



Материалы
Международной
научно-практической
конференции

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
В СОВРЕМЕННЫХ
СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИХ
УСЛОВИЯХ

Чебоксары - Ташкент - 2023

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА ЧУВАШСКОЙ РЕСПУБЛИКИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Чувашский государственный аграрный университет»

МИНИСТЕРСТВО ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И ИННОВАЦИЙ
РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН
Национальный Университет Узбекистана имени Мирзо Улугбека

**АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
В СОВРЕМЕННЫХ СОЦИАЛЬНО-
ЭКОНОМИЧЕСКИХ УСЛОВИЯХ**

**Материалы Международной научно-практической
конференции, приуроченной Году российско-
китайского сотрудничества в области физической
культуры и спорта**

26 января 2023 г.

Чебоксары-Ташкент - 2023

УДК 796
ББК 75
А43

Рецензенты:

В.А. Викторова – директор научно-технической библиотеки ФГБОУ ВО Чувашский ГАУ (г. Чебоксары, Россия);

Е.Н. Иванова – канд. филол. наук, доцент, доцент кафедры общеобразовательных дисциплин ФГБОУ ВО Чувашский ГАУ (г. Чебоксары, Россия);

Т.Э. Набиев – канд. пед. наук, доцент, доцент «Физическое воспитание и спорт» Национального Университета Узбекистана имени Мирзо Улугбека (г. Ташкент, Узбекистан);

О.В. Шиленко – канд. пед. наук, доцент, доцент кафедры физвоспитания ФГБОУ ВО Чувашский ГАУ (г. Чебоксары, Россия).

А43 Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях: материалы Междунар. науч.-практ. конф., приуроченной Году российско-китайского сотрудничества в области физической культуры и спорта, 26 января 2023 г. – ФГБОУ ВО Чувашский ГАУ, Чебоксары, 2023. – 940 с.

Редакционная коллегия

Л.М. Корнилова, канд. экон. наук, доцент, проректор по учебной и научной работе ФГБОУ ВО Чувашский ГАУ (г. Чебоксары, Россия);

В.К. Таланцева, канд. пед. наук, доцент, зав. кафедрой физвоспитания ФГБОУ ВО Чувашский ГАУ (г. Чебоксары, Россия);

Н.В. Алтынова, канд. биол. наук, доцент, доцент кафедры землеустройства, кадастров и экологии ФГБОУ ВО Чувашский ГАУ (г. Чебоксары, Россия);

Я.С. Эргашов, канд. физ.-матем. наук, доцент, проректор по научной работе и инновациям Национального Университета Узбекистана имени Мирзо Улугбека (г. Ташкент, Узбекистан);

А.И. Платунов, ст. преподаватель кафедры «Физическое воспитание и спорт» Национального Университета Узбекистана имени Мирзо Улугбека (г. Ташкент, Узбекистан).

Сборник составлен по материалам Международной научно-практической конференции «Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях», приуроченной Году российско-китайского сотрудничества в области физической культуры и спорта, состоявшейся 26 января 2023 года в ФГБОУ ВО Чувашский ГАУ, г. Чебоксары (Россия).

Ответственность за аутентичность и точность цитат, имен, названий и иных сведений, а также за соблюдение законов об интеллектуальной собственности несут авторы публикуемых материалов. Материалы публикуются в авторской редакции.

УДК 796
ББК 75

© ФГБОУ ВО Чувашский ГАУ, 2023
© НУУз имени Мирзо Улугбека, 2023
© Коллектив авторов, 2023

**СЕКЦИЯ «ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ И СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»**

УДК 796.56

**НЕОБХОДИМОСТЬ ВВЕДЕНИЯ ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЫ
«ЮНИОРЫ И ЮНИОРКИ ДО 24 ЛЕТ» В КРОССОВЫХ
ДИСЦИПЛИНАХ В СПОРТИВНОМ ОРИЕНТИРОВАНИИ**

Бевза Т.В., ассистент, Панченко Д.С., магистрант
*ФГАОУ ВО «Санкт-Петербургский политехнический университет Петра
Великого», г. Санкт-Петербург, Россия*

Краткая аннотация. В статье рассматривается необходимость введения новой возрастной группы в кроссовых дисциплинах в спортивном ориентировании. Рассматриваются спортсмены 1999-2001 года рождения, которые являются юниорами и юниорками в 2022 году. Также изучаются возможности, которые открываются у спортсменов данной возрастной группы.

Ключевые слова: спортивное ориентирование, кроссовые дисциплины, юниоры и юниорки, мотивация, спорт.

**NECESSITY OF INTRODUCING THE AGE GROUP “JUNIORS
UP TO 24 YEARS OLD” IN CROSS-COUNTRY DISCIPLINES IN
SPORT ORIENTEERING**

Bevza T.V., assistant, Panchenko D.S., undergraduate
Peter the Great St. Petersburg Polytechnic University, Saint-Petersburg, Russia

Brief abstract. The article considers the necessity of introducing a new age group in cross-country disciplines in sport orienteering. Athletes born in 1999-2001 who are junior boys and junior girls in 2022 are considered. The opportunities that open up for athletes of this age group are also being studied.

Key words: sport orienteering, cross-country disciplines, junior boys and junior girls, motivation, sports.

Спортивное ориентирование в кроссовых дисциплинах является циклическим видом спорта. Как известно, в данных видах спорта важным элементом спортивной подготовки является выносливость, которая развивается благодаря большим тренировочным объемам. Организм более приспособлен к данным нагрузкам уже в более зрелом возрасте, начиная с 24 лет. Таким образом, переход юниора в элитный класс должен осуществляться не раньше определенного возраста для того, чтобы

спортсмен мог быть более конкурентоспособным на стартах элитного класса. Также у спортсменов появляется возможность продолжить получать поддержку от спортшколы и не заканчивать свою спортивную карьеру в возрасте 20-21 года.

Цель исследования: исследование необходимости введения новой возрастной группы.

Методы исследования: педагогическое наблюдение, анализ документальных и архивных материалов.

Результаты исследования. В 2022 году впервые было проведено Первенство России по спортивному ориентированию в кроссовых дисциплинах по группам юниоры и юниорки до 23 лет. Данная группа объединяет участников трёх годов рождения, в 2022 году это спортсмены 1999-2001 года рождения. Несмотря на нововведения, данная возрастная группа может принимать участие во взрослом Чемпионате России, так как соревнования проводятся в разные сроки. Таким образом, теперь у юниоров и юниорок получается более плавный переход во взрослый спорт, так как они получают возможность ещё три года соревноваться со своим возрастом, при этом пробуя свои силы и во взрослом спорте. Также спортсмены теперь имеют большие шансы попадать в списки сборных команд, что даст им возможность оставаться в спортивных школах и увеличение вероятности поддержки от своих организаций.

В данной возрастной категории спортсмены имеют меньший соревновательный опыт, чем взрослые спортсмены, что имеет огромное значение в этом виде спорта.

Рассмотрим численность участников Первенства России 1999-2001 года и Чемпионата России, указанной в таблице.

Таблица – Численность участников 1999-2001 года рождения в 2022 году

	Чемпионат России, участники 1999-2001 (юниоры до 24 лет)	Участники Первенства России юниоры до 24 лет	Чемпионат России, участники 1999-2001 (юниорки до 24 лет)	Участники Первенства России юниорки до 24 лет
Спринт	3	35	8	29
Классика	7	36	10	30
Классика - общий старт	6	10	9	10
Лонг	6	10	9	10
Лонг - общий старт	7	30	10	36
Многодневный кросс	9	35	9	29
Выбор	9	10	5	10

По полученным показателям можно сделать вывод, что количество спортсменов 1999-2001 года в 2022 году на Чемпионате России ниже более

чем на 50% по сравнению с участниками, того же возраста, на Первенстве России в 2022 году.

Выходит, что для спортсменов данного возраста более востребованы старты в своей возрастной группе до 23 лет, чем старты на Чемпионате России по группам женщин и мужчин, в которых данная возрастная категория не имеет ограничений на участие по возрасту.

Полученные результаты связаны с тем, что после того, как спортсмен заканчивает бегать по группе МЖ 20, он должен сразу перейти в группу мужчин или женщин и соревноваться уже с большим количеством спортсменов, многие из которых имеют более богатый опыт стартов, чем молодой спортсмен в старшей возрастной группе. Для многих спортсменов это является переломным моментом в спортивной карьере, большинство заканчивают с серьезными тренировками и начинают более любительски тренироваться, потому что понимают, что в ближайшие 2-4 года у них не будет возможности попасть в тройку сильнейших, а значит у них, не будет никакой поддержки со стороны спортшколы и федерации спортивного ориентирования. Для высокого результата нужно делать несколько тренировочных сборов, которые должны проводиться на пересеченной местности, следовательно, для этого нужно определенное финансирование, с которым у многих спортсменов в их регионах наблюдаются проблемы, особенно при отсутствии результатов на уровне Чемпионатов и Первенств России, поэтому многие начинают переключать свое внимание на образование и трудоустройство, а не на качественный тренировочный процесс, он уходит на второй или третий план.

Помимо проблем с поддержкой спортсменов, существует еще проблема с развитием физических качеств спортсмена, для которых нужно определенное количество времени. Перед тем, как войти в группу мужчин и женщин, спортсмен должен повысить свой уровень, как физической подготовки, так и технической. Дистанции с каждой возрастной группой увеличиваются, и организм спортсмена должен иметь возможность адаптироваться к более высоким и продолжительным нагрузкам, которые в свою очередь лучше всего развиваются в период с 21-30 лет, так как длительность дистанций имеет свои требования к подготовке организма [2]. Выносливость является одним из важных факторов для спортсмена групп мужчин и женщин, так как дистанции в данных возрастных группах могут достигать километража 14-20 км для женщин и мужчин, соответственно [1].

Выводы. Таким образом, большинство юниоров и юниорок имеют высокие результаты только в своей возрастной группе, а высокие места в элите в основном занимают спортсмены старшего возраста. При продолжении тренировок в данном возрасте, как правило, наблюдается рост физической, технической и психологической подготовки. Таким образом, группа юниорок и юниоров до 23 лет позволит не потерять

мотивацию и позволит большему количеству спортсменов продолжить свою спортивную карьеру и оказаться более конкурентоспособными в основных группах при окончании юниорского возраста.

Список литературы / References

1. Никифорова, О.Н. Скорость анаэробного порога у юных легкоатлетов как показатель тренированности в беге на выносливость / О.Н. Никифорова // Современные здоровьесберегающие технологии. – 2020. -№4. – С. 49-55.

2. Саватенков, В.А. Взаимосвязь достижений в беге на длинные и сверхдлинные дистанции в юношеском, юниорском и взрослом возрасте / В.А. Саватенков, Н.Ю. Петров, В.В. Грошев // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2016. – № 1(15). – С. 40-43.

УДК 796.56

**ПРОБЛЕМА СНИЖЕНИЯ ЧИСЛЕННОСТИ УЧАСТНИКОВ
СОРЕВНОВАНИЙ В СПОРТИВНОМ ОРИЕНТИРОВАНИИ НА
ЛЫЖАХ В САНКТ-ПЕТЕРБУРГЕ**

Бевза Т.В., аспирант, Панченко Д.С., магистрант

*ФГАОУ ВО « Санкт-Петербургский политехнический университет Петра
Великого», г. Санкт-Петербург, Россия*

Краткая аннотация. В статье рассматривается проблема снижения численности участников соревнований в спортивном ориентировании на лыжах в Санкт-Петербурге. Выявлены причины, вследствие которых количество участников зимой становится меньше по сравнению с кроссовыми дисциплинами.

Ключевые слова: спортивное ориентирование, лыжные дисциплины, спорт, экипировка спортсменов, соревнования.

**ON THE ISSUE OF REDUCING THE NUMBER OF PARTICIPANTS IN
SKI ORIENTEERING COMPETITIONS IN SAINT-PETERSBURG**

Bevza T.V., graduate student, Panchenko D.S., undergraduate

Peter the Great St. Petersburg Polytechnic University, Saint-Petersburg, Russia

Brief abstract. The article deals with the problem of reducing the number of participants in ski orienteering competitions in St. Petersburg. The reasons due to which the number of participants in winter becomes less compared to cross-country disciplines are revealed.

Key words: sport orienteering, ski orienteering disciplines, sports, athlete's equipment, competitions.

Актуальность. На Чемпионате и Первенстве Санкт-Петербурга по зимнему спортивному ориентированию за последние 10 лет число участников составило в среднем от 250 до 300 человек за исключением 2020 года, когда старты на лыжах не проводились из-за отсутствия достаточного количества снега. При этом количество участников на соревнованиях в кроссовых дисциплинах в среднем в два раза больше, чем в зимнее время. В данной статье рассмотрим, почему в Санкт-Петербурге зимой меньше участников в соревнованиях по спортивному ориентированию на лыжах, чем в кроссовых дисциплинах летом.

Цель исследования: выявить проблемы снижения численности участников соревнований в спортивном ориентировании на лыжах в Санкт-Петербурге.

Методы исследования: педагогическое наблюдение.

Результаты исследования. Как правило, на соревнованиях по спортивному ориентированию на лыжах выступают те, кто изначально занимался ориентированием в кроссовых дисциплинах или на велосипедах. Обычно те, кто обычно выступает на соревнованиях зимой, выступают также в соревнованиях и летом. Однако из тех, кто выступает в летних соревнованиях, не всегда участвуют зимой. Это связано с неумением кататься или страхом получить травму. Кто-то из специализирующихся на ориентировании в кроссовых дисциплинах только бегают, так как зимой идёт базовый тренировочный период, а участие в соревнованиях на лыжах не всегда вписывается в тренировочный план, по мнению некоторых тренеров. Многие спортсмены уезжают на сборы в регионы, где отсутствует снег.

Также стоит обратить внимание на вопрос с экипировкой. Для ориентирования бегом на высоком уровне из дорогостоящего оборудования необходимы шиповки и компас. Для ориентирования на лыжах необходим комплект лыж, а на высоком уровне и не один, который стоит намного дороже экипировки для кроссовых дисциплин, при этом стоит отметить большее влияние качества лыж на скорость передвижения, а, соответственно, на результат. Также нужен столик. Много времени занимает подготовка лыж, причем она также влияет на результат. Для летнего ориентирования инвентарь готовить не нужно. Компас нужен и зимой, и летом.

Итак, для зимнего ориентирования экипировка в несколько раз дороже, чем для летнего, а также ее подготовка требует временных и финансовых затрат.

Отметим, что стартовые взносы зимой также выше. Одной из причин является подготовка трасс, которую зимой готовить сложнее. На карты и печать карт расходы по времени и финансам схожи, а вот подготовка лыжни требует больших трудозатрат. Для подготовки используется дорогостоящий буран, также необходима расчистка леса под лыжню. А из-

за меньшего количества участников общая сумма полученных стартовых взносов меньше, чем на кроссовых дисциплинах.

Также участников могут отталкивать неблагоприятные погодные условия, в холодную погоду некоторые спортсмены предпочитают тренироваться у дома, а не выезжать в лес. Бывают случаи отмены соревнований из-за погодных условий.

Ещё одним из важных факторов является ситуация со снежным покровом зимой последние годы. Заранее нельзя быть на 100% уверенными, что соревнования в сезоне будут. Из-за меньшего временного периода с количеством снега, позволяющим тренироваться на лыжах, а также из-за отсутствия лыжных трасс в городе, спортсмены Санкт-Петербурга имеют менее благоприятные условия для домашних лыжных тренировок, чем спортсмены других регионов. Выезды на соревнования за пределы домашнего региона зимой получаются дороже, чем летом. Из-за перечисленных факторов сборная команда Санкт-Петербурга представлена на всероссийском уровне намного меньшим количеством спортсменов, чем в кроссовых дисциплинах, а также имеет меньше медалей на Первенствах и Чемпионатах России.

Большое количество участников городских соревнований по спортивному ориентированию - это детские группы. В Санкт-Петербурге не все детские коллективы используют тренировки на лыжах из-за отсутствия экипировки или из-за отсутствия места для катания на тренировках в будни. В черте города намного больше мест для беговых тренировок, чем для лыж. Ориентирование дети могут бегать и в парках на тренировках, причем есть выбор различных карт, а вот за качественной тренировкой на лыжной сетке необходимо выезжать за город и иметь возможность использовать лыжную сетку, которых в нашем регионе мало.

Выводы. Существует множество проблем в зимнем ориентировании. Основной проблемой стоит отметить финансовую составляющую, без достаточной финансовой поддержки намного сложнее выступать зимой, чем в кроссовых дисциплинах. Также в нашем регионе проблемой являются погодные условия и наличие альтернативных способов тренировочной деятельности для ориентировщиков в виде беговых тренировок с картой и без, а также тренировок на лыжных трассах без ориентирования.

Список литературы / References

1. Близневский, А.Ю. Новый маршрут в развитии лыжного ориентирования: от опционного до обязательного вида в программе всемирных студенческих игр / А. Ю. Близневский, А. А. Худик, В. С. Близневская, С. В. Худик // Всемирные студенческие игры: история, современность и тенденции развития: материалы I Международной научно-практической конференции по физической культуре, спорту и туризму. В 2-х частях, Красноярск, 16–17 сентября 2022 года. – Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2022. – С. 160-164.

2. Близневский, А.Ю. Программа методического обеспечения дисциплины "Физическая культура и спорт" для лыжной подготовки и спортивного ориентирования / А. Ю. Близневский, В. С. Близневская, А. П. Тарасенко // Высшее образование сегодня. – 2019. – № 3. – С. 58-63.

3. Сорокина, Е.В. Особенности обучения спортивному ориентированию на лыжах на этапе начальной подготовки / Е. В. Сорокина, О. Е. Алтунина, А. С. Коновалов // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2022. – № 4. – С. 118-126.

4. Худик, А.А. Фонд оценочных средств дисциплины "Физическая культура и спорт" вузов, специализирующихся на лыжной подготовке и спортивном ориентировании / А. А. Худик, В. С. Близневская, С. В. Худик // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 1(167). – С. 318-327.

УДК 7.092

ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ И АКТУАЛЬНОСТЬ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В РОССИИ

Белова В.А., ст. преподаватель, Долгова А.А., студент
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина», г. Краснодар, Россия

Краткая аннотация. В данной статье рассматриваются основные перспективы и возможности студенческой молодежи в спорте, а также история становления студенческого спорта.

Ключевые слова: спорт, студенты, физическая культура, государственные программы, двигательная активность, физическая культура.

HISTORY OF DEVELOPMENT AND RELEVANCE OF STUDENT SPORT IN RUSSIA

Belova V.A., senior lecturer, Dolgova A.A., student
Kuban State Agrarian University named after I.T. Trubilin, Krasnodar, Russia

Brief abstract. This article discusses the main prospects and opportunities for student youth in sports, as well as the history of the formation of student sports.

Key words: sports, students, physical education, government programs, physical activity, physical culture.

Актуальность. Студенческий спорт – это неотъемлемая составляющая глобального спорта, которая успешно развивается в высших и средне - специальных учебных заведениях. Бытность и учеба, а также

особенности возраста учащихся и неординарные возможности занятий физической культурой и спортом способствовали выделению этой составляющей как персональной, многогранной единицы общего спорта.

Поддержание здоровья молодого поколения – актуальная задача нашего времени, а занятия спортом могут поддержать его. Все эти занятия и стимулирование интереса к разным видам спорта проводятся для оздоровления молодого поколения в целом. Специфика разных видов спорта дает воздействие на различные факторы здоровья, такие как телосложение, стабильная психика, полноценное гармоничное общее развитие молодого организма, самоутверждение [5].

Цель исследования: рассмотреть историю развития студенческого спорта, а также изучить влияние занятий спортом на студенческую молодежь.

Студенческий спорт в России имеет историю длинной практически в век. Его зарождение началось с начала 90-х в центральных ВУЗах России, когда страна, после распада СССР, вступила в период реформирования своей инфраструктуры, как молодого, независимого государства. Проводя свою исследовательскую работу по этой теме, я хочу рассказать о перспективах и преимуществах занятий спортом в регулярном режиме.

Через некоторое время пришла идея объединения спортивной студенческой молодежи в общую организацию. Так появился Российский Студенческий Спортивный Союз (РССС). На сегодняшний день он сотрудничает с государственными, общественными и спортивными организациями, с органами управления вузов, средних специальных учебных заведений, администрацией, кафедрами и руководителями подразделений физического воспитания, спортивными клубами учебных заведений, профсоюзными и другими организациями, укрепляет усилия заинтересованных учреждений и организаций в развитии физкультурно-оздоровительной работы с молодежью, студенческого спорта, гармонизации физического и духовного воспитания, укреплении здоровья студенческой молодежи в высших и средних специальных образовательных учреждениях и подготовке членов Союза для участия в спортивных соревнованиях различного уровня [1].

РССС объединяет спортивные клубы и физкультурные организации более чем 600 высших учебных организаций страны. С ним сотрудничают 15 студенческих лиг и федераций по видам спорта.

После распада СССР в декабре 1991 г. по инициативе спортивной общественности России был проведён внеочередной съезд профсоюзных спортивных организаций бывших республик СССР. Цель его была одна: поддержать и укрепить спортивные связи, сложившиеся между республиками за долгие десятилетия, сохранить накопившейся опыт профсоюзной спортивной работы.

Съезд избрал Международную конфедерацию спортивных организаций (МКСО) – «Профспорт» и Конфедерацию спортивных организаций России (КСОР), куда вошли 11 государственных отраслевых организаций и ряд отраслевых физкультурно-спортивных объединений. За пять лет существования МКСО и КСОР значительно окрепли. В 1992 г. МКСО объединяла 13 спортивных организаций из бывших союзных республик СССР.

Россия входит в состав МКСО своими отраслевыми спортивными организациями «Локомотив», «Атомспорт», «Урожай», Студенческий спортивный союз, «Наука», «Спартак», «Россия» и др.

Значительное место в спортивном движении Российской Федерации занимает физкультурно-спортивное общество профсоюзов «Россия». В его Уставе была сформулирована главная цель: «Оздоровление россиян средствами физической культуры и спорта» [6].

Экономические трудности не мешают обществу регулярно проводить среди занимающихся спартакиады российских чиновников, отраслевые турниры связистов, металлургов, автомобилистов, фестивали по национальным видам спорта.

МКСО и КСОР осуществляют свою деятельность в тесном контакте с крупнейшими в стране ведомственными спортивными организациями: ЦСКА, «Динамо», «Юность России» (бывшее ДСО «Трудовые резервы»), РОСТО (Российская оборонно-техническая организация) – правопреемник ДОСААФ.

В октябре 1993 года по инициативе Минобразования России, Госкомспорта России и Олимпийского комитета России был создан Российский студенческий спортивный союз (РССУ), который продолжил работу упраздненного союза добровольного спортивного общества «Буревестник» [2].

В июне 2013 г. при поддержке Президента РФ В.В. Путина была создана Ассоциация студенческих спортивных клубов России (АССК). Основная цель организации - развитие массового студенческого спорта и популяризация здорового образа жизни среди молодежи, оказание практической помощи в создании студенческих спортивных клубов и их работе. В настоящее время с помощью АССК в России действует более 200 клубов.

Особые «обстоятельства» студенческой молодежи позволяют выделить некоторые организационные моменты, такие как:

- возможность и общедоступность занятий спортом в обязательном порядке по предмету «физическая культура».
- возможность занятий спортом в свободное от учебы время в залах и площадках учебного заведения.

Такая постановка позволяет студенту познакомиться со спортом поближе, а затем выбрать понравившийся вид спорта и развиваться в нем.

Наилучшим стимулом для эффективного развития являются, конечно же, соревнования. Сначала они организуются между студентами учебного заведения, затем на городском уровне, далее уже на региональном и международном [3].

К сожалению, не у каждого ВУЗа или техникума есть возможность для большого разнообразия секций по видам спорта. Однако практика показывает, что исходя из особенностей учебного заведения и погодных условий региона, в котором оно находится, студенты не испытывают недостатка в выборе занятий спортом по своему вкусу.

Занятия спортом можно воспринимать как активный отдых или профессиональную деятельность. Возможность менять выбранный вид спорта раз в год, а в некоторых образовательных учреждениях и чаще, побуждает интерес у студента. Такое стимулирование при ежедневных однообразных учебных нагрузках не только разнообразит времяпрепровождение, но и укрепляет физическое и психоэмоциональное здоровье [4].

Для популяризации спорта среди студенческой молодежи были проведены следующие мероприятия:

- Минспорттуризма России включило всероссийские и международные спортивные соревнования среди студентов в единый календарный план проведения спортивных мероприятий.

- Спортсменам, показавшим отличные результаты во Всероссийских и Международных студенческих соревнованиях, будут присуждаться спортивные разряды и звания.

- Разработана концепция организации информационного обеспечения студенческого спорта. Таким образом, можно сделать вывод, что студенческий спорт имеет большое социальное значение. В настоящее время есть проблемы, мешающие развитию студенческого спорта, но проводимые в стране мероприятия показывают важность этой проблемы и настрой на ее решение.

- В нашем Кубанском Государственном Аграрном университете регулярно проводятся различные спартакиады, универсиады в которых студенты охотно принимают участие. Также обучающиеся Кубанского ГАУ активно участвуют в разнообразных спортивных соревнованиях за пределами ВУЗа.

Развитие студенческого спорта в России происходит благодаря общероссийским общественным учреждениям Российской Федерации студенческого спорта (РССУ) и Ассоциации российских студенческих спортивных клубов (АССК), а также с деятельностью многих студентов. При желании у студента заниматься любимым видом спорта «в серьез» после тренировок и отличных показателей он начинает участвовать в соревнованиях, достигая определенных вершин. РССУ поддерживает спортивные связи, являясь членом Международной федерации

университетского спорта, что является огромным стимулом и раскрывает новые горизонты для наших спортивных студентов [7].

Вывод. Анализируя данную информацию, можно сделать вывод, что спорт благотворно влияет на многие аспекты жизни студентов - их физическое здоровье, продуктивность обучения, досуг и многое другое. Соответственно – в наше время стимулирование интереса студенческой молодежи к спорту актуально и максимально полезно. Таким образом, студенту, помимо получения профессии предоставляется возможность не только саморазвития в плане поддержания здоровья тела и разума, но и перспективы становления себя, как профессионального и титулованного спортсмена. Все зависит лишь от выбора студента и его стремлений.

Список литературы / References

1. Вяльцева, Е.Д. Основы менеджмента и теории физической культуры: учебное пособие / Е.Д. Вяльцева, А.В. Ежова. — Воронеж: Ритм, 2017. – 72 с.
2. Изаак, С.И., Шивринская С.Е. Развитие студенческого спорта в России // Современные наукоемкие технологии. – 2016. – № 5-3. – С. 535-539.
3. Комплекс оздоровительных мероприятий, направленных на улучшение качества жизни студентов, отнесенных к специальной медицинской группе / Т.А. Ильницкая, С.В. Сень, Т. В. Ковалева, З. В. Кузнецова // Ученые записки университета им. П.Ф. Леогафта. – 2021. – № (194). – С. 165-169.
4. Кузнецова, З.В. Влияние реализации учебных программ по физической культуре на умственную деятельность студентов / З.В. Кузнецова, Н.В. Славинский // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики: материалы национальной научно-практической конференции. – Санкт-Петербург, 2021. – С. 297-301.
5. Кузнецова, З.В. Методы осуществления формы контроля в процессе реализации дисциплины «физическая культура и спорт» в формате дистанционного обучения в вузе / З.В. Кузнецова, И.В. Яткин // Современные методические подходы к преподаванию дисциплин в условиях эпидемиологических ограничений: сборник статей по материалам учебно-методической конференции. – Краснодар, 2021. – С. 328-329.
6. Николаев, Ю.М. Теория физической культуры: функциональный, ценностный, деятельный, результативный аспекты / Ю.М. Николаев. — Санкт-Петербург: Питер, 2015. – 156 с.
7. Физическая культура и спорт в современной России / Е. Ширяева, Л.Н. Слепова, Т.Н. Хаирова, Л.Б. Дижонова // Успехи современного естествознания. – 2013. – № 10. – С. 193-194.

ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ КУЛАЧНОГО БОЯ

**Болдырев И.И., канд. пед. наук, ст. преподаватель,
Монастырев С.Н., канд. пед. наук, проф., Гомозов Р.А., магистрант
ФГБОУ ВО «Воронежский государственный педагогический
университет», г. Воронеж, Россия**

Краткая аннотация. В статье рассматриваются предпосылки возникновения кулачного боя и его значение в период первобытно общинного и рабовладельческого строя. Проводится анализ эволюции кулачного боя на примере Древней Греции.

Ключевые слова: бокс, история, Древняя Греция, кулачные бои.

HISTORY OF THE DEVELOPMENT OF FIST FIGHTING

**Boldyrev I.I., cand. of pedag. science., senior lecturer,
Monastyrev S.N., cand. of pedag. science., prof.,
Gomozov R.A., undergraduate student
Voronezh State Pedagogical University, Voronezh, Russia**

Brief abstract. The article examines the prerequisites for the emergence of fist fighting and its significance in the period of the primitive communal and slave-owning system. The analysis of the evolution of fist fighting on the example of Ancient Greece is carried out.

Key words: boxing, history, Ancient Greece, fist fights.

История возникновения кулачного боя как вида спорта теряется в веках, и точной даты начала его распространения не установлено [1, 2, 3, 4 и др.]. Однако без сомнений можно сказать, что кулачный бой является одним из древнейших видов состязаний. Кулачный бой выступает как древнейший жизненно необходимый навык, поскольку до того момента как первобытный человек научился изготавливать себе орудия труда, охоты и т.д., или использовать подручные материалы в качестве оружия, кулаки были единственным средством нападения и защиты [4].

Безусловно, рассматривая историю возникновения кулачного боя, следует отметить, что из каждого древнего государства, культуры и цивилизации до наших дней дошли сведения о популярности и использовании кулачных боев. Однако наиболее полные сведения о кулачном бое как виде спорта дошли до нас из истории древней Греции, где во все периоды ее существования кулачный бой был одним из популярнейших видов спорта. Об этом свидетельствуют раскопки

спортивных сооружений «палестр», изображения на вазах и произведения античных поэтов (Гомер, Вергилий и др.) [4].

Однако, раскопки на о. Крит показали, что кулачный бой был известен еще до возникновения греческого государства, в эпоху расцвета эгейской культуры [5].

