общества и ориентированы на активизацию всех функций организма: и физических, и психологических.

Тестовые испытания, проведенные Н.А. Дмитриевым, показали, что спортивные и физические показатели в экспериментальной группе студентов, где в спортивную подготовку были включены национальные игры, на 30% выше, чем у студентов из контрольной группы, которые учились по обычному плану. Это позволяет нам говорить об эффективности игр в качестве средств народной педагогики, а также инструментария спортивной подготовки. Говоря о народной игре, необходимо подчеркнуть, что ее содержание и правила вырабатывались столетиями, отражая культурные, национальные особенности народа и потребности в двигательной активности, желание не только узнать что-то новое, но изменить реальную ситуацию, которая моделируется в игре.

Современная спортивная подготовка, по мнению отечественных авторов, является важнейшим компонентом образовательного процесса и ее содержание трансформируется в зависимости от направления подготовки (общий профиль либо специализация), а также от подготовленности обучающихся, их образовательного и спортивного уровня.

Инга Э. Мендот, Эмма Э. Мендот, Элла Э. Мендот [3, 4] в своих публикациях отражают тот факт, что включение национальных игр в занятия физической культурой и спортом способствует не только физическому, но и духовному развитию обучающихся, студентов, формируя культурно- нравственные основы их поведения и деятельности. Обучаясь реагировать на различные ситуации в подвижных играх, воспитанники и учащиеся апробируют различные модели поведения. А так как данные ситуации спроектированы из реальной жизни, то данная апробация крайне полезна для социализации в обществе.

Выводы

Исторически сложилось так, что народные игры были призваны не только развлекать, но и обучать детей, подключая к процессу взрослых. И эту полезную функцию успешно используют педагоги в спортивной подготовке, тренировках и занятиях физической культурой. Причины эффективности подобной интеграции заключаются в следующем:

-в играх соблюдается принцип природосообразности (соответствия потребностям обучающегося в психологическом развитии и физической активности);

-игры мотивируют к познанию, помогают «тянуться за другими», учиться полезным навыкам;

- игры интересны, естественны и востребованы в любом возрасте;

- игра формирует навыки совместной деятельности, особенно это важно в командных видах спорта.

Именно эти причины позволяют говорить об универсальности национальных игр и возможности их включения практически во все виды спорта. т.к. национальные игры трансформировались либо исторически были интегрированы в национальные спортивные соревнования для различных возрастов. И это существенно важно, т.к. мы с уверенностью можем назвать данную технологию апробированной, надежной и доказавшей свою эффективность.

В качестве основного вывода необходимо отметить большую социокультурную, педагогическую и тренировочную роль национальных игр в современной спортивной подготовке. Подтверждая тот факт, что подобная игра очень важна в образовательном процессе, мы рекомендуем педагогам, в особенности в области физической культуры и спорта использовать национальные игры как можно чаще, выбирая их с обучающимися и активно в них участвуя, что формирует чувство сопричастности и сплоченности тренера и будущих спортсменов.

Список источников

1. Герцен С.М., Ожгибесова Н.Ю., Бабич О.А., Парахина И.С. Формирование национальной идентичности в системе ценностных ориентаций молодежи в условиях популяризации спорта в России // Мир науки. Педагогика и психология. 2022. № 4. С. 1 – 10.

2. Дмитриев Н.А. Бокс: использование якутских национальных видов спорта и игр в тренировочном процессе начинающих боксеров // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2022. № 4. С. 5 – 8.

3. Мендот Инга Эрес-ооловна, Мендот Эмма Эрес-ооловна, Мендот Элла Эрес-ооловна Национальные виды спорта и игры как этнопедагогическое и духовное воспитание на уроках физической культуры // Вестник БГУ. 2013. № 13. С. 19 – 22.

