- организация и проведение медицинских осмотров, углубленных и контрольных медицинских обследований военнослужащих, лечебно-оздоровительных мероприятий, назначенных им;
- контроль за соблюдением санитарных правил и норм, гигиенического режима труда, выполнение требований общевоинских уставов по размещению, питанию, водоснабжению, материальному обеспечению военнослужащих.

Здоровый образ жизни становится сегодня в войсках национальной гвардии все более действенным средством в борьбе за здоровье и долголетие, эффективную профессиональную деятельность и более высокое качество жизни.

1. Устав Внутренней службы вооруженных сил Российской Федерации.
2. Кобяков Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: учебное пособие/ Ю.П. Кобяков – Издание 2-е., Ростов н/ Д: Феникс, 2014. – 252с.
3. Куценко Г.И. Книга о здоровом образе жизни/ Г.И.Куценко, Ю.В. Новокиев. – М .1987.
4. Назарова Е.Н. Основы здорового образа жизни/ Е.Н.Назарова, Ю.Д.Жилов. – 3-е изд. испр. – М. Академия, 2013. – 256 с.

Парахин В.А., Клецов К.Г., Лубшев М.А.

Методика обучения гимнастическим упражнениям на перекладине, с использованием структурно-коррекционных матриц

doi:10.18411/lj-04-2018-16

idsp: 000001:lj-04-2018-16

Развитие спортивной гимнастики на всех этапах ее существования характеризовалось и характеризуется, прежде всего, постоянным ростом трудности упражнений во всех видах многоборья на фоне неизбежного омоложения гимнастов высшей квалификации. Соответственно все более важным фактором развития этого вида спорта становится совершенствование методологии освоения и совершенствования упражнений, в особенности сложных и, что весьма характерно, рискованных как в процессе их разучивания, так и при непосредственной их демонстрации на соревнованиях.

Одной из основных проблем в связи с этим является проблема внедрения данных специальных, в том числе биомеханических, исследований в учебно-тренировочную практику работы. При этом результаты чисто биомеханических исследований, как правило, нуждаются в педагогической адаптации, которая позволяла бы тренеру осмысливать и практически применять уже сформулированные биомеханические показания, не обращаясь к самостоятельным биомеханическим изысканиям.

В настоящем сообщении приводятся результаты исследования, в процессе которого была предпринята попытка создания адаптированной методики, дающей тренеру возможность использовать результаты биомеханических исследований техники движений для прямого применения в практике освоения и совершенствования гимнастических упражнений.

Объект и предмет исследования. Объектом исследования в настоящей работе являются:

1. Структурно-параметрические (кинематические) формы полетных гимнастических движений (на примере перекладины) и их возможные изменения в процессе освоения и совершенствования упражнения у различных испытуемых;

2. Учебно-тренировочные упражнения, репрезентирующие различные структурно-параметрические компоненты полетных упражнений на перекладине (на моделях «перелета Ковача» и «перелета Ткачева»).

Предметом исследования, соответственно, являются: техника модельных полетных упражнений как средство управления двигательным действием и программным

движением, дающая возможность проектировать учебные упражнения с заданным результатом обучения.

Гипотеза исследования. Предполагалось, что предпринятый анализ структуры и параметрической специфики полетных упражнений позволит выявить ключевые особенности построения сложных полетных движений, в том числе особенности их параметрической перестройки в процессе обучения, и на этой основе разработать углубленную методику надежного и безопасного освоения упражнений данного типа.

Методика исследования. Для исследования полетных движений на перекладине применялась методика, включающая в себя специальную видеосъемку с последующей камеральной обработкой полученных данных и их синтезом в форме т.н. структурно - коррекционной матрицы (по Ю.К.Гавердовскому, 1985). Полученные в результате этого исходные данные использовались для дальнейшего педагогического исследования со сравнительным анализом техники движения и конструированием основных и корректирующих учебных упражнений, необходимых в процессе формирования соответствующего двигательного навыка

Обработка данных видеосъемки на аналитическом этапе исследования велась по следующей поэтапной методике:

1. Полетные упражнения выполнялись на стандартном гимнастическом комплексе «перекладина – поролоновая яма».

2. По единой для каждой съемки схеме выставлялось видеооборудование. Съемки велись профессиональной камерой VHS Panasonic Nv-M9000EN и цифровой камерой «OLYMPUS» SP-350 8.0. Камеры устанавливались на постоянной позиции относительно снаряда.