Также кулачный бой был одним из основных агонов (состязаний) на древней Олимпиаде. Популярен кулачный бой был среди аркадийцев, однако, в Спарте он не имел большой популярности, несмотря на то, что спартанцы первые ввели его в качестве средства военно-прикладной подготовки [5].

Сохранившиеся исторические находки, отражающие культуру древней Греции, позволяют довольно точно описать условия и характер существовавшего в те времена кулачного боя.

Вся история кулачного боя в древней Греции по своему характеру может быть подразделена на три периода. Прежде всего, изменения в технике и тактике ведения поединка были обусловлены эволюцией в способах экипировки кулака.

I период – употребление мягких ремней, называемых мейликой, которые использовались от времен Гомера до конца IV столетия до нашей эры [4].

Как отмечает А. Крылов: «Эта простейшая форма вооружения кулака состояла из длинных тонких ремней, обмотанных вокруг руки. Ремни были сделаны из бычьей кожи – сыромятной или пропитанной маслом для придания ей мягкости и гибкости» [4, С. 6].

В действительности они были далеко не мягкими, и значение их было подобно современным бинтам – защита рук от повреждений. Они применялись скорее для усиления удара, чем для смягчения. Мейликой был единственной формой вооружения кулака на Олимпийских играх [5].

II период. В начале VI столетия до нашей эры кожаные бинты – мейликой – в соревнованиях уже не употреблялись и были вытеснены более грозными перчатками, называемыми сфайрай (рис. 1 – а), имевшими шаровидную форму. Эти перчатки состояли из двух частей – самой перчатки и крепкого кожаного кольца, окружающего суставы. Это кольцо было сделано из трех полос грубой кожи, оплетенных тонкими ремешками. Кольцо имело примерно 2х2 см. ширины: края его были острыми. Перчатка доходит до половины предплечья и заканчивается толстой полоской из овечьей шкуры (с руном), назначением которой без сомнения является защита руки от повреждений такой перчаткой, удар которой по действию равен удару современного кастета.

Судя по форме и расположению ремней, сама перчатка имела мягкую внутреннюю подкладку. Перчатки такого типа, правда, с небольшими изменениями продолжали находиться в употреблении до II столетия до нашей эры.

III период. Период тяжелых перчаток римского происхождения со свинцом и железом, называемых цесты (рис. 1 – б).

Как отмечает В.А. Санников: «Вкладывание свинца и железа в перчатки является чисто римским изобретением, об этом говорится в творениях римских поэтов и видно на рисунках ваз. Оно пагубно отразилось на спортивной культуре и искусстве боя. На Олимпийских играх их не применяли, такие перчатки могли фигурировать только на гладиаторских играх, производившихся в тех частях Греции, которые были под властью Рима, а они не занимали никакого места в истории греческих атлетических состязаний раннего периода» [5, С. 36].

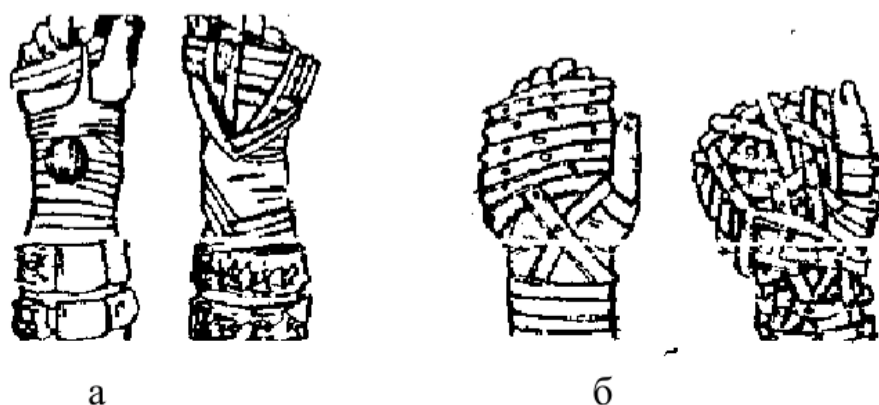


Рисунок 1 – Изображение перчаток сафарай –а, и перчаток цест – б.

Римляне считали, что сила атаки должна быть увеличена весом перчатки, что, безусловно, оказывало негативное влияние на скорость удара, делая атлета менее подвижным [4].

Таким образом, можно сделать вывод, что искусство кулачного боя является одним из древнейших спортивных состязаний, имеющее культовое и религиозное происхождения во многих древних государствах, выступающее прообразом современного бокса. Наиболее широкое распространение как вид спорта кулачный бой прилучил в древней Греции, эволюция техники ведения поединка была обусловлена изменениями в экипировки атлетов, а именно совершенствованием перчаток.

Список литературы / References

1. Бакешин, К. П. Бокс под запретом (из истории отечественного спорта) / К. П. Бакешин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 1(143). – С. 17-21.
2. Болдырев, И. И. Национальная борьба самбо: история и современность / И. И. Болдырев, А. В. Цыганков, А. Ю. Панфилов // Вопросы педагогики. – 2022. – № 3-1. – С. 54-56.
3. Конилов, С. Л. Модельная реконструкция истории кикбоксинга / С. Л. Конилов, А. А. Передельский // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2016. – № 5. – С. 14-16.

4. Крылов, А. Французский бокс: практическое руководство и указания для изучения приемов бокса / А. Крылов. – Санкт-Петербург, 1913. – 62 с.

5. Санников, В.А. Теоретическая подготовка бакалавров и магистров по боксу: монография. – Воронеж. ВГАС. – 2019 – 292 с.

УДК 796

РАЗВИТИЕ ВЕРТИКАЛЬНОЙ ПРЫГУЧЕСТИ У ВОЛЕЙБОЛИСТОВ РАЗНЫХ ВОЗРАСТОВ

Болтаев А.А., преподаватель

*Национальный университет Узбекистана имени Мирзо Улугбека,
г. Ташкент, Узбекистан*

Краткая аннотация. На основании исследования в статье показана роль симметричного замаха рук и силы ног в проявлении прыгучести и обсуждаются пути их совершенствования у волейболисток разного возраста и квалификации. Дано заключение о необходимости использования в ходе тренировочных занятий упражнений на раздельное и симметричное развитие инерционных сил рук и взрывной силы.

Ключевые слова: волейболистки, прыгучесть, активный симметричный замах рук, симметричное развитие силы ног.

DEVELOPMENT OF VERTICAL JUMPING ABILITY IN VOLLEYBALL PLAYERS OF DIFFERENT AGES

Boltaev A.A., teacher

*National University of Uzbekistan named after Mirzo Ulugbek,
Tashkent, Uzbekistan*

Brief abstract. On the basis of research the role of symmetric swing of hands and force of feet in manifestation of a jump ability is shown in the article and ways of their improvement at volleyball players of different age and qualification are discussed. The conclusion about need of use is drawn during training studies of exercises on separate and symmetric development of inertial forces of hands and explosive force.

Key words: volleyball players, jump ability, active symmetric swing of hands, symmetric development of force of feet.

Одной из ярко выраженных тенденций современного волейбола является непрерывное возрастание объёма технико-тактических действий, выполняемых в прыжке. По данным некоторых авторов установлено, что в течение одной соревновательной игры волейболистов высших разрядов только для выполнения нападающих ударов игроки совершают от 242 до 394 прыжков, а количество прыжков для блокирования составляет от 244

до 441 раз [1]. В ходе тренировочных мезоциклов число прыжков, производимых для атаки и блокирования, достигает 1830 раз [2]. Если к этому количеству прыжков прибавить и те, которые совершаются при выполнении передач мяча и подач, то станет ясно, насколько велико значение прыгучести и прыжковой выносливости в современном волейболе. Именно в этом плане весьма актуальны и практически значимы вопросы поиска резервных возможностей дальнейшего развития прыгучести и прыжковой выносливости у волейболистов.

Анализ литературных источников по волейболу, изданных в последние годы, показывает, что при развитии прыгучести и прыжковой выносливости почти не уделяется внимания долевого участию правой и левой руки при синхронном выполнении активного замаха двумя руками с точки зрения «праворуких» и «леворуких» волейболистов [3,4,5]. Из поля зрения тренеров выпадает и то, что при развитии взрывной силы ног не учитывается степень симметричности проявления скоростно-силовых возможностей правой и левой ног.

Вполне возможно то, что при замахе рук и отталкивании двумя ногами для выполнения вертикального прыжка при нападающем ударе или блокировании между инерционной силой правой и левой руки, а также взрывной силы правой и левой ноги имеется асимметрическая разница, которая может оказать негативное влияние на высоту вертикального прыжка.

Целью настоящего исследования явилось изучение состоятельности выше выдвинутого предположения на примере юных волейболисток 15-16 лет (12 чел.), занимающихся в ДЮСШ и волейболисток команды высшей лиги «СКИФ» (Ташкент, 12 чел.). При этом использовался метод определения высоты вертикального прыжка с места толчком обеих ног в новой модификации, включающей варианты:

- с симметричным замахом обеих рук;
- с отдельным замахом правой и левой руки (одна из них привязывается к телу);
- с отталкиванием правой и левой ногой.

Кроме того, определялась абсолютная сила мышц правой и левой ноги по данным максимального количества скоростных приседаний правой и левой ногой.

Результаты исследования показали, что среднестатистическое значение высоты вертикального прыжка с места толчком обеих ног (с замахом обеих рук) у юных волейболисток 15-16 лет, тренирующихся в ДЮСШ, составило 41,4 см., а у волейболисток команды «СКИФ» (18-20 лет) – 44,7 см. (табл.1). Такой уровень прыгучести является крайне недостаточным для волейболисток данного возраста и квалификации, так как по нормативным данным, высота вертикального прыжка с места

толчком обеими ногами у волейболисток 15-16 лет должна быть равна 52-55см., а у волейболисток 18-20 лет она должна составить 62-65см [5, 7, 8].

Таблица 1 – Показатели уровня вертикальной прыгучести и скоростной силы мышц правой и левой ноги у волейболисток разного возраста и квалификации (n=12)

Тесты	Юные волейболистки ($\bar{X} \pm \delta$)	Волейболистки высших резервов ($\bar{X} \pm \delta$)	Разница исследуемых показателей
Вертикальный прыжок с места толчком с обеих ног, (см)	41,4±1,02	47,7±0,98	6,3
Скоростное приседание правой ногой, (кол-во)	4,9±0,12	7,4±0,23	2,5
Скоростное приседание левой ногой, (кол-во)	2,4±0,13	4,2±0,18	1,8

Следует полагать, что такой низкий уровень прыгучести у обследованных категорий волейболисток объясняется, с одной стороны, недостаточным уровнем симметричного развития скоростной силы ног. Это видно по данным скоростных приседаний правой и левой ногой, а с другой – неравнозначной (асимметричной) инерционной силой, проявляемой путём активного замаха обеими руками, а также низким и асимметричным развитием взрывной силы правой и левой ноги (табл.2).

Таблица 2 – Показатели уровня высоты вертикального прыжка с места с замахом правой и левой руки и толчком правой и левой ноги у юных волейболисток разного возраста и квалификации(n=12)

Тесты	Юные волейболистки ($\bar{X} \pm \delta$)	Волейболистки команды «СКИФ» ($\bar{X} \pm \delta$)	Разница исследуемых показателей
Вертикальный прыжок с места с замахом правой руки, (см)	36,7±0,72	40,4±0,98	3,7
Вертикальный прыжок с места с замахом левой руки, (см)	33,4±0,68	35,2±0,70	1,8
Вертикальный прыжок с места толчком правой ноги, (см)	34,2±0,64	35,4±0,72	1,2
Вертикальный прыжок с места толчком левой ноги, (см)	31,6±0,58	32,0±0,63	0,6

Из представленных таблиц видно, что если фактическая высота вертикального прыжка с места толчком обеих ног у волейболисток 15-16 лет составила в среднем 41,4±1,02 см, то прыгучесть с места с замахом правой руки соответствовала 36,7±0,72см, а с замахом левой руки - 33,4±0,68 см. Следовательно, разница между высотой прыгучести и

прыгучестью с замахом правой руки составляет 4,7 см, а с замахом левой руки – 8,0 см.

Высота вертикального прыжка толчком правой ноги была равна $34,2 \pm 1,64$ см, а толчком левой ноги $31,6 \pm 0,58$ см. Иначе говоря, между абсолютной высотой вертикального прыжка с места с замахом обеих рук и высотой прыжка толчком правой ноги разница составила 7,2 см, а толчком левой ноги – разница увеличивается ещё больше и достигает 9,8 см.

У волейболисток высших разрядов отмеченные выше различия отличались ещё большей выраженностью. Так, если у более взрослых и квалифицированных волейболисток абсолютная прыгучесть была $47,7 \pm 0,98$ см, то при выполнении прыжка с замахом правой и левой рукой составила соответственно $40,4 \pm 0,98$ см и $35,4 \pm 0,72$ см. Видно, что разница между абсолютной прыгучестью и прыгучестью с замахом правой руки составляет 7,3 см, а с замахом левой руки – 12,5 см. При этом асимметрическая разница инерционной силы, проявляемая посредством активного замаха правой и левой руки была также значительна – 5,2 см, что указывает на неравнозначный инерционно-маховый вклад правой и левой руки для обеспечения максимально возможной высоты вертикального прыжка.

Разница высоты вертикального прыжка между другими показателями прыгучести у данной категории волейболисток была также значительной. В частности, определённая разность между абсолютной высотой прыжка и прыжка толчком правой ноги составляет 12,3 см, а высота прыжка толчком левой ноги достигла 15,7 см. При этом асимметрическая разница высоты прыжка толчком правой и левой ноги составляет 3,0 см.

Более того, визуальными наблюдениями за ходом выполнения прыжковых тестов установлено, что у большинства обследованных волейболисток обеих возрастных групп угол сгибания ног для прыжка, активное движение рук и туловища, биомеханика расположения частей тела в безопорном положении отличались ярко выраженными признаками рассогласования кинематических параметров их проявления. И потому, очевидно, координационная и аэродинамическая структура прыжка у данных испытуемых не обеспечивала устойчивость сохранения равновесия тела при приземлении.

Анализ опыта использования прыжковых упражнений в ходе тренировочных занятий обследованных волейболисток позволил выявить тот факт, что прыгучесть и прыжковая выносливость преимущественно развивается без учёта функционального назначения прыжковых навыков. Иначе говоря, при обучении прыжковых навыков и их совершенствовании, а также при развитии прыгучести и прыжковой выносливости не учитывается вопрос ”для какого игрового приёма предназначен прыжок, где и с какой зоны он будет произведён?”

Между тем, известно, что, например, прыжки для нападающего удара из зон №4,3,2 и из зон защиты по структурно-смысловому содержанию совершенно отличаются друг от друга. Следовательно, можно полагать, что причиной вышеотмеченных неблагоприятных последствий в проявлении прыжковых качеств является неадекватная их отработка в тренировках.

Исходя из приведённого анализа результатов исследования прыгучести юных и высококвалифицированных волейболисток с выключением отдельных элементов вертикального прыжка с места, можно сформулировать *выводы* о том, что для обеспечения максимальной высоты прыгучести необходимы:

- симметричная инерционная сила, проявляемая активными маховыми движениями правой и левой рукой;
- симметричная взрывная сила, проявляемая мышечными группами правой и левой ног.

Таким образом, полученные результаты исследования и выводы, выдвинутые на их основе, ориентируют на необходимость симметричного развития инерционной силы обеих рук путём их активного махового движения и взрывной силы обеих ног с использованием соответствующих упражнений, как в ходе обучения, так и в процессе тренировки волейболистов различного возраста и квалификации.

Список литературы / References

1. Айрапетьянц, Л.Р. Спортивные игры / Л. Р. Айрапетьянц, М. А. Годик. – Т.: Ибн Сино, 1991. – 160 с.
2. Беляев, А.В. Волейбол. / Беляев А. В., Савин М. В. // Учебник для ст-в вузов физ-ры. – Москва : ТВТ. Дивизион. 2009. – 359 с.
3. Железняк, Ю.Д. Волейбол: У истоков мастерства / Ю. Д. Железняк. – Москва: ФАИР-ПРЕСС, 1998. – 336 с.
4. Николаева, И.В. Вероятность поражения различных зон волейбольной площадки при подачах соперника в современном волейболе / И. В. Николаева // В кн.: Спортивные игры в физическом воспитании, рекреации и спорте. – Смоленск, 2006. – С. 97–100.
5. Платунов, А. И. Внедрение новейших педагогических технологий в физическую культуру и спорт / А. И. Платунов // Общество, культура, личность XXI века : материалы международной научно-практической конференции, посвященной 85-летию Чувашской государственной сельскохозяйственной академии, Чебоксары, 23–24 июня 2016 года. – Чебоксары: Чувашская государственная сельскохозяйственная академия, 2016. – С. 163-165.
6. Скоростно-силовая подготовка юных волейболистов 14-15 лет / Т.Н. Петрова, Н.Н. Пьянзина, О.В. Шиленко, А.И. Коняева // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2020. – № 1. – С. 68-75. – DOI 10.24411/2305-8404-2020-10109.
7. Эртман, Ю.Н. Построение процесса совершенствования подач мяча квалифицированными волейболистами с применением технических средств / Ю. Н. Эртман // Омский научный вестник. – 2013. – №1. – С. 156 –160.

8. Эртман, Ю.Н. Технические средства как основа для совершенствования точности подач в волейболе / Ю. Н. Эртман // Наука и спорт. – 2015. –№ 2 (том 7).– С. 46–54.

УДК 796

РОЛЬ СИСТЕМЫ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

Готовцева Я.В., доц., Барсукова Л.А., ст. преподаватель
*ФГБОУ ВО «Воронежский государственный университет»,
г. Воронеж, Россия*

Севрюкова Н.Н., тренер
*Муниципальное бюджетное учреждение спортивная школа №26,
г. Воронеж, Россия*

Краткая аннотация. Данный материал представляет собой обобщение идей и суждений о студенческом спорте в системе высшего образования. В статье рассматривается роль массового спорта для студентов высших учебных заведений.

Ключевые слова: спорт, студенческий спорт, массовый спорт.

ROLE OF THE STUDENT SPORTS SYSTEM IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS

Gotovtseva Ya.V., associate prof., Barsukova L.A., senior lecturer
Voronezh State University, Voronezh, Russia

Sevryukova N.N., coach
Municipal budgetary institution sports school No. 26, Voronezh, Russia

Brief abstract. This material is a generalization of ideas and judgments about student sports in the higher education system. Also, this study examines the role of mass sports for university students.

Key words: sport, student`s sport, mass sports.

Актуальные течения формирования спортивной отрасли претерпевают изменения не только в спорте высших достижений, но и в любительских лигах. В связи с этим актуален вопрос о развитии и популяризации массового спорта в современном российском обществе, в том числе студенческом. Для того чтобы решить данную проблему, необходимо проанализировать роль спорта в обществе.

В спортивной литературе спорт сильно дифференцировался. Таким образом, выделилось 3 крупные группы:

- Массовый спорт;
- Спорт высших достижений;
- Профессиональный спорт.

Возникновение студенческого спорта в России началось ещё в начале 20 века. Именно в это время появились самые первые спортивные команды при политехническом и электротехническом московских институтах. Постепенно коллективы физической культуры появились также и в других учебных заведениях нашей страны. В октябре 1993 года по инициативе Минобразования России, Госкомспорта России и Олимпийского комитета России создали единую студенческую спортивную организацию «Буревестник» и образовали Российский студенческий спортивный союз [3].

Студенческий спорт сегодня – это самостоятельное спортивное явление, которое присутствует в деятельности государственных, общественных и коммерческих организационно-управленческих структур, занимающихся продвижением спортивных идей, мыслей и позиций в студенческом сообществе.

Цель исследования: выявить роль системы студенческого спорта в высших учебных заведениях.

В системе высшего образования Российской Федерации занятия физической культурой относятся к обязательному курсу на начальных этапах. Структура и особенности системы проведения занятий в вузах могут существенно различаться. Всё зависит от состояния инфраструктуры, то есть спортивных сооружений, которые могут быть в ограниченном количестве, учитывая число студентов, обучающихся в вузе.

Среди отличительных черт студенческого спорта мы можем выделить:

- доступность и возможность занятий спортом в учебное время;
- возможность заниматься спортом в свободное от учёбы время в вузовских спортивных секциях или группах;
- возможность систематически принимать участие в спартакиадах, спортивных состязаниях, праздниках.

Эта система позволяет студентам сначала познакомиться, а затем выбрать вид спорта для постоянных занятий.

Студенческий спорт представлен двумя направлениями: организация физкультурно-оздоровительной работы студентов, преподавателей и сотрудников ВУЗа; подготовка сборных команд университета для участия в спортивных мероприятиях разного уровня.

Основной задачей студенческого спорта, то есть спорта, предназначенного для студентов высших и средних профессиональных учебных заведений, является популяризация здорового образа жизни, обучающихся в учебном заведении. Поскольку студенческие виды спорта доступны для всех молодых людей и не требуют профессиональных

навыков, они относятся к массовым видам спорта. Любой студент сначала может ознакомиться с перечнем дисциплин, а потом уже выбрать свой вид спорта для регулярных занятий.

Массовый студенческий спорт имеет цель достижения необходимого уровня физической подготовки, поддержания и сохранения здоровья обучающихся. Спорт помогает студентам осознавать значимость своей профессии, поддерживает мотивацию стремления к результату. В связи с этим проблема массового студенческого спорта заслуживает особого внимания.

Более подробно анализируя студенческий спорт, можно выявить различия в самом важном компоненте – духе соперничества – на локальном, европейском или глобальном мировом уровне. В мире существуют контролирующие органы, сформированные в 1950-х годах, такие как Европейская ассоциация студенческого спорта (EUSA) и Международная федерация студенческого спорта (FISU) [2]. Их задача – заботиться об академическом спорте на международном уровне, а также поднимать уже достигнутый уровень соревновательной составляющей в студенческом спорте.

Стоит упомянуть Универсиаду – международные соревнования для студентов со всего мира, организованные Международной федерацией студенческого спорта. Мероприятие считается вторым по массовости международным мультиспортивным событием в мире после Олимпийских игр. Эти игры могут проходить как летом, так и зимой с периодичностью в 2 года. В этом спортивном мероприятии участвуют студенты, аспиранты и выпускники двух предшествующих Универсиаде годов в возрасте от 17 до 28 лет. В Универсиаде принимают участие профессиональные спортсмены, получившие высшее образование в вузах. Таким образом, можно считать, что студенческий спорт может быть включен наряду с массовым спортом в группу спорта высших достижений.

Во время государственных реформ были смещены акценты с развития физически развитой спортивной державы. Со временем в обществе увеличилось количество замотивированных людей, нуждающихся в улучшении своего физического состояния и здоровом образе жизни. Современные мировые тенденции развития массового спорта сформировали представление о тесной связи физической активности и высокого качества жизни людей. Общество начинает рассматривать здоровье как нечто вещественное, значимое, а физическая культура и спорт становятся для него действенным способом поддержания и сохранения этой ценности.

В современном мире особое значение придаётся не только важности физической культуры и спорта в повседневной жизни каждого человека, но и признанию значения физической культуры и оздоровительной деятельности для развития государства и общества в целом. Опираясь на

гуманистический подход, мы признаём человека как высшую ценность, где главенствующее положение занимает его здоровье, счастье, независимость, сила и развитие личности, которые культивируются в занятиях спортом.

Роль спорта в жизни современного общества сводится к осуществлению следующих функциональных задач:

- Укрепление здоровья;
- Развитие физических способностей человека;
- Заложение принципов здорового образа жизни у подрастающего поколения;
- Зрелищно-развлекательный досуг;
- Помощь коммерческой рекламе товаров и услуг;
- Стабилизировать, регулировать общественный порядок;
- Помощь в объединении народов;
- Поддержание единой государственно образующей идеологии;
- Улучшение обороноспособности государства;
- Повышение работоспособности населения;
- Обеспечение высококвалифицированных кадров в области массового спорта;
- Определение пределов человеческих возможностей на конкурсной основе;
- Создание имиджа государства на международной спортивной арене;
- Урегулирование международных отношений и интернациональной дружбы.

Сегодня на территории Российской Федерации активно распространяется новая политика, направленная на развитие детско-юношеского и любительского спорта, в том числе в разрезе студенческого спорта. В ходе этого в российском законодательстве появился ряд основных нормативных документов. В настоящее время система высшего образования адаптирует меры по популяризации спорта в учебных заведениях.

Студенческий спорт является неотъемлемой частью спортивного движения, которое направлено на воспитание и физическое развитие студентов посредством организации физкультурно-спортивной работы, проведения организационных занятий, а также подготовки и участия в спортивных и физкультурных мероприятиях. Таким образом, студенческий спорт выполняет особую роль в создании ценностей спортивной культуры и является мощным социальным феноменом спортивного наследия.

Список литературы / References

1. Бочкарева, С. И. Современный взгляд на преподавание дисциплины «Физическая культура в вузе / С. И. Бочкарева, Т. П.Высоцкая // Наука и образование: сохраняя прошлое, создаем будущее: сб. тр. Науч.-практик. Конф. – Пенза : МЦНС «Наука и просвещение», 2017. – С. 182 – 185.

2. Верховых, В. А. Место и роль студенческого спорта в системе высшего образования / В. А. Верховых . – Текст : электронный // Журнал «Научный лидер». – 2021. – №15 (17). –URL:<https://scilead.ru/article/450-mesto-i-rol-studencheskogo-sporta-v-sisteme-vi> (дата обращения: 25.05.2022).

3. Журова, И. А. Российский студенческий спорт на современном этапе и его реформы / И. А. Журова. – Текст : электронный // Интерэкспо Гео-Сибирь. - 2013. - №2. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/rossiyskiy-studencheskiy-sport-na-sovremennom-etape-i-ego-reformy> (дата обращения: 26.05.2022).

УДК 796.03

ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ И ФОРМИРОВАНИЯ АДАПТИВНОГО СПОРТА В РОССИИ

**Гребенкин И.И., ст. преподаватель, Тамбовцев В.М., ст. преподаватель
ФГБОУ ВО «Воронежский государственный университет»,
г. Воронеж, Россия**

Краткая аннотация. В статье описана краткая история развития адаптивного спорта в России. Долгие годы в России стояла проблема спорта для людей с ОВЗ. Но за последние десятилетия была проделана колоссальная работа в этом направлении. Несмотря на это, остался ряд нерешённых вопросов.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, адаптивный спорт, спорт для людей с ОВЗ.

HISTORY OF DEVELOPMENT AND FORMATION OF ADAPTIVE SPORT IN RUSSIA

**Grebyonkin I.I., senior lecturer, Tambovtsev V.M., senior lecturer
Voronezh State University, Voronezh, Russia**

Brief abstract. The article describes a brief history of the development of adaptive sports in Russia. For many years in Russia there was a problem of sports for people with disabilities. But over the past decades, tremendous work has been done in this direction. Despite this, a number of unresolved issues remain.

Key words: physical culture, sports, adaptive sports, sports for people with disabilities.

Паралимпийское движение, Паралимпийский комитет и Российская Федерация физической культуры и спорта присутствуют в России более 26 лет. 1990-е годы принесли глубокие изменения в отношении общества к инвалидам и в России. В последние годы адаптивный спорт вышел на новый уровень развития в нашей стране. Это связано с повышенной заботой государства о людях с инвалидностью. Значительно увеличилось количество масштабных спортивных мероприятий, расширились возможности участия лиц с инвалидностью в различных соревнованиях, а набор спортивных дисциплин с каждым годом становится все более разнообразным.

Настоящее время в Российской Федерации более 200 000 человек участвуют в паралимпийских видах спорта, создано более 1200 физкультурно-оздоровительных клубов, объединяющих людей с инвалидностью в одну команду. Создано восемь детско-юношеских спортивно-оздоровительных школ для инвалидов. Расширяются международные связи для спортсменов с ограниченными возможностями. Разработаны и успешно применяются современные методы спортивной тренировки.

Адаптивная физическая культура и спорт наиболее активно развиваются в Башкортостане, Татарстане, Республике Коми, Красноярском крае, Волгограде, Воронеже, Москве, Омске, Перми, Ростов-на-Дону, Саратове, Екатеринбурге, Челябинской области и Санкт-Петербурге.

В Российской Федерации обязанность обеспечивать развитие адаптивного спорта возложена на:

- Сурдлимпийский комитет России;
- Общероссийскую общественную благотворительную организацию помощи инвалидам с умственной отсталостью;
- Общероссийскую спортивную федерацию спорта глухих;
- Всероссийскую федерацию спорта лиц с интеллектуальными нарушениями;
- Общероссийскую спортивную федерацию спорта слепых и другие ведомства.

Целью этих объектов является налаживание взаимодействия и оказание помощи спортивно-адаптированным школам, спортивным базам и реабилитационным организациям детей и взрослых в планировании и проведении физкультурно-оздоровительных мероприятий и организации занятий спортом.

Спорт – это занятие, которое любят все, независимо от наличия инвалидности. Поэтому очень важно развивать адаптивный спорт внутри страны, чтобы дать людям с инвалидностью реальную возможность интегрироваться в общество, укрепить свое тело и разум, найти мощные ресурсы для достижения новых целей.

Содействовать реализации федеральной целевой программы «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006-2015 годы» и профессиональному обеспечению подготовки города Сочи к проведению Олимпийских и Паралимпийских игр 2014 года, Российская Федерация инвалидов и Российской федерации спорта инвалидов в Сочи с 1 по 6 октября. В 2007 году прошел Всероссийский фестиваль спортивной культуры и спорта инвалидов. Кроме того, мы планируем организовать и проводить регулярные спортивные соревнования для людей с ограниченными возможностями, такие как спартакиады и чемпионаты. Все спортивные сооружения приспособлены для людей с ограниченными физическими возможностями. Обязательно наличие специально оборудованных зрительских мест с пандусами, лифтами, подъемниками, специальными раздевалками и туалетами, трибунами для инвалидов.

Помимо Паралимпийских игр также пройдут так называемые «Специальные Олимпийские игры» для людей с ограниченными интеллектуальными возможностями. «Специальная Олимпиада» — международное спортивное движение, обеспечивающее людям с умственной отсталостью условия для занятий спортом и физической культурой с раннего детства до старости. В них участвует более 1 миллиона человек из 162 стран мира. «Специальная Олимпиада» является самым массовым спортивным движением в своем роде благодаря своей доступности, постоянному совершенствованию и развитию. Она предлагает разнообразные спортивные программы, предназначенные для людей с умственной отсталостью разного уровня способностей, что позволяет каждому желающему проявить интерес к спорту.