4. Мендот Инга Эрес-ооловна, Мендот Эмма Эрес-ооловна, Мендот Элла Эрес-ооловна Национальные виды спорта и игры как этнопедагогическое и духовное воспитание на уроках физической культуры // Вестник БГУ. 2013. № 13. С. 96 – 100.URL: https://cyberleninka.ru/article/n/natsionalnye-vidy-sporta-i-igry-kak-etnopedagogicheskoe-i-duhovnoe-vospit

5. Сафина Д.Ш., Ахмедкулова Л.У. Образовательно-воспитательное значение спортивных игр в формировании современного школьника // Проблемы науки. 2020. № 3 (51). С. 34 – 36.

References

1. Gertsen S.M., Ozhgibesova N.Yu., Babich O.A., Parakhina I.S. Formation of national identity in the system of value orientations of young people in the context of popularization of sports in Russia. World of science. Pedagogy and psychology. 2022. No. 4. P. 1 – 10.

2. Dmitriev N.A. Boxing: the use of Yakut national sports and games in the training process of novice boxers. Pedagogical, psychological and medical-biological problems of physical education and sports. 2022. No. 4. P. 5 – 8.

3. Mendot Inga Eres-oolovna, Mendot Emma Eres-oolovna, Mendot Ella Eres-oolovna National sports and games as ethnopedagogical and spiritual education in physical education lessons. Bulletin of BSU. 2013. No. 13. P. 19 – 22.

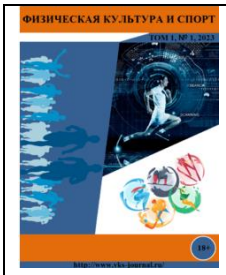
4. Mendot Inga Eres-oolovna, Mendot Emma Eres-oolovna, Mendot Ella Eres-oolovna National sports and games as ethnopedagogical and spiritual education in physical education lessons. Bulletin of BSU. 2013. No. 13. P. 96 – 100. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/natsionalnye-vidy-sporta-i-igry-kak-etnopedagogicheskoe-i-duhovnoe-vospit

5. Safina D.Sh., Akhmedkulova L.U. Educational and educational significance of sports games in the formation of a modern schoolchild. Problemy nauki. 2020. No. 3 (51). P. 34 – 36.

Информация об авторе

Ивашкова Е.Э., кандидат педагогических наук, доцент, Государственный университет землеустройства

© Ивашкова Е.Э., 2024



Научно-исследовательский журнал «***Физическая культура и спорт / Physical Culture and Sport»***
https://vks-journal.ru
2024, Том 2, № 2 / 2024, Vol. 2, Iss. 2 https://vks-journal.ru/archives/category/publications
Научная статья / Original article
Шифр научной специальности: 5.8.5. Теория и методика спорта(педагогические науки)
УДК 796.01:616.7

[1] *Акулиничев А.И.,*
[1] *Спортивная онлайн-школа ATHLETICS SCHOOL*

Методология восстановления атлетов в зале после различных травм колена

Аннотация: в данной статье представлена систематическая методология восстановления атлетов в зале после различных травм колена. Травмы колена распространены в спорте и часто приводят к значительному времени простоя, требуя хорошо структурированной программы реабилитации. Предложенная методология включает начальную оценку, реабилитационные упражнения, силовые тренировки, функциональные движения и специальные упражнения. Каждая фаза направлена на восстановление функции, увеличение силы и подготовку атлетов к возвращению в соревнования. Реализация данной методологии восстановления оценивалась через серию тестов, демонстрирующих значительные улучшения в силе, подвижности и функциональной способности у участников. Цель статьи – предоставить тренерам и специалистам комплексную основу для помощи в восстановлении атлетов после травм колена.

Ключевые слова: травмы колена, методология восстановления, реабилитация, атлеты, силовые тренировки

Для цитирования: Акулиничев А.И. Методология восстановления атлетов в зале после различных травм колена // Физическая культура и спорт. 2024. Том 2. № 2. С. 26 – 33.

