

Культура физическая и здоровье. 2024. №1 (89). С. 228-234.
Physical Culture and Health. 2024, 1 (89), 228-234.

Научная статья
УДК 796.017
DOI: 10.47438/1999-3455_2024_1_228

**СТРУКТУРА ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ, НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ПРИМЕНЕНИЯ
РАЗНОПЛАНОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ В ПРОЦЕССЕ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ
У ЮНЫХ ГОРНОЛЫЖНИКОВ**



Александр Эдуардович Болотин ¹, Александр Валерьевич Лакшин ²,
Виктор Юрьевич Сивоконенко ³, Сергей Самуилович Аганов ⁴

*Санкт-Петербургский государственный политехнический университет Петра Великого ^{1, 2}
Санкт-Петербург, Россия
Донецкое военное общевоинское командное училище ³
Донецк, Россия
Санкт-Петербургский университет ГПС МЧС России ⁴
Санкт-Петербург, Россия*

¹ Доктор педагогических наук, профессор, профессор Высшей школы спортивной педагогики
тел.: +7(812)775-05-30, e-mail: a_bolotin@inbox.ru
ORCID 0000-0003-3048-378X

² Аспирант
тел.: +7(812)552-64-17, e-mail: asp@spbstu.ru
ORCID 0000-0004-3791-8184

³ Старший преподаватель
тел.: -, e-mail: -
ORCID 0000-0003-1829-4481

⁴ Доктор педагогических наук, профессор, Заслуженный работник физической культуры РФ,
профессор кафедры философии и социальных наук
тел.: +7(921)309-75-48, e-mail: aganov.s@igps.ru
ORCID 0000-0002-1284-3780

Аннотация. В статье представлены психолого-педагогические условия, необходимые для применения разноплановых упражнений в процессе развития координационных способностей у юных горнолыжников. К ним относятся: обоснование и внедрение технологии развития координационных способностей у юных горнолыжников с применением разноплановых упражнений; четкие и понятные планы для развития координационных способностей, которые должны соответствовать возрасту юных горнолыжников; применение индивидуального подхода к подготовке юных горнолыжников; эмоциональная регуляция, сохранение концентрации и контроля в тренировочном процессе и на соревнованиях. Большое значение имеет поддержание внутренней мотивации к росту спортивных результатов у юных горнолыжников и развитие у них сосредоточенности, эффективности и веры в свои способности.

Ключевые слова: психолого-педагогические условия, разноплановые упражнения, координационные способности, физическая подготовка, тренировка юных горнолыжников, спортивные результаты, эмоциональная регуляция, мотивация, тренировочные программы, упражнения.

Для цитирования: Структура психолого-педагогических условий, необходимых для применения разноплановых упражнений в процессе развития координационных способностей у юных горнолыжников / А. Э. Болотин, А. В. Лакшин, В. Ю. Сивоконенко [и др.] // Культура физическая и здоровье. 2024. № 1. С. 228-234. DOI: 1047438-1999-3455_2024_1_228.

Введение

Координация в горнолыжном спорте - это сложная двигательная способность. Она включает в себя синхронизацию различных частей тела и движений, точное определение времени реакции и достижение равновесия, а также пространственной ориентации. Такие факторы, как индивидуальные темпы биологического роста, уровень когнитивного развития и воздействие различных видов тренировок, в значительной степени способствуют эффективному развитию этих координационных способностей [1-5].

На этом важном этапе спортивного роста юных горнолыжников важно привить привычку ставить реалистичные, но в то же время сложные краткосрочные и долгосрочные цели. Это позволяет горнолыжникам систематически улучшать свои возможности и отслеживать прогресс. Цели должны заключаться в овладении определенными навыками маневрирования, повышения скорости или улучшения баланса [6].

Тренировка юных горнолыжников в возрасте 12-14 лет сопряжена с определенным набором применения разноплановых упражнений, особенно в области развития навыков координации движений. Выявление психолого-педагогических условий, необходимых для применения разноплановых упражнений и развития координационных способностей у юных горнолыжников, повышающих эффективность этого процесса, раскрывает сложную структуру физического развития, когнитивного созревания, надлежащих механизмов обратной связи, индивидуальных методов тренировки и среды, способствующей улучшению ее качества. Этим и обусловлена актуальность этого исследования.