3. Исполнитель снимался в плавках, проекции центров суставов (на обеих сторонах тела) уточнялись пальпаторно согласно анатомическим показаниям, наносились светоотражающие метки (плечевой, тазобедренный, коленный и голеностопный суставы).

4. Съемка осуществлялась с частотой, соответствующей 24 кадра в сек. и межкадровому интервалу в 0,04 с.

5. С помощью программы «Word» каждый кадр кондиционных изображений последовательно наносился на формат А4. Полученная таким образом видеодиаграмма включала в себя, в зависимости от характера движения и исполнения от 12 до 24 кадров.

6. Далее, с помощью программ QUICK TIME и COREL DRAW производились по кадровое воспроизведение видеозаписей, прорисовывался «скелет» изображений, получались изображения движения типа палочковой схемы. Все эти данные использовались в дальнейшем для изучения движения, в том числе – для получения необходимых расчетных характеристик, как то – время фаз движения, траектории показательных точек и др.

На этапе синтеза данных полученные параметры движения использовались для биомеханического анализа техники движения и их суммации в виде структурно – коррекционной матрицы (далее - СКМ), описываемой ниже.

Анализ биомеханических эффектов и средств коррекции движения с помощью СКМ. Ниже представлена СКМ, выполненная для перелета ковач. Упражнение представляет перелет через перекладину, выполняемый в форме более или менее сложного сальто назад, завершающегося возвращением в вис с последующим махом вперед.

СКМ (Рис.1) представляет собой двумерную матрицу, сопрягающую в себе причинно-следственные характеристики движения. Левая часть построения («Технические факторы») состоит из 9 разделов, со «строками», соответствующими пофазному прохождению движения. Каждой из фаз (за исключением № 1) соответствуют альтернативные технические способы выполнения относящихся к ней действий и качественно различающиеся по биомеханическим признакам («долгая-краткая», «ранний-поздний» и т. п.). В данном случае выделено 23 альтернативных позиции, хотя в принципе их число не может быть определенным, т. к. зависит от детальности проработки биомеханики движения и причинно-следственных связей между действием и его ожидаемым результатом.

В «столбцах» правой части построения показаны эффекты, биомеханически «чувствительные» к действиям гимнаста и отражающиеся в кинематике действий реализации. В данном случае это параметрические признаки безопорного движения с его вариациями по выраженности вращения назад, смещения назад и высоты полета тела в апогее. Для каждого из этих признаков также предусмотрены альтернативные варианты его изменения по типу «увеличивается (>)-уменьшается (<)».

На пересечении «строк» и «столбцов» СКМ отражены биомеханически наиболее вероятные эффекты того или иного действия гимнаста, так или иначе влияющие (не влияющие) на кинематику полета. Значок «+» соответствует ответу «да», подтверждающему факт изменения признака благодаря данному техническому приему (независимо от желательности этого факта в данном конкретном случае). Соответственно, значок «-» означает ответ «нет». Пустые клетки построения соответствуют неопределенным ситуациям, когда действия гимнаста и их ожидаемый результат зависят от многих причин, находящихся за пределами «разрешающей способности» СКМ. Заливкой выделены столбцы, соответствующие наиболее желательным, стратегическим изменениям

ТЕХНИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ		Вращение наз. в пол.		Смещение наз. в пол.		Высота полета	
		А		Б		В	
		1	2	3	4	5	6
		>	<	>	<	>	<
Прохождение стойки							
1	Быстрое, согнувшись	+	-	+	-		
Проводка с оттяжкой							
2	Долгая	+	-	+	-	+	-
3	Краткая	-	+			-	+
Куна							
4	Долгая, с сильн. сгиб.	+	-	+	-	-	+
5	Краткая со слаб. сг.	-	-	-	+	+	-
Расхлест							
6	Сильный, долгий	+	-	+	-	+	-
7	Сильный, краткий	-	+	-	+		
8	Слабый, краткий	+	-			-	+
Поза в вертикальном вися							
9	Выпрямленная	+	-	-	+		-
10	Сильно прогнутая	+	-	+	-	+	-
Бросок (время, поза)							
11	Как в об. обороте	-	+		-	-	+
12	Поздний, до выпрямл.	-	+		-	+	-
13	Поздний, до сгибания	+	-	+			
Бросок (направление движения стоп)							
14	Вверх-вперед	-	+			-	+
15	Вверх			-	-	+	-
16	Высоко вверх-назад	+	-	+	-	+	-
17	Через стойку, назад	+	-	+	-		
Отход							
18	Ранний, вверх	-	+	-	+	+	-
19	Высокий, вверх-назад	+	-			+	-
20	Поздний, назад	+	-	+	-	-	+
Поза в полете							
21	В группировке	+	-				
22	Раскрываясь до прогиба	-	+				
23	Выпрямившись	-	+				