Поступила в редакцию: 24 февраля 2024 г.; Одобрена после рецензирования: 23 апреля 2024 г.; Принята к публикации: 18 июня 2024 г.

[1] *Akulinichev A.I.,*
[1] *Online Sports School for Athletes Development ATHLETICS SCHOOL*

Methodology of athletes' recovery in the gym after various knee injuries

Abstract: this paper presents a systematic methodology for the recovery of athletes in the gym after various knee injuries. Knee injuries are common in sports and often result in significant downtime, requiring a well-structured rehabilitation program. The proposed methodology includes initial assessment, rehabilitation exercises, strength training, functional movements and specialty exercises. Each phase is designed to restore function, increase strength, and prepare athletes for return to competition. The implementation of this rehabilitation methodology was evaluated through a series of tests demonstrating significant improvements in strength, mobility, and functional ability in participants. The purpose of this article is to provide coaches and professionals with a comprehensive framework to aid in the recovery of athletes from knee injuries.

Keywords: knee injuries, recovery methodology, rehabilitation, athletes, strength training

For citation: Akulinichev A.I. Methodology of athletes' recovery in the gym after various knee injuries. Physical Culture and Sport. 2024. 2 (2). P. 26 – 33.

The article was submitted: February 24, 2024; Approved after reviewing: April 23, 2024; Accepted for publication: June 18, 2024.

Введение

Травмы колена часто встречаются среди атлетов и обычно возникают в результате травмы или чрезмерного использования во время спортивной активности. Процесс восстановления критически важен для возвращения в спорт и предотвращения повторных травм. В данной статье изложена структурированная методология восстановления в зале, акцентирующая внимание на прогрессивной реабилитации и постепенном возвращении к специфическим спортивным упражнениям. Реализуя комплексный план восстановления, атлеты могут вернуть силу, подвижность и уверенность в своих силах.

Материалы и методы исследований

Тренировочная программа длилась 12 недель и включала три занятия в неделю. Каждое занятие состояло из разминки, реабилитационных упражнений, силовых тренировок и заминки. Программа была разработана с учетом специфики каждой травмы и уровня физической подготовки участников. Упражнения варьировались в зависимости от прогресса атлетов, и каждая фаза реабилитации была адаптирована под индивидуальные нужды.

Реабилитационные упражнения нацеливались на восстановление диапазона движений и силу мышц, поддерживающих колено. В начале программы акцент был сделан на легкие изометрические упражнения,

затем постепенно вводились динамические упражнения, такие как приседания и выпады. Силовые тренировки проводились с использованием тренажеров и свободных весов для восстановления силы квадрицепсов и задней поверхности бедра. В последней фазе программы добавлялись специальные упражнения, имитирующие действия, характерные для выбранного вида спорта, с целью подготовки участников к возвращению в активные тренировки.

Результаты и обсуждения

По завершении 12-недельной программы все участники продемонстрировали значительные улучшения в функциональной способности колена. На основе результатов тестирования диапазона движений, силы и функциональных тестов, средние значения увеличились в следующих пределах: диапазон сгибания колена увеличился на 15-20 градусов, сила квадрицепсов возросла на 25%, а показатели функциональных тестов (например, приседания и выпады) улучшились на 30%.

Участники отмечали значительное уменьшение болевых ощущений и дискомфорта в колене, что подтвердило эффективность предложенной методологии восстановления. Сравнительный анализ показал, что атлеты, проходившие программу, восстанавливались быстрее и более эффективно возвращались к своим спортивным занятиям, чем контрольная группа, которая не придерживалась структурированного подхода. Эти результаты подчеркивают важность индивидуализированного подхода и включения функциональных и специальных упражнений в реабилитационные программы после травм колена.

Если есть какие-то дополнительные пункты или детали, которые вы хотели бы добавить или изменить, дайте знать!