Основные положения

Биологическое созревание играет существенную роль в том, насколько эффективно юные горнолыжники должны развивать навыки координации движений. Возраст 12-14 лет – это период быстрого физического роста

со значительным улучшением мышечной силы и равновесия. Тренировочные программы юных горнолыжников должны адаптироваться к этим индивидуальным особенностям роста, гарантируя, что они соответствуют уникальной траектории развития каждого горнолыжника [7-10].

В то время как физическое созревание является неотъемлемой частью развития координации движений у юных горнолыжников, когнитивный рост не менее важен. Этот период в жизни юных горнолыжников характеризуется скачками в понимании сложных ситуаций и повышенным осознанием своего тела и координационных способностей. Учебно-тренировочные программы должны эффективно использовать эти когнитивные скачки, интегрируя как физическую активность, так и умственные упражнения, направленные на повышение осведомленности, способности предвидеть сложные ситуации на горнолыжной трассе, принимать точные решения и своевременно реагировать на изменения ситуаций. Для решения этих задач нами были обоснованы психолого-педагогические условия, необходимые для применения разноплановых упражнений с целью развития координационных способностей у юных горнолыжников, которые представлены в таблице.

К этим условиям относятся: обоснование и внедрение технологии развития координационных способностей у юных горнолыжников с применением разноплановых упражнений; четкие и понятные планы для развития координационных способностей, которые должны соответствовать возрасту юных горнолыжников; применение индивидуального подхода к подготовке юных горнолыжников. Большое значение имеют эмоциональная регуляция, сохранение концентрации и контроля в тренировочном процессе и на соревнованиях; поддержание внутренней мотивации к росту спортивных результатов у юных горнолыжников и развитие у них сосредоточенности, эффективности и веры в свои способности.

Таблица – Ранговая структура психолого-педагогических условий, необходимых для применения разноплановых упражнений в ходе развития координационных способностей у юных горнолыжников (n=38; при $W > 0,79$)

Ранговое место (значимость)	Психолого-педагогические условия	Ранговый показатель (%)
1	Обоснование и внедрение технологии развития координационных способностей у юных горнолыжников с применением разноплановых упражнений	27,2
2	Четкие и понятные планы для развития координационных способностей, которые должны соответствовать возрасту юных горнолыжников	22,8
3	Применение индивидуального подхода к подготовке юных горнолыжников	17,7
4	Эмоциональная регуляция, сохранение концентрации и контроля в тренировочном процессе и на соревнованиях	12,3
5	Поддержание внутренней мотивации к росту спортивных результатов у юных горнолыжников	10,5
6	Развитие сосредоточенности, эффективности и веры в свои способности у юных горнолыжников	9,5

Обоснование и внедрение технологии развития координационных способностей у юных горнолыжников с

применением разноплановых упражнений было определено респондентами в качестве главного психолого-педагогического условия, необходимого для применения разноплановых упражнений. Было установлено, что в пределах одного и того же возрастного диапазона могут существовать огромные различия в развитии координационных навыков. В высшей степени индивидуальные по своей природе, они зависят от таких разнообразных факторов, как предыдущий двигательный опыт, занятия различными видами спорта, а также врожденные физические и когнитивные способности. Следовательно, подход «один размер подходит всем» может оказаться неэффективным. Модель тренировки юных горнолыжников, ориентированная на конкретные способности, темп и возможности каждого горнолыжника, может значительно повысить эффективность тренировочного режима [11-15].

Обратная связь, как от сверстников, так и от наставников, незаменима при обсуждении эффективности развития координационных способностей. Немедленная и точная обратная связь помогает горнолыжникам вносить точные коррективы в свои техники и стратегии катания. Задача заключается в обеспечении того, чтобы эта обратная связь была конструктивной, ясной и соответствовала текущему уровню развития координационных способностей у юных горнолыжников.

Одним из эффективных способов способствовать развитию координационных способностей у юных горнолыжников является включение различных двигательных навыков в их тренировочный режим. Эти навыки должны быть заимствованы из различных видов спорта, обеспечивая преимущества перекрестных тренировок и расширяя диапазон движений, с которыми юному горнолыжнику будет комфортно тренироваться.