Рис. 1. Перелет Ковач. Структурная-коррекционная матрица технических факторов и эффектов действий. в кинематике движения. В данном случае это – увеличение интенсивности вращения тела назад в полете (столбец 1); уменьшение смещения назад, т.е. – действия, помогающие сблизиться с грифом при собственно перелете (столбец 4) и, наконец – наращивание высоты полета (столбец 5).

Анализируя СКМ, можно биомеханически обоснованно строить стратегию освоения техники упражнения, выбирая наиболее адекватные в каждом данном случае технические приемы. Важно, что эффект технических приемов, потенциально заложенных в СКМ, не всегда однозначен, т. к. один и тот же прием, дающий позитивный эффект, может одновременно иметь определенные нежелательные последствия, и в зависимости от хода обучения, особенностей восприятия движения учеником, тренеру приходится искать компромиссные решения в построении движения. Но благодаря СКМ, тренер может выбирать такое техническое построение движения, при котором позитивный эффект двигательного действия будет оптимальным, тогда как некоторые недостатки избранной техники будут минимизированы. Так, анализируя эффекты действий, отраженные в СКМ (рис. 1), можно видеть, что «бросок», выполняемый в перелете ковач поздно по времени, с выраженным сгибанием тела (13) и направленный высоко вверх-назад (16) дает безоговорочно позитивный эффект и не имеет технических «теней». Вместе с тем, например, эффекты «кипы», выполняемой долго и с сильным сгибанием тела (4) или, напротив, кратко, со слабым его сгибанием (5) в том и другом случаях неоднозначны, и окончательный выбор должен быть сделан тренером в зависимости от реального хода процесса обучения.

Одна из важнейших аналитических возможностей СКМ заключается также в том, что заложенный в ней подход дает возможность уверенно пользоваться техническими указаниями, позволяющими гибко корректировать двигательные действия гимнаста, добиваясь нужных изменений в результатах движения. В этом смысле заложенные с СКМ символы «да» и «нет» дидактически равноценны, так как говорят о возможном (нужном или ненужном в данном случае) параметрическом изменении движения. Связанные с этим возможности дают в руки тренера инструмент «лепки» движения в процессе обучения и его коррекции в масштабе работы от попытки к попытке и от одного шага, этапа обучения к другому.

1. Аркаев Л.Я. Как готовить чемпионов : Теория и технология подгот. гимнастов высш. квалификации / Аркаев Леонид Яковлевич, Сучилин Николай Георгиевич. - М.: ФиС, 2004. - 326 с.: ил.
2. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений : Попул. учеб. пособие / Гавердовский Юрий Константинович. - М.: Терра-спорт, 2002. - 508 с.
3. Гавердовский Ю. Биомеханика гимнастики : скрытые возможности / Юрий Гавердовский // Наука в олимпийском спорте. - 2013. - N 2. - С. 57-64.
4. Парахин В.А. Обучение разновидностям больших оборотов на перекладине в спортивной гимнастике / В.А. Парахин, А.В. Кузин // Детский тренер. - 2013. - N 1. - С. 26-30.
5. Парахин В.А. Освоение и совершенствование полетных гимнастических упражнений / В.А. Парахин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2010. - N 6. - С. 25.
6. Сучилин Н.Г. Сравнительный анализ мужской и женской техники исполнения перелета Ткачева / Н.Г. Сучилин, А.Б. Юшин, Ю.В. Шевчук // Гимнастика : Теория и практика : метод. прил. к журн. "Гимнастика" / [авт.-сост. Н.Г. Сучилин] ; [Федер. спорт. гимнастики России]. - М., 2013. - Вып. 3. - С. 30-36.

Ряпина Н.Е

Использование коммуникативного метода при обучении аудированию студентов неязыковых вузов

*Пермский государственный национальный исследовательский университет
(Россия, Пермь)*

doi:10.18411/lj-04-2018-17

idsp: 000001:lj-04-2018-17

Аннотация

В статье обосновывается важность использования коммуникативного метода при снятии психологического барьера при обучении аудированию. Подчеркивается, что понимание иностранной речи на слух способствует формированию межкультурной коммуникативной компетенции, владение которой является конкурентным