2. Теоретические основы

2.1 Типы травм колена

Травмы колена могут сильно различаться, но к распространённым типам относятся:

- *Разрывы передней крестообразной связки (ПКС):* Часто возникают из-за резких остановок, изменений направления или неловких приземлений.
- *Разрывы мениска:* Происходят в результате вращательных движений при нагрузке на колено.
- *Тендинит надколенника:* Травма от перенапряжения, затрагивающая сухожилие, соединяющее надколенник с большеберцовой костью, часто наблюдаемая в прыжковых видах спорта.
- *Растяжения связок:* Повреждения связок колена из-за травмы или чрезмерной силы.

2.2 Факторы, влияющие на восстановление

На восстановление после травм колена влияют несколько факторов, включая:

- *Тяжесть травмы:* Степень повреждения тканей влияет на время восстановления и стратегии реабилитации.
- *Возраст и уровень физической подготовки:* Молодые атлеты и спортсмены в лучшей физической форме могут восстанавливаться быстрее.
- *Соблюдение протокола реабилитации:* Следование предписанным реабилитационным упражнениям критически важно для восстановления.

2.3 Обзор литературы

Исследования показали, что структурированные протоколы реабилитации могут улучшить результаты восстановления у атлетов с травмами колена (Hägglund et al., 2013; Logerstedt et al., 2010). Исследование Myer et al. (2009) подчеркнуло важность интеграции силовых и функциональных тренировок в реабилитационные программы для эффективного восстановления функции колена.

3. Методология

3.1 Участники

В исследовании участвовали 10 атлетов в возрасте 18-35 лет, которые перенесли различные травмы колена. Участники были выбраны на основе истории травм и готовности к реабилитационной программе. Была получена информированная согласие, и проведена медицинская проверка для обеспечения пригодности к физической нагрузке.

3.2 Начальная оценка

Перед началом реабилитационной программы все участники прошли начальную оценку для оценки функции колена. Это включало:

- *Тесты на диапазон движений:* Измерение способностей к сгибанию и разгибанию.
- *Тесты на силу:* Оценка силы квадрицепсов и задней поверхности бедра.
- *Функциональные тесты:* Оценка способности выполнять базовые движения, такие как приседания и выпады.

3.3 Структура тренировочной программы

Тренировочная программа длилась 12 недель и включала три занятия в неделю. Каждое занятие состояло из разминки, реабилитационных упражнений, силовых тренировок и заминки. Ниже представлена структура занятия:

- *Разминка (15 минут):* Динамическая растяжка и упражнения на подвижность для подготовки тела.
- *Реабилитационные упражнения (30 минут):* Направленные на улучшение диапазона движений, гибкости и нейромышечного контроля.
- *Силовые тренировки (30 минут):* Нацелены на мышцы вокруг колена для увеличения стабильности и поддержки.
- *Заминка (10 минут):* Статическая растяжка и методы восстановления.

4. Пошаговая методология восстановления

4.1 Фаза 1: Реабилитационные упражнения

Начальная фаза фокусируется на восстановлении диапазона движений и гибкости. Ключевые реабилитационные упражнения включают:

Примеры реабилитационных упражнений

- *Скользящие пятки:*
  - *Повторы:* 10-15
  - *Инструкции:* Скользить пяткой к ягодицам, лежа на спине, сосредоточившись на увеличении сгибания колена.

- *Упражнения на квадрицепсы:*
  - *Повторы:* 10-15
  - *Инструкции:* Сокращать мышцу квадрицепса, лежа, удерживая 5 секунд каждый раз.
- *Прямые подъемы ног:*
  - *Повторы:* 10-15
  - *Инструкции:* Лежа на спине, поднять травмированную ногу, сохраняя её прямой, сосредоточившись на активации квадрицепса.