Сочетание серьезной тренировки с элементами игры может в значительной степени способствовать эффективному развитию координационных способностей у юных горнолыжников. Привнесение игровых элементов в практику повышает мотивацию и уменьшает скуку, делая процесс тренировки более привлекательным.

Формирование позитивного взгляда на себя имеет основополагающее значение, когда дело касается юных горнолыжников. Подростковый возраст - это время самопознания, и формирование устойчивой самооценки. Это может проложить путь к улучшению и развитию координационных способностей у юных горнолыжников. Вера в свои способности помогало им уверенно контролировать движения, что в конечном итоге приводило к улучшению их навыков координации движений [16-19].

Социальная и эмоциональная обстановка, в которой тренируются юные горнолыжники, тоже важны для эффективного развития координационных способностей. Благоприятная, ободряющая среда, характеризующаяся духом товарищества, здоровой конкуренцией и уважением к индивидуальному темпу роста результатов, может значительно укрепить уверенность в себе и стимулировать тренировочный процесс.

На развитие и совершенствование координационных способностей у юных горнолыжников в возрасте 12-14 лет влияет множество факторов. Эти факторы можно в широком смысле разделить на биологические и когнитивные, связанные с тренировками и окружающей средой.

Биологические факторы включают физическое и неврологическое развитие. Быстрое физическое развитие в этом возрасте сильно влияет на развитие координационных способностей. Это включает изменения в росте, весе, мышечной массе и равновесии. Мозг и нервная система также быстро развиваются во время этой возрастной фазы, влияя на ощущения относительного положения частей собственного тела, время реакции и интеграцию сенсорной информации.

Развитие когнитивных факторов связано с пониманием сложных движений, способностью выполнять сложные последовательности движений. Важно развивать абстрактное мышление у юных горнолыжников. Способность абстрактно мыслить о движении, скорости, направлении и времени их выполнения особенно быстро улучшается в этот период. В целом развитие координационных способностей у юных горнолыжников в этот период проходит более эффективно. Происходит повышенное осознание возможностей своего тела. На этом этапе юные горнолыжники также начинают лучше осознавать свои возможности и то, как различные части тела работают вместе на горнолыжной трассе [20].

Большое значение имеют факторы, связанные с тренировками юных горнолыжников. Тренировочные программы, адаптированные к конкретным способностям и темпу роста мастерства у каждого горнолыжника, могут значительно ускорить приобретение навыков координации движений.

Разнообразная тренировка двигательных навыков, включение разноплановых упражнений в тренировочный режим юных горнолыжников позволяет расширить у них диапазон движений, улучшая развитие координационных способностей. Достаточное количество возможностей тренировки отдельных движений имеет решающее значение для закрепления недавно приобретенных навыков сложных координационных движений, а также превращения их в автоматические движения во время спуска [8, 21].

Для развития координационных способностей у юных горнолыжников необходим эффективный механизм обратной связи, обеспечивающий четкое, немедленное и действенное понимание точности выполнения движений. Это значительно помогает в точной настройке движений при выполнении сложной горнолыжной техники. В тренировочном процессе следует учитывать факторы, связанные с окружающей средой. Тренировки, включающие новые интересные элементы, могут повысить мотивацию у юных горнолыжников, заставляя их с большим желанием осваивать и применять новые навыки при прохождении горнолыжной трассы. Благоприятное значение имеет позитивная и поддерживающая эмоциональная среда, которая побуждает юных горнолыжников пробовать что-то новое и расширять свои возможности, тем самым ускоряя процесс развития у них координационных способностей. Исследование и учет этих факторов способствует высокоэффективному развитию координационных способностей у юных лыжников в возрасте 12-14 лет.

Существенное влияние на качество тренировочного процесса оказывают психологические и педагогические условия, возникающие в тренировочной среде при подготовке юных горнолыжников к соревнованиям. Психологическая сфера охватывает эмоциональное и ментальное состояния юных горнолыжников, оба из которых

являются мощными переменными, влияющими на эффективность развития у них координационных способностей. Ключевые условия в этой области включают внутреннюю мотивацию, которая является ключевым фактором, определяющим качество тренировочного процесса юных горнолыжников. Связывая тренировочный процесс с положительными эмоциями и личными целями, тренеры могут пробудить внутреннюю мотивацию у юных горнолыжников, тем самым способствуя активному участию их в тренировочном процессе [13].