Что касается российских достижений, то Россия впервые выступила на Паралимпийских играх в Сеуле в 1988 году и заняла 16-е место на X Паралимпийских играх в Атланте в 1996 году, завоевав в общей сложности 27 медалей (9 золотых, 7 серебряных и 11 бронзовых). Всего медалистами стали 52 спортсмена-инвалида из 13 регионов России (включая командные). Более 85 российских спортсменов превзошли свои индивидуальные достижения.

Выступление сборной России на XI Паралимпийских играх в Сиднее (Австралия) в 2000 г. показало определенный прогресс в подготовке спортсменов-инвалидов к соревнованиям высшего ранга. Российская спортивная делегация в составе 90 спортсменов выступила в 10 из 20 видов программы и завоевала 35 медалей, в том числе 12 золотых, 11 серебряных и 12 бронзовых, заняв 14 общекомандное место.

Возрастной диапазон российских спортсменов на Паралимпийских играх в Сиднее варьировался от 17 до 53 лет. В настоящее время происходит значительное «омоложение» состава, связанное с интенсивным обновлением большинства сборных команд России в 2003-2004 годах.

Сборная России стала чемпионом мира по футболу. На летних Паралимпийских играх в Афинах российские спортсмены-паралимпийцы завоевали 41 медаль - 16 золотых, 8 серебряных и 17 бронзовых. На IX Зимних Паралимпийских играх, проходивших в Турине (Италия) в 2006 году, сборная России стала первой командой в истории Паралимпийских игр, завоевав 33 медали, в том числе 13 золотых, 13 серебряных и 7 бронзовых.

На федеральном уровне в России достигнуты большие успехи по внедрению адаптивной физической культуры в жизнь инвалидов. Однако на региональном уровне проблема развития адаптивного спорта очевидна.

1. Дефицит квалифицированных кадров. Несмотря на значительный прогресс в подготовке специалистов по адаптивному спорту и создании передовых систем подготовки кадров, нехватка кадров остается серьезной проблемой. В классах с ограниченными возможностями мало общих знаний по физическому воспитанию, требуются специальные знания по психологии и медицине.

2. Отсутствие аккредитованного врача со специальной подготовкой в области диагностики спортсменов для распределения спортсменов по спортивным классам по конкретному виду спорта. Врач-классификатор сегодня – очень редкая профессия, и такое профессиональное наполнение не может быть предложено в каждом центре спортивной подготовки, не говоря уже о школе адаптивного спорта.

3. Недостаточная коммуникация между смежными отделами. Большинство организаций не готовы работать с людьми с инвалидностью, поэтому «пинают» соискателей от инстанции к инстанции.

4. Отсутствие популяризации спорта для инвалидов. Как правило, информация о мероприятии появляется благодаря активистам тренерского штаба.

5. Невозможность финансирования восстановительных мероприятий. Спортсменам с инвалидностью требуется фармакологическая поддержка и медицинская реабилитация, на что на местах не выделяются средства.

6. Экономические мотивы. Адаптивный спорт требует системы поощрений и бонусов, как и спорт лучших достижений «обычных» людей.

Несмотря на проводимую работу на федеральном уровне и постоянное развитие адаптивного спорта, возникли проблемы в развитии физической культуры и спорта для инвалидов в обществе. Для их решения необходимо усовершенствовать правовую базу, активизировать рекламные возможности во всех регионах, создать механизмы реализации развития адаптивной физической культуры, усилить концепцию развития спорта среди инвалидов.

Список литературы / References

1. Горелик, В.В. История адаптивной физической культуры: учеб.пособие / В.В. Горелик, В.А. Рева. – Тольятти: Изд-во ТГУ, 2012. – 111 с.: обл.
2. Евсеев, С.П. Адаптивная физическая культура: учебное пособие / С. П. Евсеев, Л. В. Шапкина. – Москва : Советский спорт, 2000. – 240 с.: ил.
3. Брискин, Ю.А. Адаптивный спорт / Ю.А. Брискин, С.П. Евсеев, А.В. Передерий. – Москва : Советский спорт, 2010. – 316с.: ил. – (Серия «Спорт без границ»).
4. Ечина, Т.О. Евразийский научный журнал / Т. О. Ечина. – 2018. – №7. –URL: <https://journalpro.ru/articles/problemu-razvitiya-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-i-sporta-v-regionakh-rossii/>(дата обращения: 26.10.2022). – Текст : электронный.
5. Панин, Е. Н. Состояние и проблемы развития адаптивной физической культуры и спорта в России / Е.Н. Панин. – URL: <https://nauchkor.ru/pubs/sostoyanie-i-problemy-razvitiya-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-i-sporta-v-rossii-60ceeac5e4dde50001565af5>(дата обращения: 26.10.2022). – Текст : электронный.

УДК 796

**ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ СПОРТА И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
ПОСЛЕ ОКТЯБРЬСКОЙ РЕВОЛЮЦИИ 1917 ГОДА**

**Гребенкин И.И., ст. преподаватель,
Тамбовцев В.М., ст. преподаватель,
Стародубцев С.Н., ст. преподаватель**
*ФГБОУ ВО «Воронежский государственный университет»,
г. Воронеж, Россия*

Краткая аннотация. В данной статье описана история становления спортивной культуры в стране в период после Октябрьской революции 1917 года.

Ключевые слова: спорт, физическая культура, история, программы физического воспитания, спортивное общество.

**HISTORY OF DEVELOPMENT OF SPORTS AND PHYSICAL
EDUCATION AFTER THE OCTOBER REVOLUTION OF 1917**

**Grebenkin I.I., senior lecturer,
Tambovtsev V.M., senior lecturer, Starodubtsev S.N., senior lecturer**
Voronezh State University, Voronezh, Russia

Brief abstract. This article describes the history of the formation of sports culture in the country, in the period after the October Revolution of 1917.

Key words: sports, physical education, history, physical education programs, sports society.

Социалистическая физическая культура и спорт начали свое активное развитие после Октябрьской революции 1917 года. Именно во времена СССР страна достигла своих наилучших результатов в международных соревнованиях. По этой причине важно изучить становление спортивных дисциплин в нашей стране. Опираясь на исторический опыт, мы сможем улучшить развитие физической культуры в наше время.

Первый Всероссийский съезд по физической культуре, спорту и допризывной подготовке прошёл в апреле 1919 года. На нём были приняты следующие решения:

1. Создать центральный орган физической культуры (Совет по физической культуре) при центральном управлении Всеобуча.

2. Образовать институты физической культуры и краткосрочные курсы допризывной подготовки.

3. Утвердить «Положение о допризывной подготовке».

В ходе исследований, которые проводились как в медицинском направлении, так и в направлении пролетарской физической культуры, была разработана спортивная система, определены принципы, направления, средства и методы физического воспитания и физической подготовки советских граждан. Была частично решена материально-техническая проблема.

Важным событием является образование центрального органа управления – Высшего совета физической культуры (ВСФК) в июне 1923 года. Совет учредил свои отделы в республиках, губерниях и городах, решал задачи, связанные с физической культурой.

В этом же году 18 апреля было создано первое в стране добровольное спортивное общество «Динамо». Уже в июне «Динамо» провело свой первый официальный матч, а в августе у динамовцев появился свой стадион, под который был отведён один из пустырей в Орлово-Давыдовском переулке Москвы в районе современной станции метро «Проспект мира».

В 1927-1928 годах была выпущена программа по физической культуре, ставшая основой для всех последующих программ. В ней были сформулированы задачи физического воспитания, формы организации, средства и методы урока физкультуры.

В июле 1929 году физическое воспитание стало обязательным предметом в высших учебных заведениях. Для осуществления работы в данном направлении в вузах были созданы кафедры физического воспитания и спорта, приглашены на работу соответствующие специалисты. Несмотря на недостаточное количество спортивных сооружений, и инвентаря, студенты активно занимались различными видами спорта.

Все вышеописанные мероприятия дали свои плоды. Например, в стране стремительно развивался один из самых популярных в мире видов спорта – футбол. Ещё в 1920-х годах советский футбол начал выходить на международную арену, а в 1934 году сборная Москвы стала победителем чемпионата мира среди рабочих спортивных организаций. В 1935 году были сформированы футбольные команды спортивных клубов «Спартак», «Локомотив», «Буревестник».

В 1936 году по решению Всесоюзного центрального совета профессиональных союзов (ВЦСПС) было создано добровольное спортивное общество. 21 июня этого же года на совете народного комитета СССР создается Всесоюзный комитет по физической культуре и спорту. Таким образом, советские спортсмены получили официальное представительство в руководящем органе страны.

В 1939 г. были внесены изменения в школьные программы физического воспитания. Была введена начальная и допризывная военная подготовка школьников, в которой предусматривались строевая подготовка, стрельба, правила противовоздушной обороны и противохимической защиты. В новых программах отводилось место внеклассным и внешкольным формам занятий гимнастикой и спортивными играми. В стране регулярно проводились соревнования на первенство школ, районов, городов, областей, республик Советского Союза.

В годы Великой Отечественной войны физкультурное движение осуществлялось в русле военно-спортивной подготовки. В сентябре 1941 года вводилось всеобщее военное обучение трудящихся. Физкультурные организации совместно с Красным Крестом помогали органам Всеобуча готовить воинов прикладных специальностей.

По итогам массовой популяризации спорта и продолжения физкультурной подготовки в годы войны страна получила развитую культуру спорта. Уже в 1945-ом году советские спортсмены установили 108 всесоюзных рекордов, 13 из которых были выше официальных мировых достижений.

В 1951 был создан Советский Национальный олимпийский комитет. В этом же году он был принят в состав Международного Олимпийского комитета. Советские спортсмены впервые начали подготовку к XV летним играм в Хельсинки (состоялись в 1952 году), где установили 2 мировых и 6 олимпийских рекордов. Команда получила второе место в общем медальном зачёте и привезла домой 22 золотых, 30 серебряных и 19 бронзовых медалей. 29 спортсменов стали олимпийскими чемпионами.

С целью улучшения координационных мер и контроля за организацией и проведением всесоюзных спортивных мероприятий, подготовки физкультурных кадров, строительством спортивных сооружений, а также для международного взаимодействия в октябре 1968

года в стране был образован Комитет по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР.

В начале 1970-х годов изменилась структура учреждений детского и юношеского спорта – появились специализированные школы олимпийского резерва, школы-интернаты спортивного профиля.

Во второй половине 1970-х годов престиж советского спорта достиг небывалых высот. Москва была выбрана в качестве места проведения XXII летних Олимпийских игр.

В 80-е годы 20 века в стране действовала развёрнутая система физкультурного движения. С каждым годом увеличивалось количество спортивных объектов: строились стадионы, бассейны, футбольные поля, открывались новые спортивные залы, физкультурно-оздоровительные комплексы, широко внедрялись в практику массовые соревнования.

Таким образом, к началу 1990-х годов в СССР сложилась хорошо отлаженная система физического воспитания и спорта, основанная на развитой материальной, управленческой, методической и научной (биологической, медицинской, педагогической, психологической) базе.

Список литературы / References

1. Багаев, М. Влияние первого всероссийского съезда работников по физической культуре, спорту и допризывной подготовке на развитие Петроградского футбола / М. Багаев. – Текст : электронный // КиберЛенинка [сайт]. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-pervogo-vserossiyskogo-sezda-rabotnikov-po-fizicheskoy-kulture-sportu-i-doprizyvnoy-podgotovke-na-razvitie-petrogradskogo/viewer> (дата обращения: 28.12.2022).

2. Деметер, Г.С. Всеобуч и его роль в создании советской системы физического воспитания / Г. С. Деметер // Теория и практика физической культуры. – 1978. – № 4. – С. 7–9.

3. История развития физической культуры в России. – Текст : электронный // sci-article [сайт]. – URL: <https://sci-article.ru/stat.php?i=1555837903> (дата обращения: 25.12.2022).

4. Физическая культура в годы Великой Отечественной войны. Текст : электронный // studme.org [сайт]. – URL: https://studme.org/354707/prochie/fizicheskaya_kultura_gody_velikoy_otechestvennoy_voyn (дата обращения: 22.12.2022).

УДК 796

РИСКИ У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Григорьев Д.В., ст. преподаватель
*ФГБОУ ВО «Чувашский государственный аграрный университет»,
г. Чебоксары, Россия*

Садетдинов Д.Ш., канд. пед. наук, доц.
ФГБОУ ВО «Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Казань, Россия

Краткая аннотация. В статье рассматриваются проблемы, связанные с рисками у детей спортсменов в их спортивной деятельности. Известно, что занятия спортом на высшем уровне сопряжены с рисками как на физическом, так и на психологическом уровне.

Ключевые слова: дети, риски, спортивная деятельность, здоровье, психологическое благополучие.

RISKS IN CHILDREN AND ADOLESCENTS IN SPORTS ACTIVITIES

Grigoriev D.V., senior lecturer

Chuvash State Agrarian University, Cheboksary, Russia

Sadetdinov D.Sh., cand. of pedag. science., associate prof.

*Volga Region State University of Physical Culture, Sports and Tourism,
Kazan, Russia*

Brief abstract. The article discusses the problems associated with risks in children of athletes in their sports activities. It is known that playing sports at the highest level involves risks both on a physical and psychological level.

Key words: children, risks, sports activities, health, psychological well-being.

Актуальность. На сегодняшний день в нашей стране изменение образа жизни сопровождается постепенным отказом от физических нагрузок, как в профессиональной, так и в повседневной деятельности. Как следствие, мы все чаще встречаемся с ожирением и ростом хронических заболеваний, таких как сердечно-сосудистые заболевания, заболевания опорно-двигательного аппарата и т.д. Эта реальность требует от специалистов в области физической культуры и здравоохранения воздействовать на сознание населения для изменения образа жизни, которое отобразится на благополучии и здоровье населения.

Цель исследования: выявить риски у детей и подростков в спортивной деятельности.

Работы, изучающие влияние физической активности на группы населения с хроническими патологиями и пожилых людей, в последние годы получили очень широкое распространение. Но почти нет работ, раскрывающих риски для детей спортсменов, связанных с их спортивной деятельностью.

Обычно занятия спортом рассматриваются у детей и подростков как средство борьбы с избыточной массой тела и ожирением, скукой,

школьной и социальной дезадаптацией. Считается, что физическая нагрузка позволит управлять детской агрессивностью, контролем внимания, а также развивать когнитивные и социальные навыки, адаптироваться к новым ситуациям и повышать самооценку.

Следует отметить, что занятия спортом на высшем уровне, не считаются в целом полезными для здоровья, они также сопряжены с рисками как на физическом уровне (риск несчастных случаев, риск чрезмерных тренировок или «симптом перетренированности»), так и на психологическом (внутреннее и психологическое давление, направленное на достижение успеха, занижение самооценки в случае повторных неудач, чрезмерная увлеченность выбранной дисциплиной).

Исследователи сходятся во мнении, что занятия спортом более распространены среди мальчиков, чем среди девочек, и эта разница увеличивается с возрастом. Физическая активность детей связана с активностью родителей, независимо от социально-экономического статуса.

Спортивная активность снижается с возрастом у всех, но больше у девочек, чем у мальчиков. По-видимому, это результат влияния социальных и экологических переменных, а не профиля мотивации или само восприятия. Восприятие родителями риска несчастного случая является одним из объясняющих факторов. Четверть родителей не рекомендуют своим детям в возрасте 5-12 лет заниматься спортом с высоким риском несчастных случаев. Такое родительское отношение касается больше мальчиков (35%), чем девочек (17%), вероятно, потому, что мальчики выбирают виды спорта с более высоким риском несчастных случаев.

Также, существует взаимосвязь между юношеской спортивной практикой и практикой во взрослом возрасте. Физическая активность в детстве увеличивает шансы физической активности во взрослом возрасте.

Многие исследования подчеркивают положительную связь между спортивной практикой и психологическим благополучием. Однако связь между спортивной активностью и самочувствием подростков нелегко изучить, поскольку многие смешанные факторы могут влиять на спортивную практику, а также на самочувствие. Однако исследование показывает, что спортивная активность играет более важную роль в благополучии, чем школьные успехи и неудачи (школьная оценка по математике, школьная атмосфера).

Молодые люди, занимающиеся спортом, имеют лучшую самооценку и меньше беспокоятся, чем те, кто физически не активен. Следует также отметить, что большинство исследований связи «спортивная активность/самочувствие» ограничивались перекрестными опросами, т.е. взаимосвязью между спортивной практикой и здоровьем в одной точке. Можно задаться вопросом о значении наблюдаемой взаимосвязи, имеет ли спортивная практика положительное влияние на здоровье или хорошее

здоровье увеличивает спортивную практику. Вероятно, это «круговая» связь, когда хорошее здоровье способствует занятиям спортом, что само по себе укрепляет хорошее здоровье.

Ряд исследований, в частности проведенных спортивными психологами, показывают, что частые занятия спортом улучшают самооценку.

Выводы. Из выше сказанного следует, что на сегодняшний день оценочных исследований недостаточно, поскольку они чаще всего ограничиваются кратковременным эффектом. И если в целом участие в спортивных занятиях, улучшает воспринимаемое состояние здоровья, психологическое благополучие или самооценку и снижает социальную тревожность, остается оценить защитную ценность занятий спортом в долгосрочных лонгитюдных исследованиях.

Список литературы / References

1. Григорьев, Д.В. Влияние дозированной ходьбы на сердечно-сосудистую систему студентов / Д.В. Григорьев // Рациональное природопользование и социально-экономическое развитие сельских территорий как основа эффективного функционирования АПК региона: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной 80-летию со дня рождения заслуженного работника сельского хозяйства Российской Федерации, почетного гражданина Чувашской Республики Айдака Аркадия Павловича. – Чебоксары: Чувашская государственная сельскохозяйственная академия, 2017. – С. 525-528.

2. Григорьев, Д.В. Методические основы отбора детей в спортивные секции в зависимости от типа телосложения / Д.В. Григорьев // Научно-образовательная среда как основа развития интеллектуального потенциала сельского хозяйства регионов России: материалы Международной научно-практической конференции, посвященной 90-летию ФГБОУ ВО Чувашский ГАУ. – Чебоксары, 2021. – С. 694-696.

3. Григорьев, Д.В. Занятия физической культурой как средство профилактики стресса / Д.В. Григорьев // Актуальные проблемы физического воспитания студентов: материалы Международной научно-практической конференции. ФГБОУ ВО Чувашская ГСХА, 2020. – С. 28-31

4. Садетдинов, Д.Д. Интернет - технологии в формировании мотивации сохранения здоровья в студенческой среде / Д.Д. Садетдинов, Л.Ш. Пестряева // Молодежь и инновации: материалы XVI Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов и студентов, 2020. – С. 374-376.

5. Садетдинов, Д.Ш. Педагогические закономерности и дидактические принципы и условия формирования готовности студентов к творческой профессиональной деятельности / Д.Ш. Садетдинов, О.В. Ежукова // Вестник Оренбургского государственного университета, 2007. – № 5 (76). – С. 172-176.

УДК 796/799:378

ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ДЗЮДО

Дадабаев О.Ж., докт. пед. наук, доц.

*Узбекский государственный университет физической культуры и спорта,
г. Ташкент, Узбекистан*

Бабанов Ш.Ж., ст. преподаватель

*Национальный университет Узбекистана имени Мирзо Улугбека,
г. Ташкент, Узбекистан*

Краткая аннотация. При планировании тренировочных нагрузок по общей и специальной физической подготовке в годичном цикле дзюдоистов 16-17 и 18-19-летнего возраста требуется внесение коррективов по распределению времени на ОФП и СФП в учебно-тренировочных группах третьего года обучения.

Ключевые слова: общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, тренировочные группы, годичный цикл.

GENERAL AND SPECIAL PHYSICAL TRAINING IN THE ANNUAL CYCLE OF THE TRAINING PROCESS IN JUDO

Dadabaev O.Zh., doct. of pedag. science., associate prof.

Uzbek State University of physical culture and sports, Tashkent, Uzbekistan

Babanov Sh. Zh., senior lecturer

*National University of Uzbekistan named after Mirzo Ulugbek,
Tashkent, Uzbekistan*

Brief abstract. When planning training loads for general and special physical training in the annual cycle of judokas aged 16-17 and 18-19, adjustments are required to distribute time for general physical training and special physical training, in training groups of the third year of study.

Key words: general physical training, special physical training, training groups, annual cycle.

Рост популярности дзюдо привел к значительному увеличению количества стран, принимающих участие в крупнейших международных турнирах. Возросшая конкуренция требует новых подходов к организации и планированию учебно-тренировочного процесса, особенно по общей и специальной физической подготовке. Подобная проблема стала актуальной в связи с регулярными изменениями, вносимыми и в правила соревнований по дзюдо. В достижении преимущества над соперником все большую значимость приобретает физическая подготовка, и поэтому

возникла необходимость проанализировать существующие подходы к планированию общей и специальной физической подготовки дзюдоистов в годичном тренировочном цикле.

Наивысшие достижения в современном спорте невозможны без рационального построения многолетней подготовки спортсмена, которое должно базироваться на реализации объективных закономерностей формирования высшего спортивного мастерства; взаимосвязь спортивных результатов с показателями развития двигательных и вегетативных функций; спортивная работоспособность; зависимость темпа достижения пика зрелости спортсмена высшего уровня от резервов адаптации организма (функциональных, опорно-двигательного аппарата, скелетных мышц к силовым нагрузкам, нагрузкам на выносливость), адаптивных перестроек двигательной координации, а также в системе энергообеспечения на различных этапах спортивной подготовки [1].

Эффективная многолетняя подготовка дзюдоистов обусловлена оптимальным содержанием каждого из этапов многолетнего спортивного совершенствования (его основные задачи, параметры работы и соревновательной практики, в частности, такие как объем работы, за год, интенсивность тренировочных нагрузок, количество соревновательных схваток за год, недельный объем работы). Значительный интерес исследователей к проблеме развития двигательных способностей обусловлен значительной сложностью их структуры и функциональной организации. В исследованиях подчеркивается общность развития основных физических качеств, на фоне которых происходит формирование специальных качеств спортсменов, необходимых для достижения высоких результатов в спортивной деятельности. В процессе формирования специфических двигательных навыков все более четко проявляется принцип доминирования в развитии конкретной способности, значительно возрастает проявление физических качеств. От уровня развития физических качеств зависит своевременность, быстрота выполнения атакующих и защитных действий, их эффективность и формируется адекватный уровню развития физических качеств, стиль ведения схватки дзюдоиста [2].

Разработанная отечественными учеными структура многолетней тренировки борцов, содержание и основные характеристики мезоциклов тренировки борцов, разновидности традиционных микроциклов тренировки, принципиальная схема объема и интенсивности тренировочных нагрузок, недельный план тренировки квалифицированных борцов при совершенствовании индивидуальной спортивной деятельности послужили основой в разработке основных методологических характеристик нашего исследования.

Физическая подготовленность занимающихся дзюдо зависит от морфологических и психофизиологических свойств организма, а

результативная деятельность на татами обеспечивается гармоничной системой развития физических качеств. Для объективной оценки состояния вопроса, по планированию общей и специальной физической подготовки, нами проведен сравнительный анализ тренировочных программ по дзюдо в разрезе различных регионов Узбекистана.

По результату изучения учебных программ нами предлагается примерное распределение часов на общую физическую подготовку (ОФП) и специальную физическую подготовку (СФП), это зависит от имеющейся спортивной базы, подготовленности и состава контингента занимающихся (табл.).

Таблица – Примерное распределение часов в учебных программах дзюдоистов 16-19-летнего возраста

Вид спорта	Вид физической подготовки	Тренировочные группы	
		УТГ третий год обучения	ГСС первый год обучения
Дзюдо	ОФП	215 22,9%	260 20,8%
	СФП	417 44,5%	680 54,2%
Всего часов		632	744

Примечание: УТГ – учебно-тренировочная группа; ГСС – группа спортивного совершенствования.

Рост спортивного мастерства дзюдоистов предполагает увеличение времени на техническую и тактическую подготовку и соответственно уменьшение времени на ОФП и увеличение часов для СФП. В группах УТГ третьего года обучения на ОФП отведено 215 часов, а для СФП 417 часов, что вызывает сомнительные вопросы. В группах УТГ третьего года обучения спортсмены еще не достигли идеального совершенства в ОФП. Спортивная подготовка у спортсменов, занимающихся в учебно-тренировочных группах более высокая, и времени на СФП следует выделять больше чем на ОФП. Проводя сравнительный анализ с программами по дзюдо, мы пришли к выводу, что распределение часов: УТГ третьего года обучения – 50%, ГСС первого года обучения – 60% [1, 3, 4, 7].

Эффективность повышения мастерства дзюдоистов во многом зависит от рационального построения общей и специальной физической подготовки на всех этапах многолетней тренировки.

Для развития специальной физической подготовленности юных спортсменов применялись: борьба за коронный захват за 1 минуту, бросок партнера за 20 секунд, соревновательная схватка в течение 3 минута по заданию [5].

В соответствии с позитивными результатами педагогического эксперимента, рекомендуется тренерам начальной подготовки юношей по дзюдо, проводить учебно-тренировочные сборы в условиях спортивно-оздоровительного лагеря [6]. Нужно отметить, что уровень физической подготовленности у спортсменов существенно улучшился в среднем на 24%.

Обобщение учебных и научно-методических публикаций, анализ годовых планов тренировки спортсменов различного возраста и квалификации, исследования планов учебно-тренировочных программ и планировании занятий по общей физической и специальной физической подготовки позволило нам прийти к следующим выводам.

При планировании тренировочных нагрузок по общей и специальной физической подготовке в годовом цикле дзюдоистов 16-17 и 18-19-летнего возраста требуется внесение корректив по распределению времени на ОФП и СФП в учебно-тренировочных группах третьего года обучения следует увеличить количество часов на СФП и уменьшить на ОФП, так как в этом возрасте закладываются базовые основы, технической и соревновательной подготовки для дальнейшего формирования специальной физической подготовленности дзюдоиста. Подбор средств и методов для проведения тренировочных занятий по общей и специальной физической подготовке в дзюдо, следует осуществлять с учетом возраста, пола и подготовленности спортсменов.

Современная спортивная техника не всегда доступна занимающимся, вследствие этого они не обладают соответствующей подготовленностью. Поэтому новичков необходимо обучать элементарной, упрощенной, усиленной им технике. Как показали результаты экспериментальной апробации, проведение в структуре учебно-тренировочного процесса учебных соревнований по разработанной нами схеме позволяет сохранить достоверность выявления сильнейших спортсменов, присущую структуру олимпийской системе отбора; повышать соревновательный опыт перспективных, но еще недостаточно подготовленных дзюдоистов; формировать осознанное соревновательное поведение на учебно-тренировочном этапе подготовки дзюдоистов, а также в достаточной степени влиять на повышение спортивного мастерства дзюдоистов групп спортивного совершенствования.

Список литературы / References

1. Республика спорт таълими муассасаларида яккакураш спорт турлари билан шуғулланувчилар учун тайёрланган ўқув дастури / О. Ж. Дадабаев, С. С. Тажибаев, И. А. Кошбахтиев, Б. Б. Ибрагимов. – Тошкент : Инновацион ривожланиш матбаа уйи, 2020. – 220 с.
2. Максимов, Д. В. Физическая подготовка единоборцев (самбо дзюдо). Теоретико-практические рекомендации / Д. В. Максимов, В. Н. Селуянов, С. Е. Табаков. – Москва: ТВТ Дивизион, 2011. – 160 с.

3. Платунов, А. И. Внедрение новейших педагогических технологий в физическую культуру и спорт / А. И. Платунов // Общество, культура, личность XXI века : материалы международной научно-практической конференции, посвященной 85-летию Чувашской государственной сельскохозяйственной академии, Чебоксары, 23–24 июня 2016 года. – Чебоксары: Чувашская государственная сельскохозяйственная академия, 2016. – С. 163-165.

4. Соатов, Н. Дзюдо буйича таьлим муассасаларида тугарак машгулотларини ташкил этиш юзасидан ўқув дастури ва методик тавсиялар /Н. Соатов, Б. Маматназаров, Э. Соатова Тошкент «Extremum-press» - 2016. – 140 с.

5. Организация тренировок по общей и специальной физической подготовке в дзюдо /М. Н. Шепетюк, А. Р. Житкеев, З. Р. Райфова, Н. М. Шепетюк //Вестник "Педагогические науки".– 2015. – №2 (46). – С. 198 - 202.

6. Тренеры Казахстана об особенностях проведения учебно-тренировочных занятий по физической подготовке в дзюдо / М. Н. Шепетюк, А. Р. Житкеев, Е. К. Насиев, Н. М. Шепетюк // Вестник Евразийского гуманитарного институт научный журнал. – 2015. – №2. – С. 128-133.

7. Шиленко, О. В. Особенности методики совершенствования технического мастерства самбистов / О. В. Шиленко, Т. Н. Петрова // Научно-образовательная среда как основа развития интеллектуального потенциала сельского хозяйства регионов России : Материалы Международной научно-практической конференции, посвященной 90-летию ФГБОУ ВО Чувашский ГАУ, Чебоксары, 22 октября 2021 года. – Чебоксары: Чувашский государственный аграрный университет, 2021. – С. 754-756.

УДК 796

МЕЖДУНАРОДНЫЙ СПОРТ НА БЛАГО МИРА

Дурдымырадова О.А., преподаватель,

Тяжиева С.Г., ст. преподаватель,

Аманназарова С.О., ст. преподаватель

*Туркменский государственный институт физкультуры и спорта,
г. Ашхабад, Туркменистан*

Краткая аннотация. В Туркменистане спорт является важным фактором устойчивого развития, и многие признают его растущий вклад в дело мира и развития, поскольку международное партнёрство в области спорта способствует утверждению принципов взаимного доверия и уважения между народами и государствами.

Ключевые слова: международный спорт, мир, история, национальный.

INTERNATIONAL SPORT FOR THE GOOD OF THE WORLD

Durdymyradova O.A., teacher,

Tyazhieva S.G., senior lecturer, Amannazarova S.O., senior lecturer

*Turkmen State Institute of Physical Education and Sports,
Ashgabat, Turkmenistan*

Brief abstract. In Turkmenistan, sport is an important factor in sustainable development, and many recognize its growing contribution to peace and development, as the international partnership in the field of sports contributes to the establishment of the principles of mutual trust and respect between peoples and states.