4.2 Фаза 2: Силовые тренировки

После восстановления диапазона движений можно начинать силовые тренировки для восстановления мышечной поддержки вокруг колена. Ключевые упражнения включают:

Примеры силовых упражнений

- *Жим ногами:*
  - *Подходы:* 3
  - *Повторы:* 8-10
  - *Инструкции:* Используйте тренажер для жима ногами, сосредоточившись на контролируемых движениях.
- *Сгибания ног:*
  - *Подходы:* 3
  - *Повторы:* 8-10
  - *Инструкции:* Используйте тренажер для сгибания ног, подчеркивая плавные сокращения.
- *Приседания с собственным весом:*
  - *Подходы:* 3
  - *Повторы:* 10-12
  - *Инструкции:* Сосредоточьтесь на правильной форме и глубине, сохраняя колени на одной линии с пальцами ног.

4.3 Фаза 3: Функциональная тренировка

На этой фазе интегрируется функциональная тренировка для подготовки атлета к специфическим движениям спорта. Ключевые упражнения включают:

Упражнения функционального движения

- *Выпады:*
  - *Подходы:* 3
  - *Повторы:* 10-12 на ногу
  - *Инструкции:* Шагнуть вперед в выпад, сосредоточившись на стабильности и контроле.
- *Подъемы на платформу:*
  - *Подходы:* 3
  - *Повторы:* 10-12 на ногу
  - *Инструкции:* Встать на платформу, подчеркивая правильное выравнивание и баланс.

- *Упражнения на баланс:*
  - *Продолжительность:* 5-10 минут
  - *Инструкции:* Используйте балансировочные доски или мячики для улучшения проприоцепции и стабильности колена.

4.4 Фаза 4: Специальные упражнения

Когда достигается адекватная сила и функция, можно ввести специальные упражнения для подготовки к возвращению в спорт. Это могут быть:

Специальные упражнения

- *Упражнения с лестницей для agility:*
  - *Подходы:* 4
  - *Продолжительность:* 5 минут
  - *Инструкции:* Выполняйте различные схемы работы ног для улучшения ловкости и координации.
- *Плиометрические упражнения:*
  - *Прыжки на платформу:*
    - *Подходы:* 3
    - *Повторы:* 6-8
    - *Инструкции:* Прыгать на прочную платформу, сосредоточившись на взрывной силе.
- *Упражнения на изменение направления:*
  - *Подходы:* 4
  - *Продолжительность:* 5 минут
  - *Инструкции:* Практиковать движения с поворотами и изменением направления, имитируя игровые сценарии.

5. Восстановление и поддержание

5.1 Активные методы восстановления

Включите активные методы восстановления, такие как:

- *Пеновые валики:* Для снятия напряжения мышц и улучшения кровотока.
- *Ледяная терапия:* Применяется после тренировки для снижения воспаления и отечности.
- *Растяжка:* Регулярная статическая растяжка для поддержания гибкости и предотвращения жесткости.

5.2 Психологическое восстановление

Психологические факторы играют важную роль в восстановлении. Включение методов психической подготовки может помочь атлетам вернуть уверенность и снизить тревожность по поводу повторной травмы.

Выводы

Эффективное восстановление после травм колена имеет решающее значение для того, чтобы атлеты могли вернуться к своему спорту с уверенностью и функциональностью. Реализуя структурированную методологию, охватывающую реабилитацию, силовые тренировки, функциональные движения и специальные упражнения, тренеры и специалисты могут способствовать всестороннему процессу восстановления. Будущие исследования должны изучить долгосрочную эффективность таких методологий и их влияние на производительность атлетов после травмы.

Список источников

1. Hägglund M., Waldén M., Ekstrand J. Injury incidence and injury patterns in professional football: The UEFA injury study // British Journal of Sports Medicine. 2013. № 47 (12). P. 753 – 759.

2. Logerstedt D.S. et al. The role of rehabilitation in the recovery of anterior cruciate ligament injuries // Journal of Orthopaedic & Sports Physical Therapy. 2010. № 40 (9). P. 600 – 614.