Большое значение имеет эмоциональная регуляция. Спортивные победы и поражения вызывают бурю эмоций у юных горнолыжников. Юным спортсменам особенно необходимо научиться регулировать свои эмоции, чтобы сохранять концентрацию и контроль, которые имеют решающее значение для развития координационных способностей. Благодаря тренировочным программам, включающим такие техники, как контролируемое дыхание и его осознанность, юные горнолыжники могут эффективно управлять своими эмоциональными реакциями. Уверенность и эффективность, вера в свои способности выполнить поставленную задачу жизненно необходимы, для юных горнолыжников. Развитие уверенности у юных горнолыжников помогает им преодолеть страхи или нерешительность, позволяя уверенно выполнять сложные движения и улучшая координацию движений. Включение методов управления стрессом в тренировочный режим не только помогает справиться с тревогой, связанной с выступлением, но и приводит к улучшению координации движений в стрессовых ситуациях.

Эффективное развитие координационных способностей требует от юных горнолыжников оставаться сосредоточенными, понимать и успешно выполнять сложные последовательные движения. Следовательно, тренировочные программы должны включать упражнения для улучшения навыков сосредоточения внимания у юных горнолыжников. Спортивная педагогика включает в себя методы тренировки и стратегии, разработанные для наиболее эффективной передачи навыков и знаний юным горнолыжникам. Для эффективного развития координационных способностей у юных горнолыжников ключевыми педагогическими условиями являются четкие и понятные инструкции. Инструкции должны соответствовать возрасту и передаваться на языке, который понимают юные горнолыжники. По мнению некоторых ученых, начиная с простых заданий и постепенно переходя к более сложным заданиям, можно значительно ускорить процесс развития координационных способностей у юных горнолыжников. Сложные задачи должны быть разбиты на отдельные компоненты, что была возможность горнолыжнику освоить каждый из них, прежде чем приступать ко всему заданию целиком [9, 17].

Необходима и конструктивная обратная связь, при развитии координационных способностей у юных горнолыжников. Обратная связь является жизненно важным педагогическим инструментом. Она должна быть свое-

временной, актуальной и конструктивной. Это способствует раннему исправлению ошибок и помогает горнолыжникам корректировать свою технику в режиме реального времени. Следует создавать юным горнолыжникам соревновательный настрой. Это может помочь им заострить внимание на отдельных сложных моментах прохождения горнолыжной трассы, заставляя их более остро осознавать свои координационные способности. Развивая чувство соперничества, юные горнолыжники более склонны обдумывать свои движения, тем самым оттачивая свои координационные навыки.

Включение визуального обучения, наглядные пособия, включая видео демонстрации или демонстрации сверстников, весьма эффективны в развитии координационных способностей у юных горнолыжников. Они помогают горнолыжникам визуализировать правильные схемы движений, которым, в свою очередь, легче подражать.

В последние годы тренеры юных горнолыжников все больше применяют индивидуальный подход к подготовке спортсменов, где каждый спортсмен учится в своем собственном темпе преодолевать трассу и развивает свой уникальный стиль катания. Признание этих индивидуальных различий и адаптация тренировочных занятий к индивидуальным возможностям юных горнолыжников значительно повышает эффективность тренировочного процесса, включая и развитие у них координационных способностей.

Практика показывает, что юные горнолыжники должны развивать психологическую устойчивость, чтобы уметь восстанавливаться после падений или несчастных случаев, а также гибкость, позволяющую быстро адаптировать координацию своего тела к меняющимся ситуациям [20, 21].

Таким образом, психологическое состояние юных горнолыжников в сочетании с эффективным педагогическим подходом к тренировке создает основу для наиболее эффективного развития координационных способностей у юных горнолыжников в возрасте 12-14 лет. Внимание к этим аспектам тренировки юных горнолыжников может значительно ускорить развитие у них координационных способностей, повысить уровень закрепления навыков и проложить путь к приятному и полезному катанию на лыжах.