Key words: international, sport, world, history, national.

Введение. Благодаря личному примеру уважаемого Президента, сегодня спортом стали активнее заниматься люди всех возрастов. Эту приверженность демонстрируют и представители учёного мира, осознавая, что физическая активность способствует стимулированию умственной и творческой деятельности. Есть огромное число свидетельств тому, что занятия спортом не только не мешают заниматься научными исследованиями, но и в определённой степени способствуют научному и творческому росту.

Особые перспективы в воспитании гармонично развитого, здорового поколения возложены и на Национальную туристическую зону «Аваза», где уже прошли состязания национального уровня по гребле на байдарках и каноэ, ставшие также объектом заинтересованного внимания у профессионалов и любителей водных видов спорта.

Сегодня в стране формируется современная инфраструктура, способствующая укреплению здоровья нации, воспитанию физически крепкого и духовно богатого молодого поколения. Повсеместно возведены и продолжают строиться как медицинские учреждения, оснащенные новейшим оборудованием и предоставляющие населению, в том числе сельскому, полный набор современных услуг, так и различные спортивные объекты – стадионы, ипподромы и другие спортивные сооружения, в которых созданы все необходимые условия для эффективных занятий физкультурой и спортом.

Необходимо отметить, что проекты всех строящихся в стране образовательных и дошкольных учреждений обязательно включают оснащенные современными тренажерами спортивные залы, баскетбольные и волейбольные площадки, плавательные бассейны, теннисные корты и т.д. Прекрасными условиями для активного отдыха располагают и новые детские оздоровительные центры, поднявшиеся в живописных окрестностях столицы – в местечке Гёкдере.

Туркменский государственный институт физкультуры и спорта (ТГИФКиС) – единственный вуз в стране, который готовит специалистов в области спорта и физической культуры. Главной задачей ТГИФКиС является подготовка кадров для отечественного спорта, массового физкультурно-оздоровительного движения.

Результаты исследования. Одним из важнейших направлений в области международного спортивного сотрудничества, в том числе по

линии спортивной дипломатии, стала последовательная работа по распространению туркменской национальной борьбы «Гореш» в мире. С 2015 года действуют Всемирная федерация борьбы гореш со штаб-квартирой в г. Ашхабаде, а федерации по этому виду спорта созданы более чем в двадцати странах. В 2017 году созданы также Европейская, Африканская и Южно-Американская континентальные федерации туркменской национальной борьбы «Гореш», а также проведены чемпионаты Европы и Африки по этому виду спорта. Работа по дальнейшему продвижению туркменского гореша в мире продолжается.

Кульминацией десятилетнего развития спортивного движения и формирования Туркменистаном полноценного международного спортивного сотрудничества стали прошедшие 17-27 сентября 2017 года в г. Ашхабаде под девизом «Здоровье. Воодушевление. Дружба» самые масштабные и представительные в своей серии V Азиатские игры в закрытых помещениях и по боевым искусствам. Отличительной особенностью Игр «Ашхабад 2017» стал тот факт, что наряду с 45 странами Азии в соревнованиях впервые приняли участие спортсмены из 19 государств Океании (почти треть стран мира), а также спортивная команда беженцев.

Соревнования проходили в специально построенном к играм в Ашхабаде уникальном, не имеющем аналогов в Центрально-Азиатском регионе Олимпийском городке, состоящего из около 40 различных объектов, два из которых попали в Книгу рекордов Гиннеса - это самое большое в мире художественно-монументальное изображение коня, возвышающееся над трибуной Олимпийского стадиона и Центр водных видов спорта с самым большим в мире крытым плавательным бассейном.

Среди проведенных крупных событий международного формата важно назвать также авторалли «Амуль-Хазар2018», школьный культурно-спортивный фестиваль стран Каспийского региона, Чемпионат мира 2018 года по тяжелой атлетике.

В Концепции внешнеполитического курса Туркменистана на период 2017-2023 годы поставлена задача полноценной, эффективной интеграции страны в систему мирового олимпийского движения. С проведением в Ашхабаде V Азиатских игр в закрытых помещениях и по боевым искусствам Туркменистан вошел в ряд государств, способных проводить крупные спортивные мероприятия международного масштаба и стал еще более привлекательным для международного спортивного сообщества. С учетом этого на ближайшую перспективу готовится комплексный план подготовки и проведения в Туркменистане спортивных соревнований международного уровня.

Являясь убеждённым пропагандистом здорового образа жизни, Сердар Бердымухамедов уделяет самое пристальное внимание вопросам развития массового физкультурно-оздоровительного движения и спорта

высших достижений. Лидер нации непосредственно сам демонстрирует, какое большое влияние физкультура и спорт оказывают на физическое и духовное совершенствование человека. Следуя личному примеру Президента и духу времени, наша молодёжь делает нормой своей жизни занятия физкультурой и спортом, что помогает юношам и девушкам становиться не только физически закалёнными, но и укреплять свою волю, упорство и настойчивость в преодолении любых сложностей, достижениях новых рубежей в учёбе, работе, совершенствоваться в избранной профессии.

Политика Президента Туркменистана в области спорта и физической культуры даёт свои замечательные результаты: расширяется участие туркменских спортсменов во всемирном спортивном движении, в стране проводятся крупные международные соревнования, во всех регионах возведены стадионы, ипподромы, специализированные спортшколы, завершено строительство не имеющего аналогов в регионе Олимпийского городка. Сегодня Ашхабад превратился в крупный спортивный центр с множеством суперсовременных, великолепно оснащённых спорткомплексов. А это значит, что впоследствии ими смогут воспользоваться многие жители страны. Соответственно на этих объектах будут проводиться различные соревнования, что позволит укреплять физкультурно-спортивное направление социальной политики.

Приобщение людей всех возрастов к идеалам и ценностям спорта занимает всё более важное место в жизни туркменского общества. Физически развитый человек, обладающий сильным, волевым характером, как правило, легче добивается успехов, в том числе и на профессиональном поприще.

Благодаря личному примеру уважаемого Президента, сегодня спортом стали активнее заниматься люди всех возрастов. Эту приверженность демонстрируют и представители учёного мира, осознавая, что физическая активность способствует стимулированию умственной и творческой деятельности. Есть огромное число свидетельств тому, что занятия спортом не только не мешают заниматься научными исследованиями, но и в определённой степени способствуют научному и творческому росту.

Как свидетельствует история, жизнь многих великих учёных была неразрывно связана со спортом, в котором они добивались высоких результатов. В числе таких учёных — древнегреческий философ Платон, историк Плутарх, великий датский физик теоретик Нильс Бор, знаменитый немецкий физик В. К. Рентген, супруги Кюри, российские учёные М. В. Ломоносов, Л. Д. Ландау, академик В. Е. Фортков, член-корреспондент Академии наук В. Байрамов и другие.

Перечислять имена известных учёных и их спортивные достижения можно бесконечно. И жизненно важно и дальше развивать, и

совершенствовать спортивно-массовую работу в среде учёных, тем более молодых, и это направление должно стать одним из приоритетов деятельности Советов молодых учёных, с недавних пор действующих в системе вузов, институтов Академии наук и отраслевых научно-исследовательских структур нашей страны. Крайне важно вовлечь молодое научное сообщество в физически активную жизнь, сделать спорт нормой для каждого его представителя.

Как подчёркивает Президент Сердар Бердымухамедов, через международные состязания, которые в последние годы стали всё чаще проводиться в Туркменистане, мы можем демонстрировать мировому сообществу культурные и духовные ценности, традиции нашего народа, экономический потенциал, развитие науки, образования, искусства. С помощью честной спортивной борьбы утверждаются высокие идеалы, помогающие максимально раскрыть потенциал человека, сохранять здоровье, обеспечивать физическое и духовное развитие личности.

Спорт является важным фактором устойчивого развития, и многие признают его растущий вклад в дело мира и развития, поскольку международное партнёрство в области спорта способствует утверждению принципов взаимного доверия и уважения между народами и государствами, создает максимально благоприятные условия для развития человеческой личности.

В историю туркменского спорта вписаны имена выпускников и нынешних студентов института, в честь которых звучал гимн страны и поднимался туркменский флаг на самых престижных международных соревнованиях. Среди героев туркменского спорта – ставший легендой туркменской тяжелой атлетики трехкратный чемпион мира и двукратный чемпион Европы Алтымурад Ораздурдыев, обладатель серебряной медали на чемпионате мира по греко-римской борьбе Довлет Мамедов, чемпион Азии по боксу, участник Олимпиады в Атланте Шохрат Курбанов. На чемпионате мира среди звезд спорта, проходившем в Узбекистане (г. Ташкент) Гульнара Хаитбаева завоевала золотую медаль. На международных соревнованиях по греко-римской борьбе, проходивших в России (г. Люберцы), Довлетгельды Кадыров стал обладателем бронзовой медали. Бердымурат Сахатов завоевал серебряную медаль на Азиатском чемпионате по боксу среди юниоров, проходившем в Казахстане (г. Алматы). На чемпионате Азии по вольной борьбе, состоявшемся в Объединенных Арабских Эмиратах, студент спортивного факультета Рамиль Реджепов стал обладателем серебряной награды. Язгельды Кадыров завоевал бронзовую медаль на чемпионате Азии по греко-римской борьбе, который проходил в столице Тайланда г. Бангкоке. Мастер спорта международного класса по самбо Мадина Бабакулиева не раз становилась призером различных международных соревнований.

Знаменательной страницей, вписанной в славную спортивную летопись Туркменистана, стала двойная победа воспитанников ТГИФКиС на чемпионате мира по тяжелой атлетике среди студентов, который прошел на исходе 2008 года в Греции. Двое из четырех спортсменов, представлявших в Афинах Туркменистан, были удостоены медалей. Это Мансур Реджепов, завоевавший золотую медаль, и Джасур Джумаев – обладатель бронзовой награды.

Список литературы / References

1. Гурбангулы Бердымухамедов. Туркменистан – страна здоровья и счастья. – Ашхабад: ТГИС, 2012. – 320 с.
2. Туркменистанспорт. – 2017. – № 2 .
3. Туркмен спорт. – 2017. – № 11.

УДК 330.16/796.01

**АНАЛИЗ ВЛИЯНИЯ НЕЦЕНОВЫХ ФАКТОРОВ СПРОСА СРЕДИ
СТУДЕНТОВ ЭКОНОМИЧЕСКОГО ВУЗА НА ВЫБОР
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ И СПОРТИВНЫХ УСЛУГ**

Зайцев А.В., студент, Юрченко А.Л., канд. пед. наук
ФГБОУ ВО «Финансовый университет при Правительстве РФ»,
г. Москва, Россия

Краткая аннотация. Предметом исследования стало выявление основных неценовых факторов, формирующих спрос при выборе мест оказания физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг. Целью исследования являлось изучение с помощью методов анкетирования и факторного анализа распределения неценовых факторов выбора оптимальных мест для занятий физической культурой и спортом студенческой молодежью в условиях мегаполиса на материалах опросов, проведенных в Финансовом университете при Правительстве РФ. В процессе решения задач исследования проанализированы экспериментальные данные, определена закономерность влияния двух факторов на выбор мест занятий физической активностью студентами экономического вуза. На основе анализа полученных данных сформированы рекомендации по оперированию спросом на спортивные услуги среди молодёжи и студентов.

Ключевые слова: неценовой фактор, величина спроса, студенческая молодежь, физическая активность, физкультурно-спортивные и оздоровительные услуги, спортивный комплекс.

ANALYSIS OF THE INFLUENCE OF NON-PRICE FACTORS OF DEMAND AMONG STUDENTS OF ECONOMIC HIGHER EDUCATION INSTITUTION ON THE CHOICE OF SPORTS-HEALTH STYLES AND SPORTS SERVICES

Zaitsev A.V., student, Yurchenko A.L., cand. of pedag. science.
*Financial University under the Government of the Russian Federation,
Moscow, Russia*

Brief abstract. The subject of the study was the identification of the main non-value factors that form demand when choosing places of physical education and sports services. The aim of the study was to study using methods of questionnaires and the distribution of non -value factors of choosing optimal places for physical education and sports of student youth in the conditions of a megalopolis on polls conducted at the financial university under the Government of the Russian Federation. In the process of solving the problems of research, experimental data are analyzed, the pattern of the influence of two factors on the choice of physical activity classes by students of an economic university is determined. Based on the analysis of the data obtained, recommendations for operating in demand for sports services among youth and students have been formed.

Key words: non-price factor, demand, student youth, physical activity, sports-health styles and sports services, sports complex.

Актуальность. Забота об укреплении и сохранении здоровья, поддержание на высоком уровне работоспособности средствами физической культуры и спорта является на сегодня одним из самых доступных и популярных механизмов среди населения России. Достижение достаточного уровня физической активности с помощью физических упражнений и занятий избранным видом спорта приобрело высокую значимость для студенческой молодежи крупных городов, что дает все основания считать их одним из основных видов внеучебной деятельности. В системе норм и ценностей студенческого сообщества большого города они играют важную и всевозрастающую роль [3, 4].

Студенты вузов, проживающие в черте мегаполиса, определяют некоторую часть спроса на оказание физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг организациями индустрии спорта. От указанного контингента, в свою очередь, зависит и часть прибыли предприятий, оказывающих эти услуги. Спрос на физкультурно-оздоровительные и спортивные услуги, как и спрос на любую иную продукцию или услугу формируется под влиянием ряда факторов, основным из которых является цена. Её влияние, конечно же, в наибольшей степени формирует величину спроса. Но мы полагаем неверным тезис о том, что следует обращаться

исключительно к цене при анализе спроса на тот или иной товар или услугу. Анализ влияния цены в отрыве от других факторов даст недостоверную картину фактической действительности. К тому же, зная, от каких иных факторов и как зависит спрос на тот или иной товар или услугу, можно его стимулировать [1, 2].

Таким образом, можно утверждать, что аналитика влияния неценовых факторов на спрос среди студентов экономического вуза на физкультурно-оздоровительные и спортивные услуги будет способствовать выявлению и совершенствованию мер по стимуляции этого спроса, повышая тем самым не только величину и уровень физической активности студенческой молодежи крупного города, но и прибыль предприятий индустрии спорта.

С целью анализа влияния неценовых факторов на спрос среди студентов мегаполиса на интересующие нас услуги, был организован и проведён социологический опрос среди студентов Финансового университета при Правительстве РФ (г. Москва), посредством использования анкет, созданных с использованием сервиса «google-forms».

Респондентам-добровольцам предлагали ответить на ряд вопросов, определяющих влияние различных неценовых факторов на индивидуальные предпочтения студентов при выборе и получении физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг, приобретаемых респондентами за их собственный счёт, родительские средства или за счёт иных источников. Результаты первичного опроса отображены на рис.1.

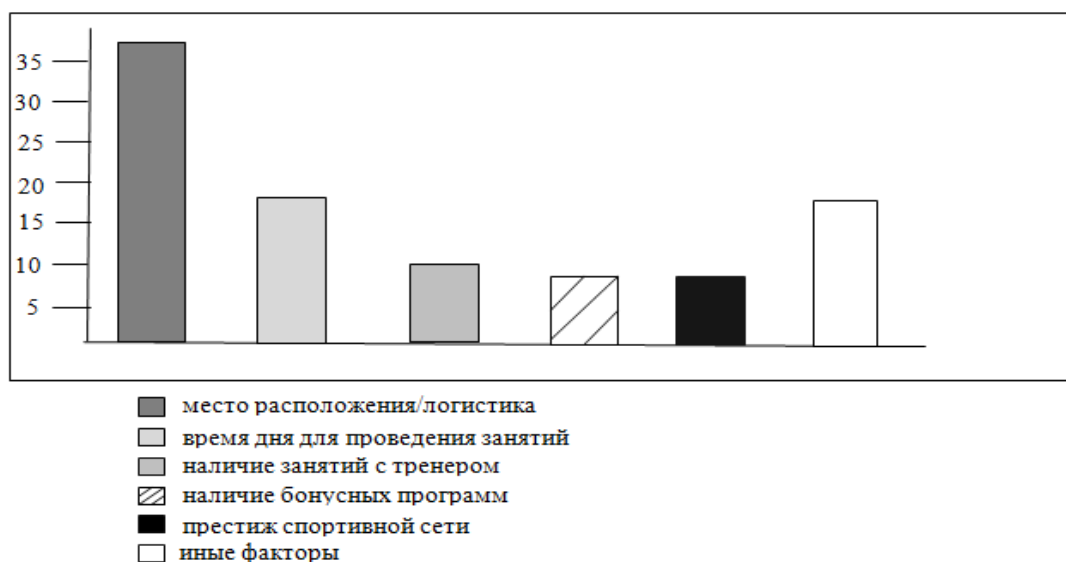


Рисунок 1 – Ранжирование факторов спроса при выборе физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг

Как видно из результатов обработки онлайн-опроса, наибольшее число респондентов (около 37%) из неценовых факторов, влияющих на их индивидуальный спрос, отметили для себя наиболее значимыми при

выборе объекта для занятий спортом (потребления физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг) место расположения и логистику. Предполагаем, что для большинства респондентов, проживающих в условиях мегаполиса, фактор затрат времени является первичным. Также около 19% респондентов отметили, что для них важно время дня для посещения занятий физической активностью. Эти два неценовых фактора будут в основной степени влиять на спрос на физкультурно-оздоровительные и спортивные услуги, поэтому дальнейшее исследование будет посвящено именно им. Следует отметить, что приблизительно 10% респондентов отметили важность наличия занятий с тренером, а равные доли (около 8%) респондентов отметили важность наличия бонусных программ и важность престижа спортивной сети. Важность каждого отдельного из остальных факторов отметило не более 5% респондентов, а общая доля важности этих факторов составила около 18%.

Для выявления характера влияния на величину спроса на физкультурно-оздоровительные и спортивные услуги среди студентов мегаполиса по двум ранее выбранным факторам было проведено ещё одно вторичное анкетирование, которое содержало 2 уточняющих вопроса: «Сколько времени вы готовы тратить на дорогу до мест занятий физической активностью (спортивного комплекса)?» Результаты отображены на рис.2.

«В какое время/промежуток времени дня вам удобнее посещать занятия?» Результаты представлены в виде таблицы (табл.).

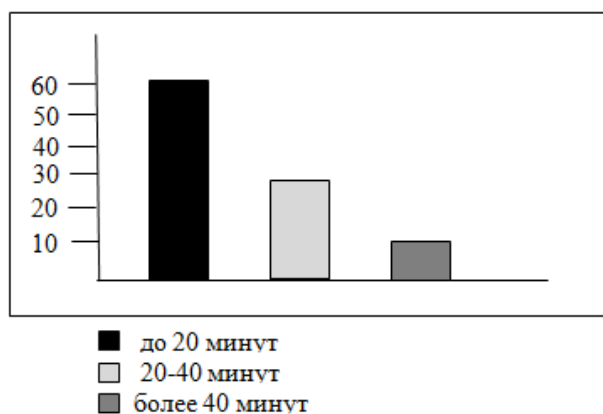


Рисунок 2 – Влияние фактора логистики на величину спроса среди респондентов

Оценивая результаты вторичного опроса, следует указать на то, что для большей доли респондентов (61%), важно тратить на дорогу до спортивного комплекса не более 20 минут. Таким образом, если спортивный комплекс будет располагаться далее, чем в 20 минутах пути от потенциального потребителя спортивных услуг, он теряет целых 23,2% всего платежеспособного спроса зависящего от неценовых факторов.

Данную цифру можно получить элементарным умножением числа респондентов ответивших на вопрос о важности неценовых факторов логистику на число респондентов, ответивших, что готовы тратить не более 20 минут на дорогу до спортивного комплекса.

Таким образом, мы установили, что для повышения спроса на физкультурно-спортивные и оздоровительные услуги следует иметь место оказания этих услуг в пределах 20-минутной доступности от потенциальных потребителей. Данное условие стимулирует повышение спроса, зависящего от неценовых факторов на 20-25%, в сравнении с местами с расположением за 20 минут пути от респондентов.

Таблица – Оптимальные периоды времени для занятий физической активностью

Временные интервалы (в часах)	Доля респондентов (в %)
14:00-16:00	8,4
16:00-18:00	41,4
18:00-20:00	34,5
После 20:00	15,7

Анализируя влияние второго фактора, исходя из результатов опроса в табл. 1, можно выявить то, что обязательным для включения во время функционирования спортивного комплекса является период времени с 16:00 до 20:00, так как работа в это время приносит предприятию, оказывающему спортивные услуги, 14,4% спроса, зависящего от неценовых факторов.

Таким образом, в ходе анализа результатов анкетирования были выявлены два неценовых фактора, которые в наибольшей степени формируют неценовой спрос при выборе мест оказания физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг среди студентов экономического вуза мегаполиса. Эти факторы – место расположения спортивного комплекса и удобные интервалы часов его работы.

Так, расположение комплекса в пределах 20 минут пути от потенциального потребителя спортивных услуг, позволяет ему не терять 20-25% от общего неценового спроса, а включение в часы работы периода с 16:00 по 20:00 – 12-15%.

Учёт и сочетание вышеназванных неценовых факторов спроса способны существенно повлиять на управление спросом на физкультурно-оздоровительные и спортивные услуги у студентов мегаполиса, тем самым популяризируя физическую активность и привлекая к нему всё большее количество студенческой молодежи.

Список литературы / References

1. Андреев, С.Р. Теоретико-методические основы исследования потребительского спроса / С. Р. Андреев // Сегодня и завтра Российской экономики. – 2012. – № 50. – С. 69-71.
2. Бадртдинов, Н.Н. Факторный анализ особенностей формирования потребительского спроса в современной экономике / Н. Н. Бадртдинов // Горизонты экономики. – 2013. – № 6 (11). – С. 44-46.
3. Хуббиев, Ш.З. Оптимизация физического воспитания студентов на основе интеграции учебной деятельности кафедр физической культуры и студенческого спорта в вузе // Ш.З. Хуббиев, В.Л. Пашута, Е.Н. Курьянович / Теория и практика физической культуры. – 2020. – №11. – С. 60-61.
4. Юрченко, А.Л. Проект социально-экономического регулирования эксплуатации физкультурно-спортивного комплекса (на примере г. Москвы) / А. Л. Юрченко // Бизнес. Образование. Право. – 2018. – № 3 (44). – С. 442–448. – DOI: 10.25683/VOLBI.2018.44.369.

УДК 725.742

ПРОБЛЕМА СПОРТИВНОГО ОТБОРА ПЛОВЦОВ В ДЮСШ

Кальченко Д.О., магистрант, Кашмина Е.О., канд. пед. наук, доц.
ФГБОУ ВО «Тульский государственный университет», г. Тула, Россия

Краткая аннотация. В статье рассматривается проблематика спортивного отбора в плавании на всех его этапах. Также освещены методы оценки спортивного отбора в плавании в ДЮСШ. Данная тематика может быть полезна начинающим специалистам-тренерам.

Ключевые слова: плавание, отбор, эффективность, спортсмены, коммерциализация.

PROBLEM OF SPORTS SELECTION OF SWIMMERS IN CHILDREN'S AND YOUTH SPORTS SCHOOL

Kalchenko D.O., undergraduate,
Kashmina E.O., cand. of pedag. science., associate prof.
Tula State University, Tula, Russia

Brief abstract. The article deals with the problems of sports selection in swimming at all its stages. Also methods for assessing sports selection in swimming at the Children's and Youth Sports School are considered. This topic can be useful for novice trainers.

Key words: swimming, selection, efficiency, athletes, commercialization.

Проблема спортивного отбора является одной из важнейших проблем спорта высших достижений, она исследуется на протяжении многих десятилетий и сохраняет свою актуальность в настоящее время.

Спортивный отбор – длительный, многоэтапный процесс и иерархический процесс, который может быть эффективным лишь в том случае, если на всех этапах многолетней подготовки спортсмена обеспечена комплексная методика оценки его личности, предполагающая использование различных методов исследования [3].

Поскольку спортивный отбор длительный процесс, ориентация на спортивные результаты не всегда оправдывает прогнозы, и необходимо объективно оценивать способности занимающихся, исходя из множества факторов. Общая методика спортивного отбора состоит из педагогических, медико-биологических физиологических и психологических методов. В связи с этим при первом выборе следует ориентироваться на стабильные характеристики. Этим требованиям максимально отвечают морфологические признаки.

Цель исследования: рассмотреть проблемы спортивного отбора пловцов в ДЮСШ и наметить пути их решения.

Измерения всего тела в сочетании с визуальной оценкой внешности юного пловца должны инициировать оценку его перспектив. Для плавания отбираются пропорционально сложенные дети с гладкой мускулатурой, легким костяком, тонкими лодыжками и запястьями, большими стопами и кистями рук. Тип телосложения является одним из важнейших факторов, определяющим успех в плавании. Как показали годы в спортивной практике, несоответствие показателей морфологического развития соответствующим признакам приводит к тому, что пловцы вынуждены это компенсировать перегрузкой других систем организма. Такая компенсация также вызывает нерациональную трату энергии, что приводит к изнашиванию организма и снижению его резервных возможностей.

Различные дисциплины плавания различаются по возрасту, продолжительности тренировок и этапам, которые лучше всего подходят для достижения наилучших результатов. На каждом этапе отбора необходимо проводить «отсев» пловцов, не способных эффективно решать задачи последующих этапов многолетней подготовки.

Впервые с этой проблемой сталкиваются тренеры по плаванию при наборе в группы начальной подготовки, поскольку при перевыполнении плана набора групп, администрация спортивных школ, следуя Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «плавание» [6], принимает решение о зачислении детей в группы начальной подготовки с учетом результатов оценки их физической подготовленности, а также мотивации и особенностей телосложения. Следовательно, первый шаг в перспективного спортсмена состоит в умениях тренера увидеть во всей группе пришедших детей наиболее

талантливых или склонных к занятиям плаванием. Большинство тренеров ДЮСШ делают ставку на показатели здоровья, трудолюбие, эффективности заниматься плаванием и посещаемость, овладением навыками плавания и успеваемость в школе.

В настоящее время перед спортивными школами определены ряд целей, среди которых широкомасштабное физкультурное воспитание, направленное на формирование здорового образа жизни подрастающего поколения, общее физическое развитие и воспитание первоклассных спортсменов – резерва сборной страны [6].

Только наиболее способные спортсмены, прошедшие очень строгий отбор за годы тренировок, нацелены на достижение высоких спортивных результатов. Кроме того, отбор на этих этапах обеспечивают не только тренеры, но и научные работники различных специальностей – комплексные научные группы [1, 2, 5].

Согласно указаниям руководства спортивной школы и положениям о наборе в «Детско-юношеской спортивной школы №1» г. Новомосковск, тренеры должны взять в группу начальной подготовки всех желающих, несмотря на их предрасположенность к плаванию и без учета критериев отбора. Все эти данные аргументируются одной из ведущих задач спортивной школы – поддержки массового обучения плаванию.

В реальности набор детей производится в коммерческие абонементные группы, многие из которых обеспечивают спортивным школам приток денежных средств [5] и колоссальную нагрузку на тренеров. Вопросы бюджетного или внебюджетного обеспечения тренировочного процесса с детским контингентом в стандартах не охвачен [6]. Однако не все родители могут позволить такие тренировки, а коммерциализация, вероятно, приводит к потере в будущем подающих надежды спортсменов.

В настоящее время, по мнению тренеров, преследование цели получения прибыли спортивными школами происходит значительная физическая и моральная перегрузка тренерского состава, что влияет на снижение эффективности их деятельности, помимо того – это одна из причин возможной потери будущих перспективных спортсменов.

Заключение. В настоящее время для эффективности спортивного отбора следует применить правильные методики на начальном этапе подготовки. Таким образом, честно проведенный спортивный отбор в плавании зависит от педагогических, психологических, медико-биологических методов, выявляющие предрасположенность к занятиям одаренных пловцов, чтобы тренеры понимали, благодаря полученным данным, что могут привести спортсмена к высоким результатам. Проведенные исследования по проблеме показали, что работоспособность юных спортсменов определяется возрастом и полом. С целью снижения и исключения форсирования физических нагрузок и сиюминутного

повышения результативности основным условием является достижение связей между методиками обучения, спортивным отбором, организацией спортивной тренировки и реализации их в многолетней подготовке пловцов с поэтапными испытаниями морфологического-функционального состояния и технической подготовленности.

Видится эффективным, чтобы на каждом этапе спортивного отбора, оперировала группа тренеров с дальнейшей передачей кандидата следующему тренеру, который может дать ему больше знаний, умений, навыков до достижения максимального результата. На сегодняшний день, в своем большинстве, процесс отбора носит сугубо субъективный характер, что может объясняться как слабой методологической проработанностью, так и узкой образовательной направленностью.

Список литературы / References

1. Абросимова, А.В. Отбор и ориентация юных пловцов по морфологическим показателям / А.В. Абросимова, В.Ю. Карпов // Физическая культура и спорт в инклюзивном образовании детей и учащейся молодежи : материалы всероссийской студенческой научно-практической конференции. – Москва, 2016. – С. 11-14.

2. Давыдов, В.Ю. Отбор и контроль в плавании на этапе многолетней подготовки спортсменов : учебно-методическое пособие / В.Ю. Давыдов, В.Б. Авдиенко, В. Ю. Карпов. – Москва : Изд-во «Теория и практика физической культуры», 2003. – 101 с.

3. Захарова, В.В. Отбор и прогнозирование в легкой атлетике: метод. указания / В.В. Захарова. – Ульяновск: Изд-во УлГТУ, 2003. – 51 с.

4. Савельева, О.Ю. История возникновения и развития плавания : учебное пособие : в 2 ч. Ч. 2 / О. Ю. Савельева. – Москва : Изд-во Мос. гос. пед. ун-та, 2016. – 132 с.

5. Особенности обеспечения учебного процесса по плаванию с детьми старшего дошкольного возраста в ДЮСШ и фитнес-клубах / О.Ю. Савельева, В.Ю. Карпов, Ф.Р. Сибгатулина, Р.В. Козьяков // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 2 (144). – С. 211-217.

6. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «плавание» / Министерство спорта Российской Федерации. – Москва : Советский спорт, 2013. – 24 с.