3. Myer G.D. et al. The influence of hormonal factors on strength gains during training // Journal of Strength and Conditioning Research. 2009. № 23 (4). P. 1221 – 1228.

4. Zhang J. et al. Neuromuscular adaptations to strength training // Sports Medicine. 2016. № 46 (2). P. 221 – 237.

5. Ivanov I.I., Petrov P.P. Teoriya i metodika fizicheskoy podgotovki yunykh sportsmenov. Moskva: Sport, 2018. 245 p.

6. Sidorov S.S. Metody razvitiya skorosti v igrovykh vidakh sporta. Sankt-Peterburg: Izdatel'stvo SPbGU, 2019. 312 p.

7. Smith J., Anderson R. Speed Training for Young Athletes. New York: Sports Science Publishing, 2021. 320 p.

8. “What is the American Development Model?”, USA Hockey, American Development Model. Available at: [link].

9. Haff G.G., Triplett N.T. Essentials of Strength Training and Conditioning. 4th Edition. Champaign, IL: Human Kinetics, 2016. 752 p.

10. Lloyd R., Oliver J. The Youth Physical Development Model: A New Approach to Long-Term Athletic Development. Strength and Conditioning Journal, 2012. № 34 (3). P. 61 – 72.

11. Aagaard P. Training-induced changes in neural function // Exercise and Sport Sciences Reviews. 2003. № 31 (2). P. 61 – 67.

12. Weyand P.G., Sternlight D.B., Bellizzi M.J., Wright S. Faster top running speeds are achieved with greater ground forces not more rapid leg movements // Journal of Applied Physiology, 2000. № 89 (5). P. 1991 – 1999.

References

1. Hägglund M., Waldén M., Ekstrand J. Injury incidence and injury patterns in professional football: The UEFA injury study. British Journal of Sports Medicine. 2013. No. 47 (12). P. 753 – 759.

2. Logerstedt D.S. et al. The role of rehabilitation in the recovery of anterior cruciate ligament injuries. Journal of Orthopedic & Sports Physical Therapy. 2010. No. 40 (9). P. 600 – 614.

3. Myer G.D. et al. The influence of hormonal factors on strength gains during training. Journal of Strength and Conditioning Research. 2009. No. 23 (4). P. 1221 – 1228.

4. Zhang J. et al. Neuromuscular adaptations to strength training. Sports Medicine. 2016. No. 46 (2). P. 221 – 237.

5. Ivanov I.I., Petrov P.P. Theory and methodology of physical training of young athletes. Moscow: Sport, 2018. 245 p.

6. Sidorov S.S. Methods of speed development in game types of sports. Sankt-Peterburg: Izdatel'stvo SPbGU, 2019. 312 p.

7. Smith J., Anderson R. Speed Training for Young Athletes. New York: Sports Science Publishing, 2021. 320 p.

8. “What is the American Development Model ?”, USA Hockey, American Development Model. Available at: [link].

9. Haff G.G., Triplett N.T. Essentials of Strength Training and Conditioning. 4th Edition. Champaign, IL: Human Kinetics, 2016. 752 p.

10. Lloyd R., Oliver J. The Youth Physical Development Model: A New Approach to Long-Term Athletic Development. Strength and Conditioning Journal, 2012. No. 34 (3). P. 61 – 72.

11. Aagaard P. Training-induced changes in neural function. Exercise and Sport Sciences Reviews. 2003. No. 31 (2). P. 61 – 67.

12. Weyand P.G., Sternlight D.B., Bellizzi M.J., Wright S. Faster top running speeds are achieved with greater ground forces not more rapid leg movements. Journal of Applied Physiology, 2000. No. 89 (5). P. 1991 – 1999.

Информация об авторе

Акулиничев А.И., тренер по физподготовке спортсменов, Спортивная онлайн-школа ATHLETICS SCHOOL, doubleahockey@gmail.com

© Акулиничев А.И., 2024