Выводы

Развитие координационных способностей у юных горнолыжников в возрасте 12-14 лет является очень сложной проблемой. Это требует глубокого понимания взаимосвязанной природы физического, когнитивного и эмоционального развития юных горнолыжников, а также гибкости в формировании тренировочных заданий в соответствии с индивидуальными возможностями спортсменов.

Конфликт интересов

Авторы декларируют отсутствие явных и потенциальных конфликтов, интересов, связанных с публикацией настоящей статьи.

Библиографический список

1. Bakayev, V., Bolotin, A. & Sorokina, L. Effectiveness of normobaric hypoxia course use in combination with cervical muscle exercise as a means to improve statokinetic stability in alpine skiers // *Journal of Human Sport and Exercise*. 2019. 14(4proc). № 54, pp. 761–769.
2. Kolokoltsev M., Romanova E., Limarenko O., Vorozheikin A., Bocharin I., Mungalov A., Tarasov A., Aganov S., Balashkevich N. Motor qualities of girls from different populations and evolutionary constitution types // *Journal of Physical education and sport*. 2022. Vol. 22. № 6. P. 1372–1377.
3. Kolokoltsev M., Romanova E., Vorozheikin A., Bocharin I., Karuzin K., Martusevich A., Prikhodov D., Aganov S. The effect of physical activity on biological age and body composition in 18–19-year-old girls // *Journal of Physical education and sport*. 2022. Vol. 22. № 4. P. 981–987.
4. Romanova E., Kolokoltsev M., Dunaeva M., Ivanitskiy V., Vorozheikin A., Faleeva E., Tarasov A., Aganov S. The efficiency of a remote tutor-program at increasing the professional competences of a swimming coach // *Journal of Physical education and sport*. 2022. Vol. 22. № 5. P. 1120–1125.
5. Агаев Р.А., Сущенко В.П., Аганов С.С. Профессиональное совершенствование субъектов управления развитием спортивной работы среди студентов // *Физическая культура и спорт в профессиональном образовании : Межвузовский сборник научно-методических работ / под науч. ред. В.А. Щеголева*. СПб. : Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого, 2020. С. 206–208.
6. Аганов С.С. Совершенствование системы подготовки сотрудников МЧС для действий в условиях чрезвычайных ситуаций (организационно-правовой аспект): дис. ... канд. юрид. наук. СПб.: СПб ун-т МВД, 2001. 226 с.
7. Аганов С.С., Болотин А.Э. *Физическая культура в вузах ГПС МЧС России*. СПб., 2019.
8. Аганов С.С., Сурмило С.В., Глейberman Н.С., Зюкин А.В. *Здоровый образ жизни // Теория и методика физической культуры, спорта и туризма: межвуз. сб. науч.-метод. работ*. СПб. : Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого, 2021. С. 98–100.
9. Аганов С.С., Суслина И.А. *История зарождения и становления пожарной охраны и МЧС России*. СПб., 2020.
10. Болотин А.Э. [и др.]. *Организация подготовки к сдаче норм и требований современного комплекса ГТО*. СПб., 2015.
11. Давиденко И.А., Зюкин А.В., Иванова Е.С. Разработка классификации базовых приемов и технических действий в боевом самбо // *Основные направления развития физической культуры и спорта: сб. статей Межвуз. науч.-практ. конф.* СПб. : Санкт-Петербургский университет Государственной противопожарной службы Министерства Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий имени Героя Российской Федерации генерала армии Е. Н. Зиничева, 2022. С. 116–124.
12. Курочкин М.В., Курочкина Е.В., Понимасов О.Е. Поддержание функционального состояния связочно-мышечного аппарата лыжниц средствами стретчинга // *Учёные записки университета имени П. Ф. Лесгафта*. 2020. № 4 (182). С. 259–262.
13. Михайлов К.К., Понимасов О.Е. Динамика развития специальных скоростных способностей на ранних периодах роста и созревания юных хоккеистов // *Учёные записки университета имени П. Ф. Лесгафта*. 2022. № 2 (204). С. 287–290.
14. Понимасов О.Е., Николаев С.В. Индивидуально-вариативное целеполагание как условие проектирования стилизованных вариаций плавания // *Учёные записки университета имени П. Ф. Лесгафта*. 2013. № 11 (105). С. 134–137.
15. Родичкин П.В., Степченкова О.П., Фокин А.М. Применение методики соревновательной игровой направленности на занятиях по физической культуре у студентов вузов // *Теория и практика физической культуры*. 2020. № 11. С. 62–64.
16. Сквозное планирование сверхдистанционной тренировки в годичном цикле подготовки лыжниц-гонщиц / М.В. Курочкин [и др.] // *Учёные записки университета имени П. Ф. Лесгафта*. 2020. № 6 (184). С. 185–189.
17. Теория и организация физической подготовки войск : учебник / А.Э. Болотин [и др.]. 6-е изд., перераб. и доп. СПб., 2006. 594 с. EDN VYKTRD.
18. Фетисова С.Л., Фокин А.М., Мельникова Т.И., Солдатенков Н.А. Формирование индивидуального профиля асимметрии средствами волейбола и использование их в профессиональной подготовке военнослужащих // *Проблемы современного педагогического образования*. 2016. № 50-3. С. 183–191.
19. Физическая подготовка спасателей МЧС России / Н.С. Глейberman [и др.] // *Культура физическая и здоровье*. 2022. № 3 (83). С. 20–23.
20. Филиановский А.М., Иванова Е.С., Бесков М.С. Обзор специальных пожарных автомобилей пожарно-спасательного гарнизона Архангельской области // *Проблемы управления рисками в техносфере*. 2022. № 1 (61). С. 126–134.
21. Фокин А.М., Фетисова С.Л., Билан С.В. Мониторинг функционального состояния баскетболистов 15–17 лет в соревновательном периоде // *Физическая культура в образовании: состояния и перспективы развития: материалы мужвуз. науч.-практ. конф. «Герценовские чтения», посвящ. 70-летию факультета физ. культуры РГПУ им. А.И. Герцена*. СПб. : Р КОПИ, 2016. С. 201–205.