УДК 796.01

ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ СОВРЕМЕННОГО ОЛИМПИЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ

**Каратеева В.И., преподаватель,
Елисова А.Ю., преподаватель, Федюкина В. Г., преподаватель
ФГБОУ ВО «Воронежский государственный университет»,
г. Воронеж, Россия**

Краткая аннотация. В данной статье рассматривается проблема коммерциализации Олимпийского движения и влияние политических

событий на профессиональный спорт. Современные реалии показывают, что доля людей, заинтересованных в спорте, снижается, а доля враждебности и материализации спорта растет. В работе произведен анализ и объяснение вопросов, возникающих при прогнозе развития Олимпийского движения, а также возможные перспективы его развития.

Ключевые слова: олимпийские игры, спорт, молодежь, потенциал, олимпизм, культурная ценность, международное олимпийское движение, международный олимпийский комитет, межкультурные коммуникации, общество.

TRENDS IN THE DEVELOPMENT OF THE MODERN OLYMPIC MOVEMENT

Karateeva V.I., teacher, Elizova A.Yu., teacher, Fedyukina V.G., teacher
Voronezh State University, Voronezh, Russia

Brief abstract. This article examines the commercialization of the Olympic movement and the influence of political events on professional sports. Modern realities show that the proportion of people interested in sport is decreasing, while the proportion of hostility and materialization of sport is increasing. The paper analyzes and explains the issues that arise when forecasting the development of the Olympic movement, as well as the possible prospects for its development

Key words: Olympic games, sports, youth, potential, olympism, cultural value, international Olympic movement, international Olympic committee, intercultural communications, society.

Введение. Актуальность темы данной работы состоит в том, что в наше время спорт является одним из важнейших компонентов современной жизни, является одним из основных компонентов возникновения межкультурной коммуникации, а также способен оказывать влияние на политическую сферу общества и взаимоотношения между государствами и странами. В настоящее время Олимпийское движение во всем мире переживает не лучшие времена. В основном это связано с обостренной политической ситуацией, которая негативно влияет на спортивную составляющую, настраивая спортсменов, болельщиков, зрителей и судей друг против друга. На второй план не уходит и коммерческое подкрепление спортивных событий, которое начинает в большей степени носить цель в получении как можно большей прибыли. И, безусловно, навязывается мысль о том, что нужно что-то срочно менять, смотреть в будущее и определять перспективы развития.

Цель исследования: оценка тенденций развития олимпийского движения, поиск новых векторов развития и совершенствования олимпийского движения.

В последние годы наблюдаются не только острые политические волнения, оказывающие негативное воздействие на профессиональный спорт, но и увеличение роста скандалов в этой области. Из-за этого снижается уровень заинтересованности населения в спорте, обостряются отношения между странами и болельщиками, которые становятся все больше негативно настроенными друг на друга. Также вопрос о развитии олимпийского образования связан с несогласием между достигнутым за десятилетия высоким уровнем развития спорта и низким уровнем реализации идеалов и ценностей олимпизма, особенно в процессе образования детей и молодежи. Олимпийское движение, в котором состоят спорт, моральные и воспитательные ценности, борется за развитие спорта, как средства получения человеком духовного и физического совершенства, а также упрочнения и развития международного сотрудничества.

Развитие данного движения положило начало для новых соревнований, в основе которых лежат духовные и спортивные идеалы. Такие соревнования, как Олимпийские игры, должны сплачивать миллионы людей по всей планете и способствовать укреплению мира и развитию межкультурных связей. Спорт и олимпийское движение способны оказывать влияние на воспитание детей и присоединения их к здоровому образу жизни, вовлечению в спортивные секции, что впоследствии может оказать весомое влияние при выборе их профессиональной деятельности. Именно благодаря перечисленным пунктам, важно отслеживать тенденцию развития олимпийского движения и определять правильный вектор его развития.

Олимпийское движение – одно из важнейших социальных явлений, оказывающее глубокое влияние на жизнь общества. Школьная физическая культура, которая должна быть частью социального воспитания, в настоящее время является лишь его частью, и внимание уделяется только развитию физических качеств и двигательных навыков. Общечеловеческие идеалы и ценности олимпизма плохо воспринимаются молодежью. Олимпийские игры в современном мире потеряли свою привлекательность. Молодежь утратила свой прежний интерес, который был раньше. Это является одной из проблем. Вероятно, чтобы избежать смерти, Олимпийское движение должно адаптироваться к потребностям молодых людей. Стоит поднять вопросы о добавлении новых дисциплин и изменению старых и, возможно, об изменении Юношеских Олимпийских игр. Именно поэтому на данный момент в России, как и в большинстве стран мира, появилась крайняя необходимость в организации расширения знаний об олимпизме, олимпийском движении, Олимпийских играх, которые сегодня все чаще называют олимпийским образованием. Также

одной из главных задач является обучение детей и молодежи принципам нравственного поведения и пропорционального развития их умственных, а также физических способностей. Данная задача чрезвычайно актуальна в условиях распада прежних идеологических стереотипов и чрезмерного прагматизма, нигилизма, безразличия к духовным ценностям среди определенной молодежи.

Еще одной из не менее важных проблем является коммерциализация спорта. СМИ пестрят сообщениями о невероятных заработных платах, баснословных контрактах на рекламу спортсменов. У игр становится большое количество спонсоров, цель которых – только получение прибыли, без спортивной духовности. Так спорт постепенно превращается в скачки на лошадях, за которыми наблюдают тысячи зрителей, поставивших на своего скакуна немалую сумму денег. Главной целью людей в занятии спортом становятся деньги. В таких условиях невозможно воспитывать чистую любовь к спорту, рвение к победе и преданность своему делу.

Неясно, как согласовать рост числа мегасобытий с малым количеством городов, способных принять настолько крупное мероприятие. Кроме того, существует значительное несоответствие возможностей городов в проведении Игр, что ставит под сомнение всемирный характер Олимпийского движения. Доля олимпийского движения в будущем будет в большинстве связана с тенденцией использования современных технологий для улучшения их спортивных результатов.

Данная тенденция «технологизации современного спорта» может привести к значительным изменениям в Олимпийских играх, которые будут иметь большое несоответствие не только с древними играми, но и со спортом XX века.

Хотелось бы также сделать упор, что всеобщие проблемы и трудности, с которыми сталкивается человечество XXI века, создали не только провозглашение гуманистических идей, но и готовность к их практическому использованию во всех сферах человеческой жизни. Становится явным, что для того, чтобы выжить, человечество должно акцентировать внимание на моральные и общечеловеческие ценности в рамках нынешней системы ценностей и пытаться не доминировать над другими, а совместно действовать с другими.

Существует опасение по поводу «гигантизма» Олимпийских игр, так как считается, что программа уже достигла своего максимума. Поэтому для того, чтобы разнообразить новые соревнования, из программы необходимо убрать старые игры. Однако олимпийскому движению предстоит решить сложную проблему в этом отношении.

Вероятнее всего, Олимпийское движение сейчас ждет кризис, который продлится некоторое время. Однако после этого движение начнет,

как бы заново зародиться, но уже в новом формате с новыми правилами и видами спорта.

Таким образом, олимпийское образование далеко не полностью соответствует развивающимся тенденциям современного общества, в том числе политической идеологической сферам, интересам и потребностям общества, которые пытается решить РФ. Оно может внести значительный вклад в решение социально-физических проблем человечества, в процесс преобразования современного общества на основе идей гуманизма.

Список литературы / References

1. Ватлин, А. Ю. Олимпийское движение. История и современность / А. Ю. Ватлин, А. В. Стрелков, Л. С. Белоусов. – Москва : Планета, 2016. – 320 с.
2. Гуслистова, И.И. Интегративная технология в олимпийском образовании: учебно-методическое пособие / И.И. Гуслистова. – Минск, 2004. – 52 с.
3. Захаров, М. А. Социология спорта: учебно-методическое пособие / М. А. Захаров. – Смоленск: СГАФКСТ, 2008. – 216 с.
4. Кобринский М. Е. Олимпийское движение. Олимпизм. Олимпийские игры: пособие для педагогов учреждений общ.сред. образования / М. Е. Кобринский, И. И. Гуслистова, Н. В. Апончук. – Минск: НИО, 2013. – 104 с.
5. Краснов, И. С. Международное олимпийское движение: его уникальность и перспективы развития / И. С. Краснов. – Москва : Советский спорт, 2021. – 208 с.
6. Курамшин, Ю. Ф. Спортивная рекордология: теория, методология, практика / Ю. Ф. Курамшин. – Москва: Советский спорт, 2005. – 408 с.
7. Кыласов, А. В. Окольцованный спорт. Истоки и смысл современного олимпизма / А. В. Кыласов. – Москва: Советский спорт, 2010. – 326 с.
8. Лагутина, М. Д. Олимпизм, олимпийское движение и олимпийские игры: учебное пособие / Лагутина М. Д. – Омск: СибГУФК, 2019. – 280 с.
9. Лукьянов, В. И. Россия и олимпийское движение: вчера - сегодня - завтра / В. И. Лукьянов. – Москва: Терра-Спорт, 2004. – 256 с.
10. Столяров, В. И. Социальные проблемы современного спорта и олимпийского движения / В. И. Столяров. – Бишкек: Издательство «Максат», 2015. – 466 с.

УДК 796

PREVENTION OF INJURIES IN SWIMMING SPORTS

Karimova N.Kh., teacher

*National University of Uzbekistan named after Mirzo Ulugbek,
Tashkent, Uzbekistan*

Brief abstract. In this material the general impact of biochemical processes of sports specialties, prevention of injuries in the sport of swimming requirements.

Key words: swimming, sports, distance, exercise, aerobic route, water pool, water jump.

It is known that it is now one of the most common types of swimming and is divided into various sports. Depending on the general impact of biochemical processes in the body of such sports specialties: a group in the more anaerobic-glycolytic direction (distance 100 and 200 m) mixed aerobic-anaerobic group (400 m), more aerobic group (1500 m) can be divided into three groups. Swimming exercises have a more specific effect on the body than in other types of sports, as it is performed in a horizontal position of the body. Because water has a greater permeability of heat than air, it increases the release of heat from the body, thereby increasing energy consumption.

The horizontal position of the body helps to improve the hemodynamics of the vein in the cardiovascular system, facilitates the movement of blood from the lower part of the body to the venous blood vessels. The work of pulmonary ventilation is difficult because the air is released into the water. This creates additional resistance, and breathing must be done in a relatively short period of time, that is, in the synchronous motion of the swimmer in a very short time. Therefore, swimmers need to have a high level of breathing and exhalation. The aerobic power level in short and medium-distance swimmers should not be less than 60 – 70 ml (min) kg. When it comes to the prevention of excessive stress and injuries, it should be noted that in swimmers, chronic diseases of the upper respiratory tract: tonsillitis, (inflammation of the tonsils), hemorrhoids (oral) Inflammation), pharyngitis (inflammation of the throat), rhinitis (colds), otitis (diseases such as ear colds) are relatively common. Prolonged cold water of the whole body and throat and nasal passages into the respiratory tract it is associated with the ingress of water into the ear and its cooling. Conjunctivitis (inflammation of the mucous membranes of the eye) is the result of the effect of chlorine in water.

Exploring the body to harden air baths, taking sharp showers, special hardening activities to harden the throat and nose, learning to drink cold, "rinse" the throat with cold water, throat-nose The roads should be washed with cold water: the throat should be quartz (tubus-quartz, washing the shoulders with cold water before going to the night), outdoor activities crossing, rowing, cycling when the weather is warm It is recommended to do in the winter and ski exercises in the air and in the sun.

At the first signs of the disease, as well as for prophylactic purposes, inhalation with mineral water with equivalent (solution, decoction) and vegetable (apricot peach) oil is effective. It is advisable to organize active recreation after a long period of training in the water, to hold events related to heating the body between the intervals (wearing a woolen suit, wool socks and shoes). After training, the body is warmed in a warm shower. It is advisable to reduce the chlorine residue in the water to the smallest norm. For the prevention of conjunctivitis, swimmers wear special chances.

OsteDondrosis, spondylosis, etc. are more common in spinal cord changes. To prevent such diseases, it is first necessary to carefully select the

people for jumping, they should not have diseases in the spine, and to ensure the function of the muscles to ensure the function of the corset: effectively before training and competitions on land, it is necessary to include exercises that are associated with flexibility and stretching. Athletes who jump in the water suffer more serious injuries.

These injuries can be associated with hitting the body on the water, falling into the water, falling in the water, and getting out of the water. The prevention of this is mainly the improvement of the athlete's physical training techniques. Athletes' food should be 65-70 kcal kg and meet general hygienic requirements.

References

1. Decree of the President of the Republic of Uzbekistan No. PF-5924 of 2020 "Further improvement of physical culture and sports of the Republic of Uzbekistan on youth travel and public events".

2. С. N. Lozin, Yu. Methodical recommendations for Matnazarov "On the organization of swimming circles in secondary schools" Tashkent-2010.

3. Karimova N.X. "Theory and methodology of swimming" (textbook) Tashkent-2021
y 4.<https://ru.wikipedia.org/wiki>

УДК 338.532.67/796.01

ОЦЕНИВАНИЕ ВЕЛИЧИНЫ СПРОСА НА ВЫБОР ПЛАТНЫХ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ И СПОРТИВНЫХ УСЛУГ СТУДЕНТАМИ-ПЕРВОКУРСНИКАМИ ЭКОНОМИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Мамедова А.И., студент, Юрченко А.Л., канд. пед. наук
ФГБОУ ВО «Финансовый университет при Правительстве РФ»,
г. Москва, Россия

Краткая аннотация. В статье приводится краткий обзор вариантов изменения спроса на занятия самостоятельной физической активностью во внеучебное время для студенческой молодежи столичного экономического вуза. С использованием методов анкетного опроса, эмпирического и статистического изучены мотивы и потребности, формирующие частоту и величину спроса на получение физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг, а также взаимозависимость спроса и цены на них. Установлены положительные и отрицательные факторы воздействия на изменение мотивации к регулярной физической активности и колебаний величины спроса на выбор интересующих услуг.

Ключевые слова: студенты-первокурсники, физическая активность, физкультурно-оздоровительные и спортивные услуги, изменение спроса, цена, внеучебное время, денежные средства.

ESTIMATION OF THE DEMAND FOR THE CHOICE OF PAID SPORTS-HEALTH AND SPORTS SERVICES AMONG FIRST-YEAR STUDENTS OF THE ECONOMIC UNIVERSITY

Mamedova A.I., student, Yurchenko A.L., cand. of pedag. science.

*Financial university under Government of Russian Federation,
Moscow, Russia*

Brief abstract. The article provides a brief overview of options for changing the demand for independent physical activity during extracurricular hours for student youth of the capital's economic university. Using the methods of questionnaire survey, empirical and statistical studied the motives and needs that form the frequency and amount of demand for obtaining fitness and sports services, as well as the interdependence of demand and prices for them. The study allowed to establish positive and negative factors of influence on the change in motivation for regular physical activity and fluctuations in the amount of demand for the choice of services of interest.

Key words: first-year students, physical activity, sports-health and sports services, change in demand, price, extracurricular time, money resources.

В современном образовании занятия физической культурой для студентов, обучающихся в высших учебных заведениях, являются общепризнанной и обязательной составляющей в процессе подготовки квалифицированных специалистов. Физическая культура в качестве учебной дисциплины формирует гармонично развитую личность, помогает поддерживать баланс между физическим и психическим здоровьем обучающихся [1, 8]. Помимо плановых учебных занятий физической культурой не менее важно проявлять физическую активность и во внеучебное время. Но в современных реалиях, с текущим ценовым диапазоном на платные физкультурно-оздоровительные и спортивные услуги, а также дефицитом свободного времени в распоряжении студентов, особенно у студентов-первокурсников, далеко не все могут и хотят позволить себе заниматься за плату [7, 9].

Цель проведения исследования – уточнение изменений величины спроса на занятия дополнительной физической активностью именно у студентов-первокурсников, поскольку первый год обучения в высшем учебном заведении является самым важным и сложным. Именно на первом курсе формируется понимание количества как материальных, так и временных ресурсов, которые студенты могут потратить на дополнительные занятия, происходит расстановка приоритетов между основными занятиями в вузе и арсеналом возможных дополнительных активностей [5, 6].

Для достижения цели эмпирического исследования были применены методы анкетирования и математической статистики. Анкетный опрос респондентов был реализован с помощью персонализации информационного контента: об опыте занятий физической культурой в высшем учебном заведении и вне его, определении мнения относительно ценовых и временных диапазонов на занятия дополнительной физической активностью, доступных студентам-первокурсникам.

В качестве респондентов выступили студенты первых курсов ФГОБУ ВО «Финансовый университет при Правительстве РФ» (табл.1). Количество участников, принимавших участие в исследовательском опросе, составило более 320 человек.

При обработке полученных в ходе исследования данных на вопрос «Занимаетесь ли Вы физической активностью в свободное время, помимо занятий физической культурой в университете?» были даны следующие ответы: «1-2 РАЗА В НЕДЕЛЮ» - 12,5%, «2-3 РАЗА В НЕДЕЛЮ» - 10%, «3 РАЗА В НЕДЕЛЮ И БОЛЕЕ» - 2,5%, «НЕ ЗАНИМАЮСЬ» - 75%.

Результатом следующего вопроса, указанного в анкете: «Удовлетворены ли Вы ценами на приобретаемые физкультурно-оздоровительные и спортивные услуги?» стало: «УДОВОЛЕТВОРЕН» - 40%, «НЕ УДОВОЛЕТВОРЕН» - 60%.

Еще на один значимый вопрос анкетирования: «Хватает ли у Вас времени на занятия физической активностью во внеучебное время?», получены такие ответ: «ХВАТАЕТ» - 9,7%, «ХВАТАЕТ, НО ХОТЕЛОСЬ БЫ ПОБОЛЬШЕ» - 21,3%, «НЕ ХВАТАЕТ» - 69%.

Ответ на вопрос: «Если бы Вы получили дополнительные денежные средства, то могли бы их потратить на физическую активность в свободное время» показал: «ДА» - 89%, «НЕТ» - 11%.

Таблица 1 –Результаты опроса студентов-первокурсников

Вопросы для изучения мнений	Распределение мнений	
	Варианты ответов	Количество
Занимаетесь ли Вы физической активностью в свободное время, помимо занятий физической культурой в университете?	1-2 РАЗА В НЕДЕЛЮ	40
	2-3 РАЗА В НЕДЕЛЮ	32
	3 РАЗА И БОЛЕЕ	8
	НЕ ЗАНИМАЮСЬ	240
Удовлетворены ли Вы ценами на платные физкультурно-оздоровительные и спортивные услуги в ближайших фитнес-центрах?	УДОВОЛЕТВОРЕН	128
	НЕ УДОВОЛЕТВОРЕН	192
Хватает ли у Вас времени на занятия физической активностью во внеучебное время?	ХВАТАЕТ	31
	ХВАТАЕТ, НО ХОТЕЛОСЬ БЫ БОЛЬШЕ	68
	НЕ ХВАТАЕТ	221

Стали бы Вы заниматься физической активностью при появлении большего количества свободного времени?	ДА, СТАЛ БЫ РЕГУЛЯРНО	163
	ДА, СТАЛ БЫ ИНОГДА	95
	НЕТ, НЕ СТАЛ	62
Если бы Вы получили дополнительные денежные средства, то могли бы их потратить на физическую активность в свободное время	ДА, ПОТРАТИЛ БЫ	285
	НЕТ, НЕ ПОТРАТИЛ БЫ	35

По результатам анализа полученных при анкетировании данных, можно сделать следующие выводы: большая часть опрошенных студентов-первокурсников не занимаются дополнительной физической активностью в свободное от учебы время. Результатом этого является как неудовлетворенность ценами на приобретение платных физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг, так и недостаток времени, которым желали бы располагать студенты. Хотелось бы обратить внимание на то, что подавляющее большинство студентов-первокурсников при появлении дополнительных денежных средств изъявили готовность потратить их на организацию своей физической активности.

Результаты анкетирования позволяют сделать вывод о том, что опрошенные, в основном, мотивированы на занятия дополнительной физической активностью, однако ценовой фактор на приобретение платных услуг для занятий является сдерживающим.

Чаще всего именно платёжеспособность определяет величину спроса для студентов-экономистов при приобретении или при отказе от использования платных услуг. Чтобы определить среднюю цену, которую должны заплатить студенты за дополнительную физическую активность, мы приводим примеры цен на приобретение различных вариантов платных услуг трех фитнес-центров города Москвы, находящихся в пешей или транспортной доступности от наиболее крупных общежитий университета (табл. 2).

Таблица 2 – Примерные цены на платные услуги в сетевых фитнес-центрах

Вариант платной услуги	Цена абонемента (в руб.)		
	Сеть А	Сеть В	Сеть С
Пробная тренировка	2000	800	1300
Абонемент на 1 месяц	7000	4000	4500
Абонемент на 1 год	25000	15000	20000

Тратить указанные суммы денег на занятия спортом ежемесячно или ежегодно, несмотря на потенциальное желание, может не каждый студент. Это показывает проявление эластичности спроса на услуги, предоставляемые ближайшими фитнес-центрами. Ведь при увеличении

цены в различных спортивных комплексах спрос быстро падает, а при снижении – заметно возрастает, приток новых клиентов оживляется [2, 3].

Но пути решения этой проблемы есть. Один из них - создание системы льгот и скидок для студентов. Финансовым университетом заключены договоры о сотрудничестве с сетью фитнес-клубов с условным наименованием «А», которая предоставляет скидку 5% студентам, а также со спортивным клубом с условным наименованием «Х», который предоставляет скидки на клубные карты от 10% до 20% не только студентам и выпускникам университета, но и их ближайшим родственникам. Рост количества партнеров в индустрии спорта увеличивает количество студентов-первокурсников, желающих заниматься физической активностью во внеучебное время. Помимо всего перечисленного, мы предлагаем альтернативный вариант увеличения спроса на выбор платных физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг [4].

Многие молодые люди знают о существовании «Пушкинской карты», на которую ежегодно начисляется 5000 рублей для посещения культурно-массовых мероприятий. С определенного времени часть из этих денежных средств, а именно 2000 рублей, разрешено тратить на просмотр кинофильмов в кинотеатрах. Но разве здоровье подрастающего поколения и развитие спорта в нашей стране не так же важно, как посещение театров, музеев и показа кино? Мы полагаем - ответ очевиден. Средняя стипендия студента – 2000 рублей, а это значит, что до покупки самого бюджетного абонемента в сети фитнес-центров «В» хотя бы на 1 месяц у студента не хватает еще 2000 рублей.

Для решения этих проблем мы предлагаем ввести в функционал «Пушкинской карты», денежный лимит, как для студентов, так и для школьников, за счёт которого ежегодно пользователь будет иметь возможность осуществлять траты на приобретение платных услуг в коммерческих спортивных залах, секциях или иных учреждениях, предоставляющих физическую активность. Это поможет не только увеличить объем спроса на платные физкультурно-оздоровительные и спортивные услуги, популяризировать активный образ жизни, но и закреплять потребность в регулярных занятиях спортом, как у подрастающего поколения, так и у взрослого населения страны.

Повышение спроса на посещение занятий фитнесом, например, в фитнес-центрах, у детей, может побудить и их родителей посещать подобные тренировки. Соответственно, это будет сказываться на росте спроса и у взрослой аудитории. Как следствие, можно прогнозировать снижение цен на абонементы. При понижении цен на абонементы каждая возрастная категория граждан обратит внимание на увеличивающуюся доступность спорта или иной физической активности. При такой экономической ситуации студенческая молодежь сможет с большей долей

вероятности позволить себе регулярные занятия в различных коммерческих спортивных комплексах, испытывая меньшие финансовые затруднения, нежели на современном этапе.

Список литературы / References

1. Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года: Распоряжение Правительства РФ от 24.11.2020 №3081-р. – Текст электронный //Консультант Плюс: [сайт]. – URL: <http://www.consultant.ru/law/hotdocs/66040.html/> (дата обращения: 22.12.2022).

2. Испер, И.А. Оценка величины спроса на платную социальную услугу / И.А. Испер, А.И. Терехова // Социальный мир: роль молодежи в решении проблем XXI века: материалы XVII Международной научно-практической конференции студентов и молодых исследователей, Минск, 23 апреля 2020 года / филиал Российского государственного социального университета в г. Минске. – Минск: Колорград, 2020. – С. 238-240.

3. Косицкая, С. В. Определение взаимозависимости уровней физической активности и академической успеваемости современных студентов / С.В. Косицкая, А.Л. Юрченко // Актуальные проблемы, современные тенденции развития физической культуры и спорта с учетом реализации национальных проектов: материалы IV ВНПК с международным участием, Москва, 12–13 апреля 2022 года / Под ред. Л.Б. Андрющенко, С.И. Филимоновой. – Москва: РЭУ им. Г.В. Плеханова, 2022. – С. 167-172.

4. Михайлова, Е. А. Определение принципов предпринимательской деятельности организаций индустрии спорта для достижения положительных финансовых результатов / Е.А. Михайлова, А.Л. Юрченко // Современные тенденции, проблемы и пути развития физической культуры, спорта, туризма и гостеприимства: сборник материалов XV ВНПК с международным участием, посвященной 55-летию образования МГУСиТ, Москва, 25.11.2021 г. – Москва : «Московский государственный университет спорта и туризма», 2021. – С. 181-190.

5. Сахно, Е.А. Исследование спроса на рынке спортивных товаров и услуг в России / Е.А. Сахно, Е.Н. Парфенова // Инновационная экономика: перспективы развития и совершенствования. – 2018. – Т. 2. – № 7(33). – С. 155-160.

6. Сорокин, А.В. Спрос и предложение: взаимосвязь классического и неоклассического подходов / А.В. Сорокин // Проблемы современной экономики. – 2019. – № 3(71). – С. 311-317.

7. Шахова, Ю.Ю. Стратегия предпринимательской деятельности государственного вуза в сфере физической культуры и спорта / Ю.Ю. Шахова, А.А. Шахов // Научные труды Вольного экономического общества России. – Москва, 2010. – Т. 128. – С. 200-214.

8. Юрченко, А.Л. Правовая оценка мер государственной поддержки развития физической культуры и спорта в современной России / А.Л. Юрченко, П.Н. Савенко // Актуальные проблемы правового регулирования спортивных отношений: материалы XI МНПК, Челябинск, 15 апреля 2021 года. – Челябинск: Уральская Академия, 2021. – С. 251-255.

9. Юрченко, А.Л. Проект социально-экономического регулирования эксплуатации физкультурно-спортивного комплекса (на примере г. Москвы) / А.Л. Юрченко // Бизнес. Образование. Право. – 2018. – № 3(44). – С. 442-448. – DOI 10.25683/VOLBI.2018.44.369.

УДК 796.01

**РАЗВИТИЕ КОГНИТИВНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ
ВУЗОВ ПОСРЕДСТВОМ РЕАЛИЗАЦИИ МОДЕЛИ НАЧАЛЬНОЙ
ШАХМАТНОЙ ПОДГОТОВКИ С ПРИМЕНЕНИЕМ
ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ЗАДАНИЙ**

Мартынов П.Н., аспирант

*ФГАОУ ВО «Санкт-Петербургский политехнический университет Петра
Великого», г. Санкт-Петербург, Россия*

Краткая аннотация. В статье рассматриваются изменения когнитивных способностей студентов в процессе начальной шахматной подготовки с применением индивидуальных заданий. В исследовании приняли участие студенты СПбПУ Петра Великого. По результатам исследования сделан вывод о развитии когнитивных способностей студентов, обучающихся шахматам с применением индивидуальных заданий.

Ключевые слова: когнитивные способности, модель начальной шахматной подготовки, индивидуальные задания, тестирование.

**DEVELOPMENT OF COGNITIVE ABILITIES OF UNIVERSITY
STUDENTS THROUGH THE IMPLEMENTATION OF THE MODEL
OF INITIAL CHESS PREPARATION USING INDIVIDUAL TASKS**

Martynov P.N., postgraduate student

Peter the Great St. Petersburg Polytechnic University, St. Petersburg, Russia

Brief abstract. The article discusses the changes in the cognitive abilities of students in the process of initial chess training with the use of individual tasks. Students of Peter the Great St. Petersburg State Pedagogical University took part in the study. According to the results of the study, a conclusion was made about the development of cognitive abilities of students studying chess using individual tasks.

Key words: cognitive abilities, model of initial chess preparation, individual tasks, testing.

Введение. Проблема развития когнитивных способностей студентов вузов является важной педагогической задачей, поскольку уровень развития когнитивных способностей (внимание, память, мышление) позволяет студентам успешно усваивать сложные вузовские программы. Для решения этой задачи необходимы эффективные нестандартные модели обучения. Преподавание шахмат в вузах в рамках дисциплины «Физическая культура» можно рассматривать, на наш взгляд, как одну из

форм для развития логического мышления, памяти, концентрации внимания у студентов, необходимых для полноценной учебной деятельности. Разработанная автором статьи модель начальной шахматной подготовки студентов вузов с применением индивидуальных заданий с одной стороны является моделью физического воспитания, с другой – направлена на использование средств и методов физической культуры на развитие интеллектуальных способностей студентов. Индивидуальные задания составляются тренером с учетом личностных качеств и когнитивных способностей каждого студента. Индивидуальным заданием может быть шахматная задача, решение этюда, партия с разыгрыванием определенного дебюта. Подготовка индивидуальных заданий стимулирует тренера на поиск новых методик упражнений.

Методы и организация исследования. В ходе исследования были изучены и обобщены научные работы по развитию когнитивных способностей студентов посредством инновационных методик преподавания шахмат в ВУЗах. В работах И.В. Михайловой показана положительная динамика интеллектуальных функций студентов-шахматистов, проходивших электронное обучение в оффлайн и онлайн формате в 2020-2021 годах.[4]. В работе А.И. Алифирова рассмотрено влияние шахматной игры на уровень интеллектуального развития студентов (intelligencequotient, IQ). [1].

Цель настоящего исследования - показать динамику развития когнитивных способностей студентов в процессе начальной шахматной подготовки с применением индивидуальных заданий. Для решения поставленной задачи нами был проведен количественный эксперимент, в ходе которого проводились измерение уровня пространственного мышления, уровня логического мышления, оценка скорости реакции мыслительной деятельности и подвижности нервных процессов, оценка эффективности работы функций внимания, оценка объёма кратковременной памяти студентов. Психологические тестирования проводились с использованием следующих методик: методика «Компас», методика «Количественные отношения», методика «Скорость принятия решения», методика «Расстановка чисел», методика «Память на числа» [2].