References

1. Bakayev, V., Bolotin, A. & Sorokina, L. Effectiveness of normobaric hypoxia course use in combination with cervical muscle exercise as a means to improve statokinetic stability in alpine skiers. *Journal of Human Sport and Exercise*. 2019. 14(4proc). № 54, pp. 761–769.
2. Kolokoltsev M., Romanova E., Limarenko O., Vorozheikin A., Bocharin I., Mungalov A., Tarasov A., Aganov S.,

Balashkevich N. Motor qualities of girls from different populations and evolutionary constitution types. Journal of Physical education and sport. 2022. Vol. 22. № 6. P. 1372–1377.

3. Kolokoltsev M., Romanova E., Vorozheikin A., Bocharin I., Karuzin K., Martusevich A., Prikhodov D., Aganov S. The effect of physical activity on biological age and body composition in 18–19-year-old girls. Journal of Physical education and sport. 2022. Vol. 22. № 4. P. 981–987.

4. Romanova E., Kolokoltsev M., Dunaeva M., Ivanitskiy V., Vorozheikin A., Faleeva E., Tarasov A., Aganov S. The efficiency of a remote tutor-program at increasing the professional competences of a swimming coach. Journal of Physical education and sport. 2022. Vol. 22. № 5. P. 1120–1125.

5. Agaev R.A., Sushchenko V.P., Aganov S.S. Professional'noe sovershenstvovanie sub"ektov upravleniya razvitiem sportivnoj raboty sredi studentov [Professional improvement of subjects of management of development of sports work among students]. Fizicheskaya kul'tura i sport v professional'nom obrazovanii [Physical culture and sport in professional education] : Interuniversity collection of scientific and methodical works. Pod. nauch. red. V.A. Shchegoleva. St. Petersburg, 2020. P. 206–208.

6. Aganov S.S. Sovershenstvovanie sistemy podgotovki sotrudnikov MCHS dlya dejstvij v usloviyah chrezvychajnyh situacij (organizacionno-pravovoj aspekt): dis. ... kand. jurid. nauk [Perfection of the system of preparation of employees of the Ministry of Emergency Situations for actions in conditions of emergency situations (organizational-legal aspect) : PhD of Law diss.]. St. Petersburg, St. Petersburg University of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation publ., 2001. 226 p.

7. Aganov S.S., Bolotin A.E. Fizicheskaya kul'tura v vuzah GPS MCHS Rossii [Physical culture in the universities of the State Police Service of the Ministry of Emergency Situations of Russia]. St. Petersburg, 2019.

8. Aganov S.S., Surmilo S.V., Glejberman N.S., Zyukin A.V. Zdorovyj obraz zhizni [Healthy lifestyle]. Teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury, sporta i turizma: mezhvuz. sb. nauch.-metod. rabot [Theory and methodology of physical culture, sport and tourism: interuniversity collection of scientific and methodical works]. St. Petersburg, Peter the Great St. Petersburg Polytechnic University publ., 2021. P. 98–100.

9. Aganov S.S., Suslina I.A. Istoriya zarozhdeniya i stanovleniya pozharnoj ohrany i MCHS Rossii [History of the origin and formation of fire protection and EMERCOM of Russia]. St. Petersburg, 2020.

10. Bolotin A.E. [i dr.]. Organizaciya podgotovki k sdache norm i trebovanij sovremennogo kompleksa GTO [Organization of preparation for passing the norms and requirements of the modern sports complex "Ready for Labor and Defense"]. St. Petersburg, 2015.

11. Davidenko I.A., Zyukin A.V., Ivanova E.S. Razrabotka klassifikacii bazovyh priemov i tekhnicheskikh dejstvij v boevom sambo [Development of classification of basic techniques and technical actions in combat sambo]. Osnovnye napravleniya razvitiya fizicheskoy kul'tury i sporta: sb. statej Mezhevuz. nauch.-prakt. konf. [Main directions of physical culture and sport development: collection of articles of the Interuniversity scientific-practical conference]. St. Petersburg, St. Petersburg University of the State Fire Fighting Service of the Ministry of the Russian Federation for Civil Defense, Emergencies and Elimination of Consequences of Natural Disasters named after Hero of the Russian Federation Army General E. N. Zinichev publ., 2022. P. 116–124.

12. Kurochkin M.V., Kurochkina E.V., Ponimasov O.E. Podderzhanie funkcional'nogo sostoyaniya svyazochno-myshechnogo apparata lyzhnic sredstvami stretchinga [Maintenance of the functional state of the ligament-muscular apparatus of skiers by means of stretching]. Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta. 2020. № 4 (182). P. 259–262.

13. Mihajlov K.K., Ponimasov O.E. Dinamika razvitiya special'nyh skorostnyh sposobnostej na rannih periodah rosta i sozrevaniya yunyh hokeistov [Dynamics of development of special speed abilities at the early periods of growth and maturation of young hockey players]. Uchenye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta. 2022. № 2 (204). P. 287–290.

14. Ponimasov O.E., Nikolaev S.V. Individual'no-variantivnoe celepolaganie kak uslovie proektirovaniya stilevykh variacij plavaniya [Individual-variant goal-setting as a condition for designing style variations of swimmin]. Uchenye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta. 2013. № 11 (105). P. 134–137.

15. Rodichkin P.V., Stepchenkova O.P., Fokin A.M. Primenenie metodiki sorevnovatel'noj igrovoj napravlenosti na zanyatiyah po fizicheskoy kul'ture u studentov vuzov [Application of the methodology of competitive game orientation in physical education classes for university students]. Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury. 2020. № 11. P. 62–64.

16. Skvoznoe planirovanie sverhdistancionnoj trenirovki v godichnom cikle podgotovki lyzhnic-gonshchic [Cross-country planning of ultra-distance training in the annual training cycle of cross-country ski racers]. M.V. Kurochkin [et al.]. Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta. 2020. № 6 (184). P. 185–189.

17. Teoriya i organizaciya fizicheskoy podgotovki vojsk [Theory and organization of physical training of troops] : a textbook. A.E. Bolotin [et al.]. 6th edition, revision and supplement. St. Petersburg, 2006. 594 p. EDN VYKTRD.

18. Fetisova S.L., Fokin A.M., Mel'nikova T.I., Soldatenkov N.A. Formirovanie individual'nogo profilya asimmetrii sredstvami volejbola i ispol'zovanie ih v professional'noj podgotovke voennosluzhashchih [Formation of individual asymmetry profile by means of volleyball and their use in the professional training of servicemen]. Problemy sovremennogo pedagogicheskogo obrazovaniya. 2016. № 50-3. P. 183–191.