В эксперименте приняли участие студенты 1–2 курсов Санкт-Петербургского политехнического университета Петра Великого, избравшие направление «шахматы» по предмету «Физическая культура» в 2021-2022 году. В экспериментальную группу вошли 24 студента, обучающиеся по различным направлениям профессиональной деятельности, большинство из которых – студенты Физико-механического института и Института компьютерных наук и технологий.

Измерения уровня когнитивных способностей проводилось на двух временных срезах: до начала обучения шахматам с применением индивидуальных заданий (сентябрь 2021 г.) и после итогового турнира и

получения зачета по дисциплине «Физическая культура» (июнь 2022 г.). Для анализа показателей рассчитывались средние значения.

Результаты и их обсуждение. Наглядное воспроизведение результатов изменения когнитивных способностей студентов экспериментальной группы в ходе начальной шахматной подготовки с применением индивидуальных заданий представлено на рисунке в виде психограммы. Для удобства комплексного анализа значения всех пяти исследуемых показателей были переведены в десятибалльную шкалу оценки.

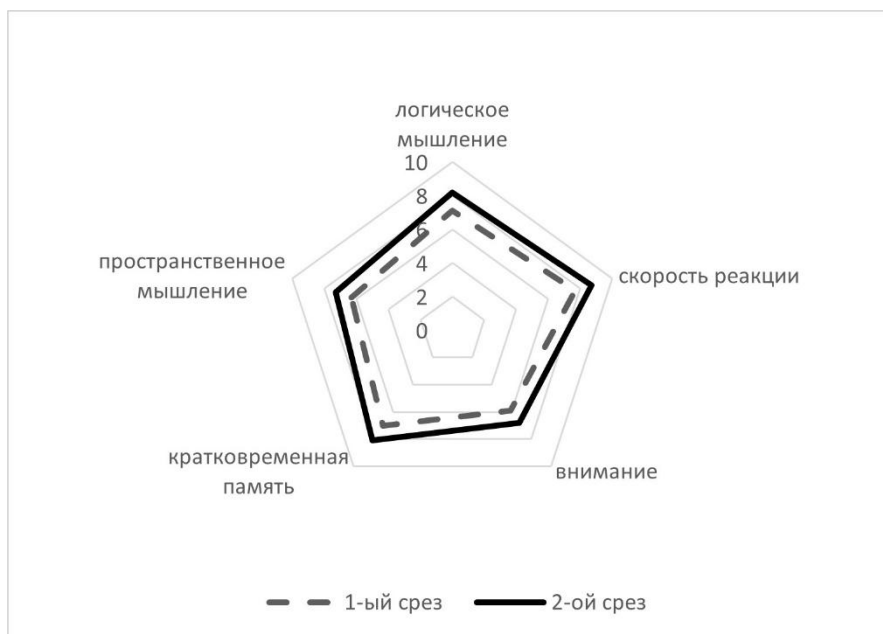


Рисунок – Изменение показателей когнитивных способностей студентов экспериментальной группы

Анализ средних показателей когнитивных способностей студентов экспериментальной группы показал, что ко второму временному срезу по всем пяти шкалам «Логическое мышление», «Скорость реакции», «Внимание», «Кратковременная память», «Пространственное мышление» наблюдается рост на 0,9–1,1 балла. Анализируемые шкалы имеют восходящий тренд (13–16%) по всем показателям, что говорит о комплексной положительной динамике когнитивных способностей студентов, обучающихся по модели начальной шахматной подготовки с применением индивидуальных заданий

Выводы. Результаты эксперимента показали, что когнитивные способности, а именно: логическое мышление, скорость реакции мыслительной деятельности и подвижность нервных процессов, внимание, кратковременная память, пространственное мышление студентов экспериментальной группы за период начальной шахматной подготовки с применением индивидуальных заданий улучшились. Таким образом,

можно сделать вывод о том, что модель начальной шахматной подготовки студентов вузов с применением индивидуальных заданий существенно способствует развитию когнитивных способностей, что, в свою очередь позволит студентам успешно осваивать программы профессиональной подготовки.

Список литературы / References

1. Алифиров, А. И. Развитие интеллектуальных способностей студентов посредством игры в шахматы / А. И. Алифиров, А. В. Зарывкина. –Текст электронный //Физическая культура.Спорт. Двигательная рекреация – 2016.- Т.1-№1. – С.46-50. – URL:[https://cyberleninka.ru/search?q=развитие%20интеллектуальных%20способностей%20студентов%20посредством%20игры%20в%20шахматы&page=1\(свободный\)](https://cyberleninka.ru/search?q=развитие%20интеллектуальных%20способностей%20студентов%20посредством%20игры%20в%20шахматы&page=1(свободный))
2. Карелин, А.А. Большая энциклопедия психологических тестов/А. А. Карелин. – Москва : Эксмо, 2007. – 416 с.
3. Крогиус, Н.В. Психологическая подготовка шахматиста / Н. В. Крогиус. – Москва : Физкультура и спорт, 1975. – 128 с.
4. Михайлова, И. В., Бакулина Е. Д. Цифровая трансформация шахматного образования / И. В. Михайлова, Е. Д. Бакулина // Теория и практика физической культуры. – 2021. – №8. – С.107-109

УДК 796

**МЕТОДИКА ПРИМЕНЕНИЯ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ В
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ ПО
НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ**

Матназаров У.Л., канд. пед. наук, проф.

*Ургенский государственный педагогический университет,
г. Ургенч, Узбекистан*

Тангрибердиев У.И., магистр

*Узбекский государственный университет физической культуры и спорта,
г. Ташкент, Узбекистан*

Краткая аннотация. В работе рассматривается методика физической подготовки в настольном теннисе с применением круговой тренировки у юных спортсменов, направленная на развитие координационных способностей, скоростно-силовых качеств, выносливости, скоростных и силовых способностей.

Ключевые слова: физическая подготовка, круговая тренировка, юные теннисисты.

METHOD OF USING CIRCULAR TRAINING IN THE PHYSICAL TRAINING OF ATHLETES IN TABLE TENNIS

Matnazarov U.L., doct. of pedag. science., prof.

Urgench State Pedagogical University, Urgench, Uzbekistan

Tangriberdiev U.I., master student

Uzbek State University of Physical Culture and Sports, Tashkent, Uzbekistan

Brief abstract. The paper considers the method of physical fitness in table tennis with the use of circular training for young athletes, aimed at developing coordination abilities, speed and strength qualities, endurance, speed and strength abilities.

Key words: physical training, circuit training, young tennis players.

Настольный теннис — эмоциональная, увлекательная игра, от которой любой, взявший в руку ракетку, получит не только удовольствие, но и пользу. Небольшие мышечные напряжения и в то же время разносторонняя двигательная активность, острота наблюдения, внимания и реакции, оперативность принимаемых тактических решений, умение в нужные моменты мобилизоваться делают эту игру полезной и доступной для всех. Настольный теннис развивает ловкость, быстроту, реакцию, скоростную выносливость, умение концентрировать и переключать внимание.

В Узбекистане настольный теннис пользуется огромной популярностью среди различных слоев населения независимо от возраста и пола. Настольный теннис как средство физического воспитания в учебных заведениях нашей страны используется не только на специализации, но и занимает определенное место в решении оздоровительных задач согласно типовых и рабочих программ образовательного процесса. Настольный теннис как средство проведения практических занятий - это наиболее прогрессивная и демократичная форма проведения учебно-тренировочных занятий по физической культуре [3, 4].

Из научно-методической литературы известно, что настольный теннис относится к ациклическим сложно-координационным видам спорта. Для быстрого обучения технике настольного тенниса юным спортсменам необходим базовый уровень развития всех физических качеств [1, 5, 6]. Из специализированных качеств большое значение имеют: чувство мяча, реакция на движущийся объект, скоростно-силовые качества, специальная координация, которая характерна для всех игровых видов спорта.

Современный уровень спортивных достижений предъявляет высокие требования к программированию и организации тренировочного процесса.

Этой проблеме отводится значительное место в исследованиях отечественных и зарубежных специалистов [7, 8]. Большое внимание уделяется исследованиям отдельных сторон подготовки спортсменов: физической, технической, тактической, психологической [5, 6].

Решение этих задач требует специального исследования в этом направлении, что позволит повысить эффективность учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

Такое положение послужило основанием для выбора темы настоящего исследования.

Цель нашего исследования – обосновать и экспериментально доказать эффективность применения круговой тренировки в учебно-тренировочном процессе подготовки юных спортсменов, обучающихся в группе специализации «настольный теннис». Разработать методические представления об оптимальной структуре подготовки юных теннисистов с применением круговой тренировки, в учебно-тренировочном процессе, путем рационального распределения средств физической подготовки, обеспечивающих направленные тренировочные воздействия на состояние и тренированность юных спортсменов [1].

Предполагалось, что при помощи разработанной методики применения круговой тренировки в физической подготовке юных спортсменов по настольному теннису можно управлять спортивной формой юных спортсменов, занимающихся настольным теннисом в течение длительного учебно-тренировочного процесса и добиваться наивысших спортивных результатов.

Предметом исследования являлся традиционный и нетрадиционный подход в управлении развитием физических качеств юных спортсменов, занимающихся по специализации настольный теннис на основе средств физической подготовки в круговой тренировке [4].

На основе исследования определены роль, содержание и особенности физической подготовки юных теннисистов в учебно-тренировочном процессе с использованием круговой тренировки.

Педагогический эксперимент проводился с целью обоснования разработанной методики физической подготовки занимающихся юных спортсменов настольным теннисом в круговой тренировке. В процессе эксперимента решались следующие задачи:

- обосновать содержание тренировочной деятельности физической направленности в круговой тренировке;
- определить эффективность методики физической подготовки занимающихся юных спортсменов настольным теннисом в круговой тренировке.

В нашем исследовании имело место и педагогическое наблюдение.

При педагогическом наблюдении учебно-тренировочного занятия мы использовали:

а) специальную стенографическую запись, позволяющую рассчитывать: объем, разнообразие и эффективность двигательных действий;

б) специальную запись для определения количественных и качественных параметров выполняемых физических упражнений (действий);

в) хронометраж, на основе, которой определялось общее и чистое время игры, время атакующих и защитных действий (одной, двух партий, общее время игры).

При педагогическом наблюдении мы использовали: протокол наблюдения встречи по настольному теннису, протокол соревновательной деятельности игроков.

Исследование носило поисковый характер и состояло из трех взаимосвязанных этапов.

Занятия с контрольной группой проводились по общепринятой методике развития физической подготовки теннисистов 8-10 лет. Внимание тренера-преподавателя было сосредоточено главным образом на прохождении практического материала и выполнении программных упражнений и требований.

Занятия с экспериментальной группой проводились по разработанной нами методике с применением специальных упражнений, направленных на дальнейшее развитие физической подготовки юных теннисистов. Наше внимание направлялось на целенаправленное повышение эффективности физической подготовки юных спортсменов.

Эффективность данного метода заключается в том, что значительно повышается плотность занятий, так как упражняются все занимающиеся одновременно и в то же время самостоятельно, соразмерно своим возможностям и усилиям.

В результате проведения педагогического эксперимента нами были получены ряд объективных и обоснованных цифровых данных, которые отражают динамику специальной физической подготовки теннисистов в учебно-тренировочном процессе в периоде проведенного исследования.

В *заключении* можно отметить, что разработанная методика позволила эффективно повысить общую физическую подготовку теннисистов экспериментальной группы. Это утверждение основано на том, что в экспериментальной группе выявлены статистически достоверные ($P < 0,05$) изменения по различным видам тестирования общей физической подготовки юных теннисистов.

Список литературы / References

1. Валетов, М. Р. Эффективность круговой тренировки в физической подготовке спортсменов 9-11 лет в настольном теннисе / М. Р. Валетов // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2021. – Т. 6, № 4. — С. 61-66.

2. Коняхина Г.П. Методика проведения круговой тренировки в избранном виде спорта: учебно-методическое пособие / Г. П. Коняхина, Е. В. Черная, О. С. Сайранова. – Челябинск: Издательский центр «Уральская академия», 2017. – 94 с.
3. Команов, В. В. Тренировочный процесс в настольном теннисе / В. В. Команов. – Москва : Сов.спорт, 2014. – 392 с.
4. Комкина, О.В. Специальная физическая подготовка теннисистов : методическая разработка для тренера-преподавателя / О. В. Комкина, А. Ковалевский. – Котельники, 2013.
5. Набиев, Т. Э. Особенности методики воспитания физических качеств юных спортсменов : монография / Т. Э. Набиев, 2013. – 256 с.
6. Платунов, А. И. Развитие и совершенствование координационных способностей студенток на занятиях по физическому воспитанию / А. И. Платунов // Научно-образовательная среда как основа развития агропромышленного комплекса и социальной инфраструктуры села : материалы международной научно-практической конференции (посвященной 85-летию ФГБОУ ВО Чувашская ГСХА), Чебоксары, 20–21 октября 2016 года / ФГБОУ ВО "Чувашская государственная сельскохозяйственная академия". – Чебоксары: Чувашская государственная сельскохозяйственная академия, 2016. – С. 684–687.
7. Шолих, М. Ш. Круговая тренировка. / М. Ш. Шолих; общ.ред. и предисловие Л. П. Матвеева; пер. с немецкого Л. М. Мирского. – 2-е изд., стереотип. – Москва : Спорт, 2021. – 216 с.
8. On the choice issue of functional tests in physical fitness of the undergraduates / V. K. Talantseva, A. Orlov, N. V. Altynova, A. Platonov // International Conference “Sport and Healthy Lifestyle Culture in the XXI Century” (SPORT LIFE XXI) : International Conference “Sport and Healthy Lifestyle Culture in the XXI Century” (SPORT LIFE XXI), Prague, 22 января 2021 года. Vol. 29. – Prague: EDP Sciences, 2021. – P. 01006. – DOI 10.1051/bioconf/20212901006.

УДК 796.01

ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ И СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ ОТЕЧЕСТВЕННОГО СПОРТА

**Мельников А.И., ст. преподаватель,
Куприянова В.М., студент, Кравченко Е.А., студент
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет
имени А.И. Трубилина», г. Краснодар, Россия**

Краткая аннотация. Развитие физической культуры и спорта – это закономерный процесс в жизни человеческого общества. Он осуществляется в силу действия объективных законов, вытекающих из материальных и духовных условий существования того или иного общественного строя. Воспитание физических качеств основывается на постоянном стремлении побить все рекорды и показать окружающим масштабы своих возможностей. Но для этого необходимо поддерживать свою форму и регулярно заниматься физкультурой.

Ключевые слова: спорт, физкультура, физическое воспитание, спортсмены, актуальность, здоровье, молодое поколение.

HISTORY OF DEVELOPMENT AND CURRENT STATE OF DOMESTIC SPORTS

**Melnikov A.I., senior lecturer,
Kupriyanova V.M., student, Kravchenko E.A., student**
Kuban State Agrarian University, Krasnodar, Russia

Brief abstract. The development of physical culture and sports is a natural process in the life of human society. It is carried out by virtue of the action of objective laws arising from the material and spiritual conditions of existence of a particular social system. The education of physical qualities is based on a constant desire to break all records and show others the extent of their capabilities. But to do this, you need to maintain your shape and regularly exercise.

Key words: sports, physical education, physical education, athletes, relevance, health, young generation.

Актуальность. Физическая культура и спорт - это неотъемлемые и значимые элементы культуры общества, которые направлены не только на укрепление здоровья человека, но и на развитие физических способностей и его спортивных достижений.

В России история спорта берет истоки в далеком прошлом, во времена становления культуры проведения Олимпийских игр. На Руси самыми распространенными спортивными играми были лапта, кулачные бои, катание на лыжах и санях. Русский народ любил зрелищные мероприятия, поэтому они были очень развиты. Например, в кулачных боях всегда участвовало огромное количество людей, что смотрелось более чем зрелищно.

Цель исследования: рассмотреть историю развития и современное состояние отечественного спорта.

Во времена Петра I российский спорт начал особо активно развиваться. Именно в тот период в российских школах появилась дисциплина «физическая культура» и стала одним из самых важных уроков. А уже в 19 веке начали образовываться частные школы, где воспитывались дети из семей высшего общества, и физическому воспитанию уделялась особое внимание. В городах начали появляться ипподромы, манежи, стрелковые тиры, которые позволили не только аристократам, но и простым людям приобщаться к спортивному искусству.

На развитие отечественного спорта также повлияли массово приезжающие в Россию представители других стран, а также наши

граждане, которые часто выезжали за границу. Так, стали открываться различные секции по видам спорта, которые ранее не были известны в стране. И к концу 19-го века спорт уже укоренился в обществе и стал общедоступным.

Несколько позже в Россию начали приезжать представители разных стран Европы, и во многом благодаря этому спорт в России достиг своего апогея. Россия стала укореняться как спортивная держава, на международных соревнованиях наши спортсмены стали завоевывать все больше наград.

На сегодняшний день россияне участвуют более чем в 150-ти спортивных дисциплинах. Самыми популярными видами спорта в России считаются футбол, хоккей, баскетбол, волейбол и биатлон. За ними идут легкая атлетика, плавание, теннис и лыжный спорт.

С начала 20-го века спорт стал очень важной частью досуга студентов. Физическому воспитанию на тот момент уже уделялось внимание в каждом учебном заведении страны. Россия уже была богата спортивными секциями и население активно в них состояло. Также именно в 20-м веке создали первую футбольную Лигу.

Что касается современного состояния студенческого спорта в России, на данный момент в Российском студенческом спортивном союзе (РССС) состоят физкультурные организации более чем 700 высших учебных заведений страны, а в самих университетах приобщают более чем к 60 видам спорта. Среди них футбол, баскетбол, бокс, волейбол, плавание, легкая атлетика и т.д. РССС с 1994 года проводит Чемпионаты России среди студентов по этим и многим другим видам спорта.

Несмотря на это, сейчас актуальность вопроса здоровья молодого поколения бьет рекорды. Экологические проблемы, развитие информационных технологий и, как следствие, переход на «сидячий» образ жизни увеличивают угрозу здоровью. Вероятность возникновения отклонений от нормы организма является серьезной проблемой современности, но выходом из сложившейся ситуации может послужить ввод инновационных оздоровительных и реабилитационных технологий в занятия по физической культуре. Как отмечают А.Г. Харьковская, Т.А. Ильницкая, С.В. Сень, З.В. Кузнецова, которые в своей работе изложили результаты внедрения таких технологий, «в ходе исследования по параметрам установлено, что, при занятиях по элективным курсам физической культуры и спорта при введении инновационных оздоровительных технологий, физический и оздоровительный потенциал обучающихся по каждому выделенному направлению выше 22%» [1, с. 352].

Выводы. Введение инновационного курса показывает положительное влияние на психическое и физическое состояние студентов, а также улучшение их здоровья по медицинским показателям, а значит, является

выходом из сложной в связи с условиями жизни ситуации с точки зрения защиты здоровья молодого поколения.

Список литературы /References

1. Дзюбич, Д. К. Современное состояние студенческого спорта в России. / Д.К. Дзюбич, Е.Б. Ольховская // Физическая культура, спорт и здоровье студенческой молодежи в современных условиях: проблемы и перспективы развития: материалы Региональной студенческой научно-практической конференции. – Екатеринбург, 2016. – С. 72-74
2. Инновационные оздоровительные и реабилитационные технологии проведения практических занятий по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту». / А.Г. Харьковская, Т.А. Ильницкая, С.В. Сень, З.В. Кузнецова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – №2 (192). – С.349-352.
3. Информационный студенческий ресурс «Студопедия». История спорта в России. – URL:https://studopedia.ru/22_93872_istoriya-sporta-v-rossii.html (дата обращения 27.11.2022). – Текст электронный.
4. Кокорев, Д.А. Содержание физического воспитания студентов на основе функционального многоборья (кроссфита) / Д.А. Кокорев // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2017. – № 1. – С. 44–50.

УДК 796

ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ И СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ ОТЕЧЕСТВЕННОГО СПОРТА

Морозов Ю.Н., ст. преподаватель

*ФГБОУ ВО «Национальный исследовательский Московский
государственный строительный университет», г. Москва, Россия*

Краткая аннотация. Физическая культура родилась ещё много веков назад, об этом можно судить по летописям, в которых часто встречаются повести о необычайно сильных мужчинах и женщинах. Дух соперничества всегда присутствовал в человеке, поэтому каждый пытался показать своё превосходство в чём-то: самые искусные фехтовали на пиках и ходили по натянутым канатам, десятки солдат поднимали своих лошадей, гнули подковы и впрягались в груженные телеги.

Воспитание физических качеств основано на постоянных усилиях, сделать все возможное для себя и удивить других своими способностями. Но для этого человеку нужно регулярно заниматься физическими упражнениями с самого рождения.

Ключевые слова: система физического образования, Спартакиада, олимпиада, ГТО.

HISTORY OF DEVELOPMENT AND CURRENT STATE OF DOMESTIC SPORTS

Morozov Yu.N., senior lecturer

*National Research Moscow State University of Civil Engineering,
Moscow, Russia*

Brief abstract. Physical culture was born many centuries ago, this can be judged by the chronicles, in which stories about unusually strong men and women are often found. The spirit of rivalry was always present in a person, so everyone tried to show their superiority in something: the most skilful fenced on spikes and walked on tight ropes, dozens of soldiers lifted their horses, bent horseshoes and harnessed to loaded carts.

Physical education is based on constant efforts to do everything possible for yourself and surprise others with your abilities. But for this, a person needs to exercise regularly from birth.

Key words: system of physical education, Sports Contest, Olympiad, TRP.

Актуальность. Огромное количество спортсменов с мировым именем родом из России. Хоккей, волейбол, синхронное плавание, лёгкая атлетика, фигурное катание - в этих и других видах спорта наши соотечественники сумели полностью раскрыть свой потенциал и прославить не только себя, но и нашу страну.

Но с чего же всё начиналось, и через что пришлось пройти России, чтобы добиться такого успеха?

Цель исследования – рассмотреть путь развития физической культуры и спорта в России.

Задачи исследования:

1. Изучить литературу об истории спорта в России.
2. Определить движущую силу физического воспитания народа.
3. Рассмотреть основные события спорта в истории нашей страны.

Историки выделяют три этапа развития российской физической культуры: с древней Руси до великой Октябрьской революции, Советский Союз и Российской Федерации после 1991 года.

Долгое время физическое развитие человека не воспринимали всерьёз. Появление физических упражнений у восточных славян обусловлено желанием быть похожим на русского богатыря. А приобретённая сила демонстрировалась на праздничных игрищах. С XIII до XVIII века целью физического воспитания стала военная подготовка, это было связано с тем, что Россия была вынуждена вести много войн.

Кардинальные изменения начались со второй половины XIX вплоть до 1917 года. За этот период времени была создана система физического

образования, появились уроки физкультуры в учебных учреждениях, начали развиваться современные виды спорта.

В 1876 году появляется первый научный труд «Об отношении анатомии к физическому воспитанию» П.Ф. Лесгафта. Он смог сформулировать цели и основы физического развития человека, создал теорию и практику подготовки кадров по физическому образованию и открыл для них специализированное высшее учебное учреждение.

Первым значимым событием для спортивной истории России был чемпионат по конькобежному спорту, который состоялся 19 февраля 1889 года. Он представлял собой бег на дистанцию в 3200 м. А в 1891 году прошёл первый всероссийский чемпионат по велогонкам. После в Москве стали проводиться чемпионаты и по другим популярным на тот момент видам спорта. В это же время появляются первые частные школы, в которых детям прививали любовь к гимнастике, учили вести здоровый образ жизни и говорили о положительных сторонах спорта и туризма.

К 1910 году в Москве было создано много спортивных лиг, и русские спортсмены начали участвовать в международных соревнованиях.

Первые серьезные спортивные соревнования для России стали IV Олимпийские игры 1908 года. Долгое время наша страна отказывалась принимать в них участие из-за финансовых проблем и политических разногласий. На олимпиаду приехало пять русских спортсменов, и, несмотря на это, домой они привезли три медали - одну золотую и две серебряные. Николай Панин-Коломенкин выиграл соревнования по фигурному катанию, борцы классического стиля А. Петров и Н. Орлов были вторыми в своей весовой категории. На пятых же Олимпийских играх от России выступало уже 178 спортсменов. В связи с участием на Олимпийских играх в 1911 году формируется первый Олимпийский комитет России.

Октябрьская революция 1917 года повлекла за собой изменения не только в государственном строе, но и в физическом воспитании народа. Например, через три года был открыт первый институт физической культуры. Власть старалась сделать всё, чтобы спорт стал общим интересом народа, и давала каждому желающему возможность к полноценному физическому развитию.

В 1918 году в СССР формируется Всевобуч - система обязательной военной подготовки граждан, которая приравнивает спорт к патриотизму. Тренеры Всевобуч - это в основном спортсмены, которые передают свои навыки и опыт участникам.

Спорт всё больше распространяется в массах: в школах и в вузах появляются курсы физического воспитания, количество спортивных площадок и стадионов возрастает в несколько раз. А в 1923 году создаётся первое добровольное спортивное объединение – «Динамо». Футбольная

сборная РСФСР впервые выезжает за границу и успешно выступает в Швеции и Германии.

Одним из главных событий этого периода было проведение всесоюзной Спартакиады 17 августа 1928 года. Успех пришёл ещё до её начала: на соревнования приехало 7225 спортсменов из разных уголков нашей большой страны. Спартакиада стала важным поворотом в развитии физической культуры России.

Система физического воспитания юношей и девушек была построена на комплексе ГТО - «Готов к труду и обороне СССР».

В 1936 году Всесоюзный центральный совет профессиональных союзов принял решение о создании добровольных спортивных обществ. Имея опыт работы с «Динамо», совет решил, что такие объединения не только сплачивают людей, но и прививают любовь к физкультуре. 21 июня 1936 года при совете Народных Комиссаров СССР был образован Всесоюзный комитет по делам физической культуры и спорта. Советские спортсмены получили официальное представительство в руководящем органе страны. Как свидетельство всенародного признания заслуг спортсменов в 1934 году было установлено почетное звание – заслуженный мастер спорта СССР. С 1939 года отмечается Всесоюзный день физкультурника.

Начало Великой Отечественной войны несколько изменило направление развития физической культуры нашей страны. Теперь все усилия были положены на получение военно-физической подготовки. Содержание программ по физической культуре всех учебных заведений, комплекса ГТО, «Единой всесоюзной спортивной классификации», деятельность всех физкультурно-спортивных организаций служили решению задач всеобщего военного обучения населения страны.

Но, несмотря на тяжёлое положение в стране, спорт не ушёл из жизни русского человека. В декабре 1941 года в Москве прошли соревнования по конькобежному спорту и хоккею с мячом. А в послевоенном 1945 году были спланированы проведения соревнований по всем видам спорта.

В том же 1945 году настоящий фурор произвела наша футбольная команда «Динамо» на соревнованиях в Англии, где они смогли доказать свой профессионализм и обыграть сильнейшие футбольные клубы.

К 1951 году Советский Союз уже участвует во всех крупных мировых соревнованиях и становится их неотъемлемой частью, поэтому создание Олимпийского комитета в 1951 году не могло произойти без участия нашей страны. В 1952 году на XV Олимпийских играх в Хельсинки в общем медальном зачёте сборная СССР занимает второе место.

23 октября 1974 года Международный олимпийский комитет (МОК) на заседании в Вене выбрал Москву местом проведения XXII Олимпийских игр.

Начиная с 1970 годов, путь развития физической культуры несколько изменил направление. Это коснулось профессионального спорта, школьной физкультуры и физической культуры обычного человека.

С 1 марта 1972 года начали действовать новые нормы ГТО. Охватываемый возраст для сдачи нормативов был широк: от 7 лет до 60 лет. Создавались специальные комиссии, которые присваивали значки разного ранга за достигнутые результаты.

В сентябре 1981 года вышло постановление «О дальнейшем подъеме массовости физической культуры и спорта» ЦК КПСС, в котором говорилось об увеличении количества спортивных площадок во дворах, создании и улучшении работы детско-юношеской спортивной школы, развитии многих олимпийских видов спорта и пересмотра учебного плана по физическому развитию в образовательных учреждениях.

Конец XX века обусловлен не только переворотом в стране, но и изменением в физическом образовании русского человека. Теперь план по физкультуре никак не связан с ГТО, он состоит из двух частей: обязательной (стандартной) для всех школ и вариативной (дифференцированной), разрабатываемой в конкретных регионах на принципах местной целесообразности.

Вывод. Главным показателем состояния физической культуры страны является физически развитый и здоровый организм каждого проживающего здесь человека. К началу XXI века и до сих пор благодаря многолетней истории у России появляется чёткое понимание, как привить народу любовь к спорту и здоровому образу жизни.

Список литературы / References

1. Бумарскова, Н.Н. Состояние готовности спортивных сооружений и результаты проведения тестовых соревнований / Н. Н. Бумарскова // Заключительный этап подготовки спортивных сборных команд Российской Федерации к XXI Олимпийским зимним играм 2014 года в г. Сочи : итоговый сборник Всероссийской научно-практической конференции. – Москва, 2013. – С. 34-39
2. Буркова, А. М. Историко-генетический анализ введения комплекса «Готов к труду и обороне» в XX веке / А. М. Буркова, В. В. Гайл. – Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2016. – 47 с.
3. Голощاپов, Б.Р. История физической культуры и спорта / Б. Р. Голощاپов, 2001.
4. История развития физической культуры /Д. Г. Гладких, А. Д. Кудря, Л. И. Тимошенко, Т. И. Прокопенко, 2017.
5. Казацкая Л.В. История физической культуры и спорта / Л. В. Казацкая, 2011.

УДК 796

НАРОДНЫЕ ИГРЫ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

Оманова С.Г., преподаватель-стажер

*Национальный университет Узбекистана имени Мирзо Улугбека,
г. Ташкент, Узбекистан*

Краткая аннотация. В организации физического воспитания на основе применения народных традиций, прежде всего, необходимо оценить имеющийся опыт у учителей среднеобразовательных школ. Народные игры способствуют динамичности занятия, общему оживлению занимающихся, отработке организационных умений, развитию коммуникативных способностей, логико-речевой подготовки, эрудиции.

Ключевые слова: народные игры, занятия, интерес, профессиональные умения.

FOLK GAMES IN THE SYSTEM OF PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS

Omanova S.G., trainee teacher

*National University of Uzbekistan named after Mirzo Ulugbek,
Tashkent, Uzbekistan*

Brief abstract. In the organization of physical education based on the application of folk traditions, first of all, it is necessary to evaluate the existing experience of teachers of secondary schools. Folk games contribute to the dynamism of the lesson, the general revival of the students, the development of organizational skills, the development of communicative abilities, logical-speech training, erudition.

Keywords: folk games, classes, interest, professional skills.

Актуальность. В организации физического воспитания на основе применения народных традиций, прежде всего, необходимо оценить имеющийся опыт у учителей среднеобразовательных школ. Он был необходим как эталон, характеристика готовности учителя среднеобразовательной школы к использованию наиболее оправданных путей физического воспитания, то есть, как готовность действовать определенным образом в обучении [2-5]. Проведенный нами анализ такой работы показал, что в организации физического воспитания есть определенные положительные элементы, которые могут послужить образцом в дальнейшей подготовке будущего специалиста физической культуры. Что же касается

использования в физическом воспитании народных традиций, то такого опыта, заслуживающего внимания как к эталону, как к определенному показателю образцового физического воспитания, еще не было [1, 6, 7]. Наше исследование проводилось в то время, когда усилилось внимание к национальному возрождению общества и естественно усилено внимание к народной педагогике, к народным спортивным традициям. Нельзя сказать, что такого интереса к народному воспитанию не было совсем, но раньше ему не уделяли достаточного внимания.

Изучение сложившегося опыта физического воспитания дало нам возможность вернее определить пути повышения профессиональной готовности учителей физкультуры и учителей-предметников, которые будут вести классное руководство. В нашей работе нам предстояло установить влияние научно-обоснованной организации физического воспитания в классе, выделить основные структурные элементы народных традиций и затем снова возвращаться к изучению организованного нами содержания подготовки на несколько ином уровне.

Процедуры опытной работы на первом этапе состояли в проведении занятий по психолого-педагогическим и специальным наукам с целью развития интереса студентов к воспитательной работе с учащимися.

Данные для анализа накапливались методами наблюдения, бесед со студентами и преподавателями, интервьюирования, анкетирования.

Для установления результатов отсроченных опросов в профессиональной подготовке студентов использовались повторные проверки по тем же самым анкетам, темам собеседований, тестам после изучения цикла психолого-педагогических дисциплин, затем после изучения спецкурсов, методики и после педагогической практики. Проверялось движение в знаниях и умениях студентов.

Анализ полученных материалов показал следующее:

Первое – народные спортивные игры вызывают интерес студентов и желание активнее использовать их на занятиях по физическому воспитанию.

Второе – использование народных игр способствует более последовательному формированию национального самосознания воспитательных целей в обучении дисциплины «физическое воспитание и спорт»

На первых же пробных занятиях по дисциплине «физическое воспитание и спорт» проводимых среди студентов первого курса, обнаружилось, что студенты опираются не только на теоретические знания, но и на практические умения в использовании народных игр. Установлено, что традиционные спортивные игры вызывают интерес у занимающихся, прежде всего своей ясностью, определенностью, простотой, подвижностью, возможностью быстрой организации без материальных

затрат, без значительного подготовительного этапа и подготовки оборудования.

Проведенные серии занятий со студентами основного и подготовительного отделения показали, что они способствуют динамичности занятия, общему оживлению занимающихся, отработке организационных умений, развитию у студентов коммуникативных способностей, логико-речевой подготовки, эрудиции.

Задачами проведенной работы были:

- поиск, частичная переработка содержания психолого-педагогических наук с целью формирования у студентов понимания значимости физической культуры как учебной дисциплины;

- изучение и применение народных традиций с целью обогащения этнопедагогической культуры студентов, изучалось содержание узбекского народного творчества, в котором в значительной степени отражены цели, формы и содержание физической подготовки.

В общую совокупность испытуемых входили студенты различных факультетов. Уровень подготовки по психолого-педагогическим наукам был примерно одинаков на всех факультетах, где проводились опытные занятия и этнопедагогизация учебного процесса. Прежде всего, необходимо было изучить содержательную сторону готовности преподавателя к использованию народных методов и средств физического воспитания, определения путей и обогащения педагогической компетентности специалиста с точки зрения этнопедагогической культуры.

Таким образом, организация занятий с использованием народных спортивных игр явилась стимулирующим фактором профессионального совершенствования, и дают возможность целенаправленно ввести в учебной программе народные виды спорта. Доказательством тому служат материалы опросов, проведенных после изучений спецкурса «Узбекские народные традиции в физическом воспитании молодежи».

Пробные занятия показали, что формирование профессиональных умений в организации физического воспитания проходит успешнее, если в использовании народных спортивных игр студенты опираются на теоретические знания психолого-педагогических наук и содержания игр. В организации традиционных игр студенты идут от “здорового смысла” или от увиденного опыта по использованию народных игр, который они усвоили по ходу практики, или используют трафареты «так делают все», «так было у учителя» или формальные подходы. То есть, на первых порах студенты не руководствуются теоретическими знаниями для моделирования своего профессионального поведения. Чтобы «заставить» их действовать на научной основе, необходимо было теоретические знания педагогики, психологии, методики, содержания народных игр. «Технологизировать», то есть выразить на языке действий, движений, рекомендаций, указаний. Поэтому, с одной стороны, возникает проблема

трансформации теоретического знания в методическое знание, с другой стороны, научение на технологическом уровне требует специфических методов и форм обучения спортивным играм, общая логика которых основана на объяснениях, показе, упражнениях. Это подтвердило предположение, что для отработки профессиональных умений специалиста физической культуры и классного руководителя как организатора физического воспитания необходим комплекс психолого - педагогических, методических и специальных знаний.

Изучение опыта работы преподавателей ВУЗов и учителей дало возможность выделить критерии готовности будущих специалистов к воспитательной работе по физическому воспитанию с использованием народных спортивных традиций в учебно-воспитательном процессе.

Список литературы / References

1. Бахматова, М. В. Теоретико-методическая готовность обучающихся вузов к проведению подвижных игр / М. В. Бахматова, Т. Н. Петрова, В. К. Таланцева // Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов : Материалы VI Международной научно-практической конференции, Казань, 13–14 ноября 2020 года / Под редакцией Р.А. Юсупова, Б.А. Акишина. – Казань: Казанский государственный технический университет им. А.Н. Туполева, 2020. – С. 201-203.
2. Курбанова, М.А. Использование народных подвижных игр при отборе и тренировке юных волейболистов на этапе начальной подготовки :автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук // КурбановаМехри Азизбаевна. – Ташкент, 2006. – 27 с.
3. Железняк,Ю. Д. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения : учебник /Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов. – Москва, Академия, 2004. – 520 с.
4. Петрова, Т. Н. Историческая значимость физической культуры в системе воспитания молодежи / Т. Н. Петрова, О. В. Шиленко, Н. Н. Пьянзина // Научно-образовательные и прикладные аспекты производства и переработки сельскохозяйственной продукции : Сборник материалов V Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 15 ноября 2021 года. – Чебоксары: Чувашский государственный аграрный университет, 2021. – С. 788-793.
5. Платунов, А. И. Внедрение новейших педагогических технологий в физическую культуру и спорт / А. И. Платунов // Общество, культура, личность XXI века : материалы международной научно-практической конференции, посвященной 85-летию Чувашской государственной сельскохозяйственной академии, Чебоксары, 23–24 июня 2016 года. – Чебоксары: Чувашская государственная сельскохозяйственная академия, 2016. – С. 163-165.
6. Qurbonova M.A., Qosimova M.U. Milliy va harakatli o'yinlar. // Oliy o'quv yurtlari umumiy kurs talabalari uchun o'quv qo'llanma.T.: 2009. - 67 b.
7. Usmanxodjaev T.S., Isroilov Sh.X., Pulatov A.A., Pulatov Sh.A. Milliy va harakatli o'yinlar. // Darslik. T.: Iqtisod-Moliya, 2015. – 268 b.

УДК 796.011:796.03(47+57)

ИСТОРИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ РАЗВИТИЯ КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» СССР

**Реут С.Е., магистрант, Коныхин М.В., канд. пед. наук, доц.,
Трофимович И.И., преподаватель**

*УО «Гомельский государственный университет имени Франциска
Скорины», г. Гомель, Беларусь*

Краткая аннотация. В статье проведён исторический анализ развития структуры и содержания комплекса «Готов к труду и обороне» СССР на определённых этапах его существования. В результате проведённого анализа определены положительные и некоторые отрицательные моменты деятельности комплекса за почти 60-летнюю историю своего существования.

Ключевые слова: физкультурно-оздоровительный комплекс, здоровый образ жизни, физическая культура, спорт, физическая подготовка.

HISTORICAL ANALYSIS OF THE DEVELOPMENT OF THE COMPLEX "READY FOR LABOR AND DEFENSE" (TRP) OF THE USSR

**Reut S.E., undergraduate, Konyakhin M.V., cand. of pedag. science.,
associate prof., Trafimovich I.I., teacher**

Gomel State University named after Francysk Skaryn, Gomel, Belarus

Brief abstract. The article provides a historical analysis of the development of the structure and content of the «RLD» complex. As a result of the analysis, positive and some negative aspects of the complex's activity for almost 60 years of its existence were identified.

Key words: sports and recreation complex; healthy lifestyle; physical education; sport; physical training.

Введение. После окончания Октябрьской революции, постепенно крепчающая и обретающая политическую мощь новая социалистическая страна, окружённая идеологически чуждыми государствами, нуждалась в подготовленных военных кадрах, а массовый спорт, безусловно, признавался основой порядка, дисциплинированности и хорошей физической формы советского человека [1].

Проблема физической подготовки населения Советского союза являлась актуальной проблемой тех лет (как и населения любой страны на современном этапе). Так как показатели уровня здоровья,

продолжительности жизни и физической подготовленности граждан непосредственно были связаны с укреплением социальной, политической и экономической независимости страны, руководство СССР приняло решение об увеличении числа граждан занимающихся физической культурой и спортом для улучшения данных показателей. А всесоюзной комплекс «Готов к труду и обороне» сыграл в этом ведущую роль.

Цель исследования – провести исторический анализ развития и качественного изменения комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) СССР на определённых этапах его существования.

Результаты исследования. Предпосылками формирования комплекса ГТО стала возникшая в 1918 году обязанность (декрет «Об обязательном обучении военному искусству» [2], утверждённом в ЦИК РСФСР) мужчин и женщин в возрасте от 18 и до 40 лет проходить обучение военному делу на рабочих местах. Реализация данной задачи привела к формированию военно-научного общества при Академии Рабоче-крестьянской Красной Армии в г. Москва, а уже к 1920 году были созданы и его филиалы в большинстве других военно-учебных заведениях.

Дальнейшая реализация задач, направленных на обучение военному делу граждан СССР, способствовала формированию в 1923-1924 ряда военно-научных обществ («Общество друзей воздушного флота»; «Общество друзей химической обороны и химической промышленности»), а в результате объединения в 1927 году нескольких организаций в Советском союзе была образована крупнейшая из специализированных общественных организаций – «Общество содействия оборонному, авиационному и химическому строительству» (ОСОАВИАХИМ) [3]. Деятельность данных организаций была направлена на решение задач всесторонней военной подготовки советского населения в мирное время.

Отправной точкой создания комплекса ГТО стала дата 11 марта 1931 года. Именно в этот день по поручению Всесоюзного совета по физической культуре при ЦИК СССР был разработан проект комплекса «Готов к труду и обороне», который после общественного обсуждения и своего утверждения стал нормативной основой системы физического воспитания для всего Советского союза [4].

Комплекс ГТО образца 1931 года, предполагал в своем содержании ряд практических испытаний. Также комплекс предполагал и разделение его участников на возрастно-половые группы (категории). Так мужчины, участвующие в сдаче нормативов, подразделялись на I категорию – от 18 до 25 лет; II категорию – от 25 до 35 лет; III категорию – от 35 лет и старше, а женщины на I категорию – от 17 до 25 лет; II категорию – от 25 до 32 лет; III категорию – от 32 лет и старше.

Первый комплекс ГТО состоял всего из одного этапа, однако включал в себя 21 испытание (15 из которых – практического характера: бег на 100, 500 и 1000 метров; прыжки в длину и высоту; метание гранаты;

подтягивание на перекладине; лазание по верёвке или шесту; поднимание патронной коробки весом 32 килограмма и безостановочное перемещение её на расстояние 50 метров; плавание; демонстрация умения ездить на велосипеде, или умения водить трактор, мотоцикл, автомобиль; демонстрация умения грести 1 км; ходьба на лыжах на 3 и 10 км; верховая езда и езда в противогазе на 1 км), остальные 6 заданий, проводились в виде теоретических упражнений по таким дисциплинам, как история достижения физической культуры, основы физического воспитания, военное дело, оказание первой медицинской помощи.

В 1932 году Всесоюзным Советом по физической культуре был введён и утверждён комплекс ГТО второй очереди. По данным С.Н. Комарова [5], обновлённый комплекс для мужской части населения включал в себя уже 25 испытаний (22 практических и 3 теоретических). Для женщин общее число испытаний всё также составило 21. Следует отметить, что за исключением нормативов, входящих в содержание предыдущего комплекса, в комплекс ГТО второй ступени были добавлены: прыжки на лыжах с трамплина (для мужчин); прыжки в воду; преодоление военного лагеря.

В целях расширения возрастного диапазона участников, а также приобщения к физическому воспитанию более юного населения страны, по инициативе членов бюро ЦК ВЛКСМ в 1934 году, был введён в строй детский этап комплекса, получивший название – «Будь готов к труду и обороне» (БГТО) [6]. Данный этап включал в себя 16 нормативов, среди которых были: бег на короткие и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; преодоление дистанции в 3-5 километров для мальчиков и 2-3 километра для девочек на лыжах, ходьба в противогазе; гимнастические упражнения; скалолазание; подтягивание на перекладине (для мальчиков); упражнения на равновесие, подъем и переноска тяжелых грузов.

К концу 30-х годов, в связи с постепенным ростом физической подготовленности населения и несоответствием предыдущих контрольных нормативов, предложенных комплексом образца 1931 года, 26 ноября 1939 года специальным постановлением Совета народных Комиссаров СССР «О введении в строй нового спортивного комплекса «Готов к труду и обороне СССР»» был утвержден обновлённый вариант данного комплекса [7], который включал в своё содержание не только обязательные для выполнения нормативы, но и упражнения, которые можно было сдавать по выбору (данные нормативы, предусматривали сочетание общефизической подготовки со спортивной специализацией). Выполнение обязательных нормативов требовало от участника специальной подготовки для сдачи нормативов по бегу, плаванию, ходьбе на лыжах, стрельбе и преодолению различных препятствий. Кроме этого каждый участник комплекса ГТО должен был выбрать для выполнения упражнения из различных видов

спорта, которые способствовали бы повышению его силы, скорости, ловкости и выносливости. В сравнении с предыдущим набором испытаний, количество стандартов комплекса ГТО образца 1939 года было значительно сокращено.

Послевоенный период (когда страна восстанавливалась от больших потрясений войны) вновь потребовал изменений в некоторых стандартах комплекса ГТО, и уже к 1946 году в строй была введена его обновленная версия, которая состояла уже из меньшего количества нормативов: БГТО – 7 нормативов, а ГТО I и II ступени – по 9 нормативов [8].

К 1955 году новая версия комплекса ГТО вновь исключила в своем содержании деления нормативов на обязательные и нормативов на выбор. Кроме того, в комплексе образца 1955 года были установлены новые возрастные категории, а также дифференцированные нормативные требования к спортсменам разного возраста.

Несмотря на это, в 1959 году комплекс ГТО вновь претерпел некоторые изменения. Данные изменения предполагали деление комплекса на три этапа: этап для школьников 14-15 лет – БГТО; этап для юношей и девушек 16-18 лет – ГТО - 1; этап для молодёжи старше – ГТО - 2.

Также важно упомянуть, что к 1965 году в вооруженных силах СССР был введён специальный этап ГТО – «Военно-спортивный комплекс». А в 1966 году по инициативе ДОСААФ был разработан и введён этап комплекса ГТО для молодёжи призывного возраста – «Готов защищать Родину». Не оставалась в стороне и область гражданской обороны СССР, для которой в 1968 году были разработаны и введены стандарты для юных курсантов – «Готов к гражданской обороне СССР» и «Будь готов к гражданской обороне СССР», которые включали в себя нормативы по способам защиты от оружия массового поражения.

В начале 70-х годов прошлого столетия, изменившиеся ценности и ориентиры Советского союза в отношении системы физического воспитания вновь привели к изменению содержания и стандартов комплекса ГТО. Так, 17 января 1972 года Постановлением ЦК КПСС и Совета Министров СССР № 61, был введён и утверждён обновлённый комплекс ГТО [8]. В его содержание были включены категория школьного возраста 10-13 лет и рабочая категория население СССР охватывающая возрастной диапазон от 40 до 60 лет. Таким образом, новый комплекс состоял уже из V возрастных ступеней и 5 этапов, а его возрастные рамки стали охватывать возрастной период от 10 до 60 лет. Кроме того, важно отметить, что обновлённый комплекс ГТО состоял из двух секций: изучение основных положений советской системы физического воспитания; упражнения характеризующие уровень развития основных физических качеств человека.

С целью постоянного стимулирования населения к занятиям физической культурой и спортом, для каждого этапа комплекса

устанавливались нормативы, отличающиеся по уровню сложности, а при выполнении контрольных нормативов, его участники награждались значками отличия серебряного и золотого достоинства. Кроме того, для участников V этапа был предусмотрен только золотой значок, а для участников IV этапа – знак золотого достоинства с отличием. В 1977 году ко всем стандартам комплекса ГТО были добавлены нормативы по спортивному ориентированию.

К 1985 году в комплекс ГТО снова были внесены изменения, которые расширяли ступени на некоторых этапах. Теперь комплекс для взрослых состоял из 3 ступеней, а для школьников – из 4.

С распадом СССР фактически прекратила своё существование и 60-летняя деятельность комплекса ГТО. В связи с тем, что ценности и ориентиры новообразованных государств, реализуемые в 90-е годы прошлого столетия, способствовали отдалению руководящих организаций от работы, связанной с физическим воспитанием граждан, комплекс ГТО прекратил своё существование, однако юридически данный комплекс так и не был упразднён.

К 2014 году структура и содержание комплекса ГТО СССР, с учётом современных требований и реалий, была преобразована во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (на территории Российской Федерации) и Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс (на территории Республики Беларусь).

Заключение. За свою многолетнюю историю комплекс ГТО СССР позволил приобщить к занятиям физической культурой и спортом не одно поколение советских граждан. Важно отметить, что в зависимости от временного этапа, поставленные перед комплексом цели и задачи реализовывались в полной мере. Так, например, на начальном этапе своего становления основной целью комплекса являлась – всесторонняя военная подготовка советского населения в мирное время; в 30-е годы XX века – дальнейшее повышение уровня физического воспитания и мобилизационной готовности советского народа. Лишь только в послевоенное время содержание комплекса постепенно переориентировалось на оздоровление граждан, улучшение спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы в трудовых коллективах, спортивных клубах и в целом по стране.

Важно подчеркнуть, что комплекс ГТО обладал всесоюзным масштабом, постепенно менялся и реорганизовывался в соответствии с изменениями приоритетов развития физкультурного движения в СССР. Обширная популярность и возникающий при данной популярности формализм комплекса, а также отклонение комплекса в сторону спортизации, а также распад СССР, постепенно привели к прекращению его существования.

Так, к тенденциям комплекса ГТО следует отнести постоянную его реорганизацию с учётом времени, при которой изменялось количество норм и требований комплекса (от 19 в 1931 до 3 в 1988 г). Несомненно, к тенденциям также стоит отнести формальный характер требований, предъявляемых комплексом к некоторым знаниям, умениям и навыкам. Снижение показателей контрольных нормативов по физической подготовленности с учётом возрастно-половых особенностей разных поколений советских граждан, тоже следует отнести к положительным характеристикам комплекса ГТО.

К явным недостаткам комплекса следует отнести желание руководства страны охватить большую часть сферы ФК и С не взирая на имеющиеся географические, климатические, этнографические особенности и традиции народов, населявших СССР. Также, по мнению некоторых авторов [9, 10], существенным недостатком выступало и то, что содержание комплекса ГТО приравнялось к программно-нормативной основе советской системы физического воспитания. В итоге это привело к тому, что содержание средств физического воспитания в учебных заведениях тесно увязывалось с перечнем норм комплекса ГТО.

Однозначным недостатком комплекса являлось и то, что ежегодно проводилась жёсткое планирование подготовки количества будущих обладателей знака отличия ГТО, по которым очень часто судилась эффективность работы коллектива физической культуры учреждения образования или предприятия. Данная тенденция привела к массовым припискам и формализму в работе комплекса. Также стоит подчеркнуть, что неоправданным оказалось и желание возвести комплекс ГТО в один ряд со спортивными достижениями, присвоениями разрядов и званий.

Список литературы / References

1. Коробков, А.В. Методика оценки физической подготовленности спортсменов / А.В. Коробков, Г. И. Черняев, Н. Д. Третьяков. – Москва : ФиС, 1963. – 52 с.
2. Декрет ВЦИК «Об обязательном обучении военному искусству». 22 апреля 1918 г. // ГА РФ. Ф. Р-1235. Оп. 19. Д. 9. Л. 71–72. Подлинник. Машинописный текст. Подписи – автографы.; Известия. 1918. 26 апреля.; Декреты Советской власти. – Москва, 1959. – Т. II. – С. 151–153.
3. Никонова, О.Ю. ОСОАВИАХИМ и военно-патриотическое воспитание населения в Уральском регионе (1927-1939 гг.) : автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора исторических наук : 07.00.02 / Никонова Ольга Юрьевна. – Челябинск, 2013. – 45 с.
4. Бабаджанов, А.К. История физической культуры и спорта в Таджикистане, 1917-1997 гг. : диссертация на соискание ученой степени доктора исторических наук: 07.00.02. /Бабаджанов Анвар Кузиевич – Душанбе, 1998. – 349 с.
5. Комаров, С.Н. История физической культуры : учебник для вузов физической культуры / С. Н. Комарова. – Москва : Академия, 2013. – 240 с.
6. Юшук, Н.Д. Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний: учеб. пособие / Н.Д. Юшук, И.В. Маев, К. Г. Гуревич – Москва : Практика, 2015. –346 с.

7. Засимова, Л. С. Формирование здорового образа жизни у российской молодежи: возможности и ограничения государственной политики (по материалам выборочных исследований) / Л. С. Засимова, М. Г. Колосницына // Вопросы государственного и муниципального управления. – 2011. № 4. – С. 116-129.

8. Переверзин, И. И. Физическая культура и спорт в СССР / И. И. Переверзин. – Москва : Знание, 1985. – 63 с.

9. Дятлов, В.Ю. История физической культуры и спорта: учебно-методический комплекс для студентов специальности 1-03 02 01 / Сост. и общая ред. В.Ю. Дятлова. – Новополюк: УО «ПГУ», 2005. – 244 с.

10. Голощапов, Б. Р. История физической культуры и спорта : учебное пособие для студентов учебных заведений / Б.Р. Голощапов. – Москва : Издательский центр «Академия», 2007. – С. 162–166.

УДК 796.01

СОЦИОКУЛЬТУРНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ИЗУЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Сахарова М.Г., преподаватель

*ФГБОУ ВО «Воронежский государственный университет»,
г. Воронеж, Россия*

Краткая аннотация. Физическая культура и спорт постепенно занимают свою нишу в сфере научных интересов для проведения исследований. Вопросы физкультурно-спортивной деятельности, здорового образа жизни, массового и профессионального спорта, социализации личности в спортивной сфере все чаще становятся объектом исследования представителей различных научных направлений.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, социокультурные направления, социализация личности, профессиональный спорт.

SOCIO-CULTURAL DIRECTIONS OF STUDYING PHYSICAL CULTURE AND SPORT

Sakharova M.G., teacher

Voronezh State University, Voronezh, Russia

Brief abstract. Physical culture and sports are gradually taking their place in the field of scientific interests for research. Issues of physical culture and sports activities, a healthy lifestyle, mass and professional sports, socialization of the individual in the sports field are increasingly becoming the object of research by representatives of various scientific fields.

Key words: physical culture, sports, socio-cultural directions, personality socialization, professional sports.

Актуальность. Большинство современных исследователей и мыслителей, как в России, так и за рубежом, предпринимают попытки выявить место феномена спорта в общей системе культуры, определить формы и виды его социализации, очертить его роль в жизни человека.

Проблемы физической культуры и спорта, их связь с другими социальными явлениями достаточно интенсивно обсуждаются в мировой науке, однако в России данная проблематика пока еще не получила должного внимания.

Крайне немногочисленны работы, посвященные специфике различных видов спорта и профессиональным спортсменам. Объектом исследований в области спорта и физической культуры чаще всего выступает молодежь. Материалы публикаций по данной тематике чаще всего попадают в рубрики, связанные с медициной и здоровьем, образом жизни. Следует отметить, что половина статей написана зарубежными авторами, что указывает на интерес к данным аспектам спортивной деятельности, в том числе и на постсоветском пространстве.

Цель исследования: на основе научно-методической литературы рассмотреть социокультурные направления изучения физической культуры и спорта.

Многие публикации посвящены влиянию спорта на личность, а также социализации индивида посредством спорта. Бабанов И.В. в своей статье «Спорт как фактор социализации: особенности и механизмы» [3] рассматривал определение и понимание феномена спортивной социализации, проанализировал основные её механизмы. На примере конкретного вида спорта, показан механизм взаимодействия новичка со спортивным коллективом и тренером.

Статья Л.Ш. Апциаури [1] посвящена влиянию спорта на социализацию детей и молодежи и особенностей преподавания физической культуры в учебных заведениях различного уровня, а также анализу спортивного фактора как совокупности специфических общественных отношений.

Некоторые статьи, опубликованные в журнале «Социологические исследования», посвящены профессиональному спорту. Л. Вакан [5], используя аппарат П. Бурдьё, на основе опыта включенного наблюдения анализирует процесс становления боксера-профессионала.

Статья Долматовой Т. В., Сорокиной Л. В. [7] в журнале «Вестник спортивной науки» касается социологических аспектов спортивной деятельности. Авторы публикации рассматривают спорт как элемент политики, а именно как социальное явление с ярко выраженным идеологическим компонентом, а также делают акцент на том, что спорт и физическая культура выступают важным фактором публичной дипломатии.

В статьях Кыласова А. В. [8] об этноспорте и идеях олимпизма в современном обществе, рассматриваются различные аспекты взаимного влияния процессов глобализации и олимпийского движения, а также изложена авторская концепция этноспорта, его методология и терминология.

Статья Баринаева С.Ю. [4], посвящена культурным аспектам спортивной деятельности на примере формирования гуманистического отношения студентов к спортивному противоборству, формулированию основных целей и задач этой педагогической деятельности, автор освещает различные аспекты социокультурных исследований феномена спорта.

Л. И. Лубышева [10] и И. А. Грец [6] в своих работах анализируют влияние спорта на женщин в современном обществе. В статьях рассмотрено влияние занятий спортом на личностные особенности женщин и их успешность в других сферах общественной жизни. Показано, что спорт имеет значение в жизни женщин-спортсменок как основное средство самореализации.

Многие статьи журнала «Вестник спортивной науки» посвящены философским, культурным, правовым, и социальным, сторонам спортивной деятельности. Это, например, работы Ф. Д. Мухамитянова [11], С. Н. Литвиненко [9], Ю. М. Николаева [12], Е. В. Аристова [2].

В марте 2022 года автором было проведено социологическое исследование в городе Воронеже, направленное на изучение общественного мнения молодёжи о спорте и физической культуре. В ходе работы, методом анкетного опроса было опрошено 230 человек, проживающих в городе Воронеже.

Анализ данных показал, что молодые люди как мужского, так и женского пола проявляют интерес к занятиям физической культурой. Независимо от пола, семейного положения, возраста, работы большинство респондентов занимаются физической культурой (77,4 %) и спортом (53,5 %). Уровень жизни, доход практически не влияют на занятия физической культурой и спортом, так как самостоятельные тренировки и многие секционные виды спорта не требуют особых финансовых затрат.

Проанализировав полученные результаты о частоте занятий спортом и физкультурой, можно заметить, что самым популярным ответом среди всех возрастных групп является - «2-3 раза в неделю». Результаты представлены на рисунке.

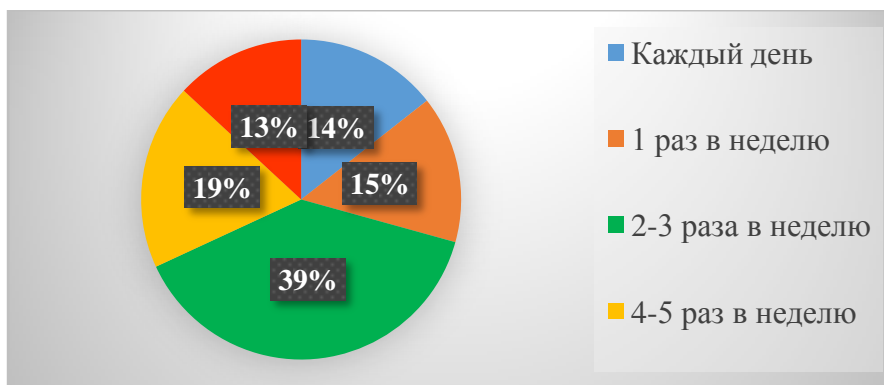


Рисунок – Частота занятий спортом, в %

Были выявлены гендерные и возрастные особенности ответов на приведенные вопросы. Мужчин, которые считают себя спортивными, немного больше, чем женщин. Это связано с тем, что мужчины в большей степени уделяют время спорту и своей физической форме, чем женщины. Также можно заметить, что немного больше женщин, чем мужчин затрудняются ответить на данный вопрос, так как не в полной мере уверены, что могут считать себя спортивными на данный момент.

Рассчитав индексы удовлетворённости для мужчин и женщин, составляющие $-0,009$ и $-0,02$ соответственно, можно сделать вывод о том, что респонденты мужского пола в большей степени удовлетворены своей физической подготовкой, чем женщины. Это связано с тем, что женщины не так серьёзно относятся к своей физической подготовке, они скорее следят за своей внешней привлекательностью и фигурой.

В целом, полученные индексы отражают низкую, скорее отрицательную степень удовлетворённости своей физической подготовкой.