19. Fizicheskaya podgotovka spasatelej MCHS Rossii [Physical training of rescuers of the Ministry of Emergency Situations of Russia]. N.S. Glejberman [et al.]. Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e. 2022. № 3 (83). P. 20–23.

20. Filanovskij A.M., Ivanova E.S., Beskov M.S. Obzor special'nyh pozharnyh avtomobilej pozharно-spasatel'nogo garnizona Arhangel'skoj oblasti [Review of special fire trucks of the fire and rescue garrison of the Arkhangelsk region].

21. Fokin A.M., Fetisova S.L., Bilan S.V. Monitoring funktsional'nogo sostoyaniya basketbolistov 15–17 let v sorevnovatel'nom periode [Monitoring of the functional state of basketball players 15-17 years old in the competitive period]. Fizicheskaya kul'tura v obrazovanii: sostoyaniya i perspektivy razvitiya: materialy muzhvuz. nauch.-prakt. konf. "Gercenovskie chteniya", posvyashch. 70-letiyu fakul'teta fiz. kul'tury RGPU im. A. I. Gercena [Physical culture in education: states and prospects of development: materials of the men's university scientific-practical conference "Herzen readings", dedicated to the 70th anniversary of the Faculty of Physical Culture of A.I. Herzen Russian State Pedagogical University]. St. Petersburg, R KOPI publ., 2016. P. 201–205.

Поступила в редакцию 06.02.2023

Подписана в печать 28.03.2024

Original article

UDC 796

DOI: 10.47438/1999-3455_2024_1_228

THE STRUCTURE OF THE PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL CONDITIONS NECESSARY FOR THE APPLICATION OF DIVERSE EXERCISES IN THE PROCESS OF DEVELOPING COORDINATION ABILITIES IN YOUNG SKIERS

Alexander E. Bolotin ¹, Alexander V. Lakshin ², Victor Yu. Sivokononko ³, Sergey S. Aganov ⁴
Peter the Great St. Petersburg State Polytechnic University ^{1, 2}

*Peter the Great St. Petersburg State Polytechnic University ^{1, 2}
St. Petersburg, Russia*

*Donetsk Military Combined Arms Command School ³
Donetsk, Russia*

*St. Petersburg University of State Emergency Situations Ministry of Emergency Situations of Russia ⁴
St. Petersburg, Russia*

¹ *Grand PhD in Pedagogy, Professor, Professor of the Higher School of Sports Pedagogy
ph.: +7(812)775-05-30, e-mail: a_bolotin@inbox.ru*

ORCID 0000-0003-3048-378H

² *Postgraduate student*

ph.: +7(812)552-64-17, e-mail: asp@spbstu.ru

ORCID 0000-0004-3791-8184

³ *Senior lecturer*

ph.: -, e-mail: -

ORCID 0000-0003-1829-4481

⁴ *Grand PhD in Pedagogy, Professor, Honored Worker of Physical Culture of the Russian Federation,
Professor of the Department of Philosophy and Social Sciences
ph.: +7(921)309-75-48, e-mail: aganov.s@igps.ru*

ORCID 0000-0002-1284-3780

Abstract. The article presents the psychological and pedagogical conditions necessary for the use of diverse exercises in the process of developing coordination abilities in young skiers. These include: justification and implementation of technology for the development of coordination abilities in young skiers using diverse exercises; clear and understandable plans for the development of coordination abilities that should correspond to the age of young skiers; application of an individual approach to the training of young skiers; emotional regulation, maintaining concentration and control in the training process and in competitions. It is of great importance to maintain internal motivation for the growth of athletic performance among young skiers and to develop their concentration, efficiency and faith in their abilities.

Keywords: psychological and pedagogical conditions, diverse exercises, coordination abilities, physical training, training of young skiers, sports performance, emotional regulation, motivation, training programs, exercises.

Cite as: Bolotin, A. E., Lakshin, A. V., Sivokononko, V. Yu., Aganov, S. S. (2024) The structure of the psychological and pedagogical conditions necessary for the application of diverse exercises in the process of developing coordination abilities in young skiers. Physical Culture and Health. (1), 228-234. (In Russ., abstract in Eng.). DOI: 10.47438/1999-3455_2024_1_228.

Received 06.02.2023

Accepted 28.03.2024