Анализ полученных данных показал, что больше половины опрошенных (50,4 %) считают, что пропаганда спортивно-физкультурной деятельности в СМИ и социальных сетях оказывает влияние, но не значительно.

На сегодняшний момент молодежь проявляет недостаточный интерес к занятиям спортом и физической культурой, к массовым спортивным акциям и мероприятиям. Однако некоторые респонденты изредка принимают участие в спортивных акциях, чтобы разнообразить свой досуг. Занятия физической культурой и спортом должны стать доступными и интересными каждому. Повысить интерес молодёжи к физкультурно-спортивной деятельности можно с помощью: улучшения качества занятий, возможности выбора вида спорта; современно оборудованной материально-технической и экономической базы; рекламы спортивной деятельности и др.

Подводя итог вышесказанному, в целом можно отметить, что физическая культура и спорт постепенно занимают свою нишу в сфере

научных интересов для проведения исследований. Вопросы физкультурно-спортивной деятельности, здорового образа жизни, массового и профессионального спорта, социализации личности в спортивной сфере все чаще становятся объектом исследования представителей различных научных направлений. Об этом свидетельствует увеличение количества научных работ, (диссертации, монографии, статьи) посвященных проблемам физической культуры и спорта.

Список литературы / References

1. Апциаури, Л.Ш. Спорт как социальное явление и фактор социализации личности / Л. Ш. Апциаури // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 1 – С. 12–14.
2. Аристов, Е.В. Место и значение спорта в правовом пространстве социального государства / Е. В. Аристов // Теория и практика физической культуры. – 2016. – С. 52–54.
3. Бабанов, И. В. Спорт как фактор социализации: особенности и механизмы / И. В. Бабанов // Вестник РГГУ. Серия «Философия. Социология. Искусствоведение». – 2014. – №4 (126). – С.219-225.
4. Баринов, С.Ю. Формирование гуманистического отношения студентов к спортивному противоборству как элемент системы воспитания спортивно-гуманистической культуры / С. Ю. Баринов // Вестник спортивной науки. – 2010. – С. 42–46.
5. Вакан, Л. Габитус как объект и инструмент. Анализ становления боксера профессионала / Л. Вакан // Социологические исследования. – 2014. – № 11. – С. 113–120.
6. Грец, И.А. Современный спорт и социальная адаптация женщин / И.А. Грец // Теория и практика физической культуры. – 2010. – С.34–38.
7. Долматова, Т. В., Сорокина, Л. В. Физическая культура и спорт как фактор публичной дипломатии / Т. В. Долматова, Л. В. Сорокина // Вестник спортивной науки. – 2015. – С.10–12.
8. Кыласов, А. В. Идея олимпизма в контексте глобализации / А. В. Кыласов // Вестник спортивной науки. – 2009. – С.64–66.
9. Литвиненко, С.Н. Обсуждаем проблемы философии и социологии спорта / С.Н. Литвиненко // Теория и практика физической культуры. – 2012. – С. 104.
10. Лубышева, Л. И. Женщина и спорт: социальный аспект / Л. И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 2000. – С. 13-16.
11. Мухамитянов, Ф. Д. Физическая культура как социальное явление и культурный феномен / Мухамитянов Ф. Д. // Теория и практика физической культуры. – 2008. – С. 10–14.
12. Николаев Ю. М. Физическая культура и основные сферы жизнедеятельности человека и общества в контексте социокультурного анализа / Ю. М. Николаев // Теория и практика физической культуры. – 2003. – С.42-43.

УДК 796

НАЦИОНАЛЬНАЯ СИСТЕМА МАССОВОГО ВОВЛЕЧЕНИЯ ВСЕХ СЛОЕВ НАСЕЛЕНИЯ В СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Таштаев Ш.Д., ст. преподаватель

Ташкентский государственный технический университет имени Ислама Каримова, г. Ташкент, Узбекистан

Краткая аннотация. В статье рассматриваются вопросы разработки национальной многоуровневой системы, последовательного вовлечения каждого возрастного уровня населения в физическую активность, ее методологические и организационные основы.

Ключевые слова: здоровье, многоуровневый, уровень, модель, система, соревнования, дети, молодежь, мотивы, массовый, деятельность.

NATIONAL SYSTEM OF MASS INVOLVEMENT OF ALL POPULATION SEGMENTS IN SPORTS AND RECREATIONAL ACTIVITIES

Tashtaev Sh.D., senior lecturer

Tashkent State Technical University named after Islam Karimov, Tashkent, Uzbekistan

Brief abstract. The article discusses the development of a national multi-level system, the consistent involvement of each age level of the population in physical activity, its methodological and organizational foundations.

Key words: health, multi-level, level, model, system, competitions, children, youth, motives, massive activity.

Сегодня здоровье, его производные физические и интеллектуальные человеческие ресурсы являются стратегическим капиталом инновационного развития страны, которые могут существенно повыситься в масштабе страны, при системной организации массовой спортивно-оздоровительной деятельности. В последние годы в Узбекистане осуществляются коренные преобразования в области физической культуры и спорта, где вопросы дальнейшего совершенствования законодательства сферы спорта, повышения уровня здоровья населения страны, организации оздоровительных, физкультурных, спортивно-массовых работ среди учащихся и студентов образовательных учреждений, а также широких слоев населения работников государственных органов, предприятий и организаций, увеличения объема недельной двигательной активности

граждан путем организации различных массовых спортивных мероприятий, которые определены как приоритетные [1, 2, 3].

Вместе с тем, несмотря на принимаемые меры ее эффективность недостаточна для укрепления физического здоровья и двигательной активности населения, особенно детей и молодежи, с их низкой вовлеченностью в систематические занятия.

Актуальность работы. Сегодня без системного решения вопросов концептуального и методологического обеспечения массовой спортивно-оздоровительной работы, его решение будет осуществляться неэффективно, и, в конечном счете, не будут соответствовать тем социальным ожиданиям, которые на него возлагаются. В связи с этим актуализируется поиск новых подходов к организации непрерывного массового процесса физической активности всех слоев населения, отвечающих требованиям современности.

В последние годы спортивными специалистами и управленцами страны предлагаются различные мероприятия и методы по совершенствованию развития массового спорта, однако предложений, связанных с системным подходом по организации непрерывного процесса массового вовлечения различных слоев населения, настоящее время практически мало. Поэтому вопросы разработки модели целостной системы массовой спортивно-оздоровительной деятельности ее эффективное управление являются актуальным как с точки зрения спортивной науки, так и с точки зрения экономических наук.

Цель исследования. Обоснование методологии модельной основы массового вовлечения всех слоев населения в физическую активность.

Объект исследования. Многоуровневая массовая спортивно-оздоровительная деятельность.

Для создания инновационного инструментария массового вовлечения всех слоев населения страны, необходимо сконструировать многоуровневую систему последовательного охвата всех слоев населения в физическую активность. В связи с этим, модельный подход должен опираться на доминирующую роль цельной системы по отношению к составным частям элементов [4]. Межэлементные взаимосвязи национальной модели структурно составлены из нескольких чередующихся возрастных уровней населения: *первый уровень* - дошкольный; *второй уровень* - школьный; *третий уровень* - лицеи и колледжи; *четвертый уровень* - вузы; *пятый уровень* - трудоспособные люди, пенсионеры [5, 6].

К основным характеристикам модели является целостность и последовательность, при этом каждый автономный уровень решает конкретные и четко сформулированные целевые задачи в массовом двигательном цикле, с учетом того, что полноценное осуществление задач предыдущего уровня будет определять успех последующего.

Модельная система была построена на основе следующих признаков:

- определением целевого функционального значения системы и, в соответствии с ней, подборе элементов, с позиции целостности и единства ее функционирования;
- разного строения (дети, подростки, молодежь, семьи, трудящиеся, ветераны и пр.), включающим организационно выделенные, отличимые друг от друга части;
- наличия взаимных связей (министерства, ведомства, общественные организации) между образующими систему частями;
- особого типа или формы «сильных» связей, в результате которых возникают особые целостные свойства, присущие системе [7].
- установления внутренних принципов, по которым система функционирует и развивается [8].

Архитектура конструкции целостной жизненно-циклической модели была построена:

- на основе системного управления государственных и общественных организаций по непрерывному вовлечению всех слоев населения, особенно молодое поколение «баркамолавлод» спортивно-массовой и оздоровительной работы в масштабе страны;
- на предположении о том, что основу здоровья составляют человеческие ресурсы-физические и интеллектуальные и социальные, которые формируются и накапливаются посредством занятия массовым спортом, и эту оздоровительную деятельность можно превратить в образ жизни, только при последовательно циклическим и системным управлением данным процессом.

Концепция целостной национальной конструкции:

- массовая спортивно-оздоровительная работа должна представлять собой самостоятельную отрасль нематериального производства и выступать в качестве специфического объекта государственного и общественного управления следующими принципами и направлениями;
- спортивно-массовая оздоровительная работа - это целенаправленный, последовательный и постоянно циклический процесс, данную работу невозможно полноценно организовать и привести к желаемому результату, не принимая во внимание его составные участвующие элементы и существующие взаимосвязи между ними;
- эффективную массовую спортивно-оздоровительную работу в стране можно решить только при взаимодействии и взаимосвязанности всех государственных и общественных структурных органов управления, правильном определении формы и методов руководства, связанных с организацией спортивно-массовой оздоровительной работы;
- системная организация массового спорта, требует правильной и последовательной расстановки, а также определения целевых задач каждой

автономно-государственной и общественной структуры, объединяя их в одно - единое целое;

На этих принципах можно построить спортивно-ориентированную [9] национальную жизнециклическую модельную систему, доступную людям разного возраста и разного уровня физического состояния. При этом в непрерывном и последовательном порядке структурно необходимо определить ее основные субъекты (дети, подростки, молодежь, семьи, трудящиеся, ветераны и пр.) и объекты (учебные заведения, производственная сфера, спортивно-массовые мероприятия, спортивные сооружения и пр.)

Модельный подход, как методология системной организации массовой спортивно-оздоровительной деятельности. Модельный подход к проблеме массового вовлечения всех слоев населения обосновывается тем, что приоритетное внимание в познании этого сложного процесса, должен быть сосредоточен на выявлении системообразующих факторов и комплексных связей, объединяющих циклические периоды социального или учебного заведения в непрерывное целое. Ибо только через установление таких факторов, связей и отношений можно понять закономерности формирования и функционирования системы, а также научиться управлять ими.

В образовательном структурном уровне системы доступные соревнования, это высоко эмоционально - мотивационная, лично - значимая физическая деятельность, которая формирует двигательные и игровые навыки, а процесс превращения их в жизненный образ, в обязательном порядке, должен длиться годами, в циклических периодах. В модельной системе основным инструментом развития и совершенствования человеческих ресурсов являются непрерывные доступные соревнования, которые как человеческий капитал вносят изменение в состояние организма учащихся.

В каждом определенном возрастном-циклическом периоде, приобретенные ранее базовые двигательно-игровые навыки, поэтапно совершенствуясь рано или поздно должны проявляться в последующих жизненных уровнях, в качественно-новом востребованном выражении. Иными словами, в детском, подростковом и юношеском возрасте, именно в образовательном учреждении, субъект будет испытывать интерес к общедоступным непрерывным соревнованиям, которые как основополагающий устойчивый мотив стимуляции развития, станут полноценным адаптационным фундаментом к накоплению им новых и новых физических качеств, мобилизации внутренних ресурсов организма.

Различные системообразующие мотивационные формы побуждения, последовательно трансформируясь в определенный вид спорта, за счет непрерывного участия в массовом соревновательном этапе, в дальнейшем как приобретенные навыки будут воспроизводиться в новых жизненных

циклах в форме естественного желания и устойчивой жизненной потребности в ежедневных самостоятельных занятиях. Значит, непрерывное участие в массовых соревнованиях помогает активизировать глубинные мотивационно-потребностные механизмы, формирует спортивный стиль жизни [10]. От развития компонента мотивации зависит продолжительность и эффективность двигательной деятельности. Однако, массовость, количество занимающихся определяется не только мотивационными основами вовлечения, но и возможностью обеспечить их желающих материальной базой, спортивным инвентарем и оборудованием.

В системообразующих циклах физического воспитания, развития и совершенствования физического уровня детей и подростков, важное место занимает учет психологических аспектов мотивации, связанный с приспособлением к последующим двигательно-соревновательным навыкам, которые проявляются в нескольких формах: постоянные-устойчивые, непостоянные-колебательные и спонтанные-взрывные мотивы. Значительную роль в процессе массового вовлечения и формирования стабильных навыков занимают непостоянные-колебательные мотивы, которые последовательно могут трансформироваться в постоянные, только в соревновательном режиме на принципе непрерывности и цикличности внутри учебного этапа.

В механизме формирования и накопления физических и интеллектуальных человеческих ресурсов, посредством многоступенчатой соревновательной системы, необходимо выделить системообразующие циклы соревновательного этапа в учебном пространстве: 1) цикл массового вовлечения и охвата; 2) цикл формирования желаемого игрового поведения; 3) цикл последующего самостоятельного воспроизводства полноценной физической активности. Образовательные учреждения, как основные учебно-прикладные, социально-возрастные полигоны по эволюционному формированию устойчивых мотивов к физической активности, являются ядром формирования основ массовости и ареной закрепления стабильных мотивов к здоровому образу жизни. В системе соревнований приобретенные физкультурно-игровые и спортивные навыки, способствуют повышению уровня мотивации к занятиям физической культурой и массовым спортом, а последующих производственных и отдаленных возрастных жизненных циклов становятся естественным образом жизни

Отличительная особенность организации непрерывных соревнований. Соревновательная система логически должна быть выстроена на взаимосвязанности каждого возрастного уровня и их последовательного и непрерывного прохождения внутри учебного этапа, связанных с различными циклами освоения подвижных и спортивных игр. Сформированные двигательные умения и навыки на внутреннем учебном этапе доступных соревнований, вырабатывают у учащихся устойчивую

мотивацию, приспособление к двигательному самовыражению, удовлетворение внутренних побуждений учащихся, инстинкта радости в движении, а также игровые качества для участия в последующих качественных соревновательных этапах.

Принцип постоянного внутри учебного процесса соревновательности, в первую очередь, заключается в получении учащимися физкультурных знаний, которые непосредственно осваиваются на игровой практике. К сожалению, проблема состоит в том, что понимание как чиновников, так и многих учителей физкультуры, сводится к тому, что соревнования - это формальные или разовые мероприятия. На самом деле, непрерывные соревнования и подготовка к ней, как неотъемлемая часть физического воспитания, дадут результаты, в том случае, если у ребенка обязательно будет мотивационный стимул к дополнительным после урочным занятиям, в этом случае он научится осваивать и совершенствовать различные двигательные варианты, посредством которых будет познавать внутримышечные физиологические процессы, находить ответы как функционируют мышцы, как не уставать и т. п.

Выводы. Таким образом, в Узбекистане для эффективного осуществления процесса вовлечения всех слоев населения, особенно детей, подростков и молодежи в массовую спортивно-оздоровительную деятельность, необходимо осуществлять организационно-управленческую работу на модельной в системной основе и циклической непрерывности.

Список литературы / References

1. Постановление Президента Республики Узбекистан от 03.06.17г. ПП-3031 «О мерах по дальнейшему развитию физической культуры и массового спорта».
2. Указ Президента Республики Узбекистан от 05.03.18г. № 5368. «О мерах по коренному совершенствованию системы государственного управления в области физической культуры и спорта»
3. Указ Президента Республики Узбекистан от 24.01.20г. № 5924 «О мерах по дальнейшему совершенствованию и популяризации физической культуры и спорта в Республике Узбекистан»
4. Идрисов, М.И. Спорт инфратузилмасини инновацион ривожлантириш йўналишларини шакллантириш / М. И. Идрисов, О. З. Откиров //Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS). – 2022. – Т. 2. – №. 4. – С. 501-509.
5. Идрисов, М. И. Инновацион спорт инфратузилмасини яратиш ва уни ривожлантириш моделини ишлаб чиқиш алгоритми / М. И. Идрисов, О. З. Ўткиров // Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS). – 2022. – Т. 2. – №. 5. – С. 721-729.
6. Идрисов, М.И. Спорт-соғломлаштириш туризмни олий ўқув юртлари талабаларига ўқитишнинг инновацион технологияси / М. И. Идрисов, О. О. Орипов //Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS). – 2022. – Т. 2. – № 5. – С. 224-231.
7. Идрисов М.И. Аҳолининг жисмоний тайёргарлиги ва саломатлиги даражасини белгиловчи тест меъёрларининг қиёсий таҳлили // University Sports: Health And

Prosperity Of The Nation 2022. Т.:1. С. 263-266
https://scholar.google.ru/citations?view_op=view_citation&hl=ru&user=ТТOeQdsAAAAJ&citation_for_view=ТТOeQdsAAAAJ:Se3iqnhoufwC

8. Платунов, А. И. Влияние спорта на формирование морально-нравственных компонентов личности / А. И. Платунов // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : материалы III Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 10–11 января 2018 года. – Чебоксары: Чувашская государственная сельскохозяйственная академия, 2018. – С. 195-198.

9. Платунов, А. И. Внедрение новейших педагогических технологий в физическую культуру и спорт / А. И. Платунов // Общество, культура, личность XXI века : материалы международной научно-практической конференции, посвященной 85-летию Чувашской государственной сельскохозяйственной академии, Чебоксары, 23–24 июня 2016 года. – Чебоксары: Чувашская государственная сельскохозяйственная академия, 2016. – С. 163-165.

10. Платунов, А. И. Оптимизация процесса физического воспитания в вузах: проблемы и решения / А. И. Платунов // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : материалы Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 20–21 февраля 2017 года. – Чебоксары: Чувашская государственная сельскохозяйственная академия, 2017. – С. 116-118.

УДК 796.88

ЖЕНСКИЙ ТЯЖЕЛОАТЛЕТИЧЕСКИЙ СПОРТ НА ПУТИ К ОЛИМПИАДЕ 2024

Тё С.Э., доц.

ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет физической культуры и спорта», г. Омск, Россия

Мухамедьяров Н.Н., канд. филол. наук, доц.

ГБОУВО РК «Крымский инженерно-педагогический университет имени Февзи Якубова», г. Симферополь, Россия

Тё С.Ю., канд. пед. наук, доц.

ОАБНИ филиал ВА МТО имени генерала армии А.В. Хрулёва, г. Санкт-Петербург, Россия

Краткая аннотация. В представленной статье авторский коллектив на основе длительного и, сейчас уже можно с уверенностью сказать, успешного пребывания в тяжелоатлетическом спорте высших достижений пытается сделать объективный анализ относительно перспективы нахождения рассматриваемого вида спорта в программе Олимпийских игр современности и дать прогноз такового пребывания на будущее.

Ключевые слова: тяжёлая атлетика, Олимпийские игры, традиции, перспективы, развитие, элитные спортсмены.

WOMEN'S WEIGHTLIFTING ON THE WAY TO THE OLYMPIC GAMES 2024

Tyo S.E., associate prof.

Siberian State University of Physical Culture and Sports, Omsk, Russia

Mukhamedyarov N.N., cand. of philol. science., associate prof.

Crimean Engineering and Pedagogical University named after Fevzi Yakubov, Simferopol, Russia

Tyo S.Yu., cand. of pedag. science., associate prof.

Omsk Armored Engineering Institute branch of the Military Academy of Logistics named after General of the Army A.V. Khrulev, St. Petersburg, Russia

Brief abstract. In the presented article, the team of authors, on the basis of a long and, now we can say with confidence, successful stay in weightlifting sports of the highest achievements, is trying to make an objective analysis regarding the prospect of finding the sport in question in the program of the Olympic Games of our time and give a forecast of such a stay for the future.

Key words: weightlifting, Olympic games, traditions, prospects, development, elite athletes.

Введение. Олимпийские игры – это всеобщий праздник спорта на нашей планете, который призван дарить людям радость пребывания на ней, который несёт в себе мирное спортивное соперничество. На заре возникновения Олимпийских игр древности люди прекращали всякие распри между собой, практически на всех враждующих территориях прекращались военные действия и всяческие междоусобицы, греческий народ, понимая суть и значение мирного сосуществования, посылал своих спортсменов для участия в Олимпийских играх, где в спортивных состязаниях между ними определялся лучший в каждом из видов спорта олимпийской программы – чьё имя золотыми буквами вписывалось в олимпийскую летопись мировой спортивной истории. Эта славная олимпийская летопись сохранилась и по сей день и как прискорбно, что сегодня многие государственные деятели, руководители, политики, чиновники и другие «отщепенцы» направляют спорт на путь выяснения политических, экономических и других, но только не спортивных отношений между народами нашей многострадальной планеты.

Приведённые выше аргументы и факты свидетельствуют об актуальности решения вопроса: «...О спорт – ты мир!», а в спорте является аксиомой, что в состязании должен участвовать и победить сильнейший, независимо от цвета кожи, территориальной принадлежности и других воззрений на мировое бытие. Это обстоятельство, на наш взгляд, послужило веской причиной того, что в современном обществе возникла проблема перераспределения мира во многих сферах влияния, будь то

политика, экономика, медицина, образование, армия, спорт и многое, многое другое.

Целью выполненного исследования стало выяснение причин смены весовых категорий в тяжёлой атлетике в свете сохранения вида спорта в олимпийской программе.

Объект исследования – тяжёлая атлетика как один из видов спорта программы Олимпийских игр в Париже в 2024 году.

Предмет исследования – весовые категории в женской тяжёлой атлетике.

Задачи исследования:

1. Провести анализ крайней смены весовых категорий в женской тяжёлой атлетике.

2. Обосновать выбор весовых категорий для участниц олимпийского турнира по тяжёлой атлетике во Франции.

Для объективного решения поставленных задач были использованы следующие методы исследования:

- анализ научно-методической литературы;
- документальный метод;
- статистические методы исследований в спорте.

Организация исследования. Данное исследование было организовано таким образом, чтобы сделать попытку профессионального обоснования, с точки зрения объективного видения, очередной смены в женском тяжелоатлетическом спорте, которая произошла в 2018 году. Этот же вопрос касается и пяти олимпийских весовых категорий, турнир тяжелоатлетов в которых планируется провести в 2024 году в Париже. Во Франции должно быть сокращено и общее количество весовых категорий – до пяти у мужчин и до пяти у женщин, всего $5+5=10$ и общее количество участников – всего до 120 человек.

Результаты исследования и их обсуждение. При проведении первой Всероссийской Спартакиады по тяжёлой атлетике среди сильнейших спортсменов, которая прошла в Москве в августе месяце 2022 года, тяжелоатлеты выявляли рейтинговые (ранговые) отношения между собой в десяти весовых категориях, из существующих в тяжёлой атлетике – 20-ти. Суммарно десять соревновательных категорий были составлены из пяти мужских и пяти женских весовых категорий, согласно утверждённому перечню на летние Олимпийские игры 2024 года в Париже. Таковое совместное решение о том, что в турнире тяжелоатлетов во Франции будет разыграно всего десять комплектов медалей, было принято МОК и исполнительным комитетом IWF, при этом общее количество участников соревнований будет якобы, сокращено до 120 спортсменов. Что касемо женской части олимпийской программы, то существующие на сегодняшний день десять весовых категорий были преобразованы в пять следующим образом – слияние весовых категорий до 45 и 49 кг в одну

категорию до 49 кг и, возможным переходом в утверждённую категорию некоторых спортсменок, кто выступал в весе до 55 кг.

Следующая олимпийская категория у женщин – 59 кг, здесь предполагается объединение весовых категорий до 55 кг со спортсменками 59 кг и, опять же, возможностью перехода в более низкую весовую категорию спортсменок категории до 64 кг. Статистические данные свидетельствуют о том, что данная весовая категория является самой популярной и многочисленной по «звёздному», элитному составу участниц различных тяжелоатлетических соревнований, в том числе и наиболее масштабных, каковыми являются, например, континентальные чемпионаты, чемпионаты IWF или Олимпийские игры.

Далее, речь пойдёт о весовой категории, собственный вес спортсменок в которой не должен превышать 71 кг: немногим менее популярной предыдущей категории, но более высокой по спортивному результату, потому что в тяжёлой атлетике, а в спорте высших достижений особенно, вес атлета является ведущим фактором, определяющим конечный соревновательный результат высококвалифицированного спортсмена-тяжелоатлета. В рассматриваемой весовой категории планируется объединение спортсменок весовых категорий до 64 и 71 кг с возможным попаданием в данную категорию некоторых представительниц весовой категории до 76 кг по причине уменьшения до необходимых границ их веса тела с целью прохождения отбора и проникновения в олимпийскую категорию.

В четвёртую по счёту олимпийскую весовую категорию с собственным весом спортсменок до 81 кг организаторы объединяют большую часть тяжелоатлетов, которые достаточно успешно выступали в категории до 76 кг и, естественно, – 81 кг, также некоторую часть спортсменок из весовой категории до 87 кг – по тому же принципу перехода в более низкую категорию, что и предыдущие участницы.

И, наконец, пятая, так называемая супертяжёлая весовая категория у женщин, где собственный вес спортсменок-тяжелоатлетов не ограничен никакими рамками и чаще всего достигает значительных величин. Рассматриваемая весовая категория должна будет состоять из представительниц ныне существующей супертяжёлой весовой категории, которая может быть дополнена лишь незначительной частью спортсменок, ранее выступающих в весовой категории до 87 кг. Но надо сказать, что шансы на успех у них минимальны, и рассчитывать на что-то большее, выступая в этом весе, у данной категории спортсменок практически нет.

Впервые женщины принимали участие в олимпийском турнире в 2000 году в Сиднее, и тогда спортсменки соревновались в полных семи весовых категориях, которые у них существовали на тот период времени. Ограничений на Олимпийские игры по количеству участников не было и каждая страна, которая являлась членом МОК, была вправе

самостоятельно формировать составы сборных команд по видам спорта для участия в главных соревнованиях четырёхлетнего цикла – т.е. Олимпиаде. На Сиднейском тяжелоатлетическом помосте в Австралии для женщин-тяжелоатлетов предусматривалась следующая градация весовых категорий: до 48 кг, до 53 кг, до 58 кг, до 63 кг, до 69 кг, до 75 кг и свыше 75 кг. Весовой «шаг» между первой и второй, второй и третьей, третьей и четвертой весовыми категориями составлял 5 кг; что касалось четвертой и пятой, пятой и шестой весовых категорий, то этот «шаг» был уже в 6 кг; и в супертяжёлой весовой категории спортсменки соревновались без ограничения собственного веса и, надо отметить, что чаще всего вес сильнейших спортсменок в этой весовой категории переваливал за 100-килограммовую отметку. В виде спорта, где вес соревнующейся спортсменки практически играет решающую роль – говорить о преимуществе данной весовой категории в показанном спортивном результате суммы двоеборья даже не имеет смысла: при всех равных условиях в абсолютных значениях она однозначно бывает выше.

Такое положение тяжелоатлетических дел было сделано в угоду общего расширения Олимпийского турнира тяжелоатлетов, потому что в соревнованиях спортсменов стали разыгрывать 15 комплектов медалей (семь в женской части программы и восемь – в мужской).

На следующих Олимпийских играх, которые проходили в Афинах (Греция) в 2004 году женщины-тяжелоатлетки соревновались в тех же семи весовых категориях, что и на предыдущей Олимпиаде в австралийском Сиднее.

То же положение по женским олимпийским весовым категориям было сохранено на тех же условиях и на Пекинской Олимпиаде 2008 года в Китае, и на Олимпиаде в Лондоне (Великобритания) в 2012, и на бразильских Олимпийских играх в Рио-де-Жанейро в 2016 году. Но на Олимпиаду в Бразилию тяжелоатлеты России не попали, так как незадолго до её начала оказались лишены права участия в ней и были вынуждены остаться дома. Эта провокационная акция против российского спорта была сфабрикована Западом во главе с США и направлена она была на устранение (ещё до соревнований) одного из явных и самых сильных конкурентов, каковыми являются отечественные спортсмены.

Начиная с первого участия женщин в турнирах Олимпийских игр по тяжёлой атлетике в 2000 году, и по 2016 год на тяжелоатлетическом помосте в общей сложности разыгрывалось 15 комплектов наград

Время – скоротечно, и вот уже в 2018 году IWF меняет весовые категории в тяжёлой атлетике. Теперь их становится по десять как для мужчин, так и для женщин, и очередной чемпионат IWF в Ашхабаде 2018 года провели в 20 весовых категориях, разыграв в турнире по 10 комплектов медалей для мужчин и для женщин. По версии руководства IWF смена весовых категорий оказалась вынужденной мерой и была

направлена на оптимизацию деятельности Международной Федерации тяжёлой атлетики.

С этого момента женщины-тяжелоатлетки стали соревноваться в весовых категориях до 45 кг, до 49 кг, до 55 кг, до 59 кг, до 64 кг, до 71 кг, до 76 кг, до 81 кг, до 87 кг и свыше 87 кг. Конечно, значительно расширился диапазон веса спортсменок и, наверное, произошло расширение возможности ведения тактического соперничества между спортсменками смежных весовых категорий и внутри каждой весовой категории, хотя градация веса между категориями вообще, думается, не логична и труднообъяснима даже для специалистов тяжёлой атлетики.

Естественно, что на Олимпиаде в Токио в 2020 году, игры которой были проведены в 2021 году из-за пандемии корона вируса (COVID-19), охватившего мировое сообщество, соревнования каждый раз переносились на неопределённый срок и вот, наконец, были проведены. В олимпийском турнире тяжелоатлетов в Японии было разыграно 14 комплектов медалей: семь у мужчин и семь в женской части программы, хотя на момент проведения игр Олимпиады мировая практика насчитывала наличие уже 20 весовых категорий. По три категории с одной и другой стороны, если так можно сказать, были подвергнуты спортивной дискриминации.

Ко всему прочему надо сказать, что тяжелоатлетический турнир стал претерпевать изменения именно в Токио – и эти изменения стали первой вехой негативного отсчёта, происходящих в международной тяжёлой атлетике событий, которые успешно подхватили «преобразователи» Олимпийского движения в лице спортивных функционеров, чиновников и прочих деятелей от спорта высших достижений (мирового, олимпийского спорта). Истинным специалистам и любителям тяжёлой атлетики горько осознавать, что этот прекрасный вид спорта, который имеет такие славные традиции, может быть исключён из олимпийской программы и, что по этому поводу ведётся активная дискуссия её «доброжелателями».

Решением МОК и исполкома IWF олимпийский турнир тяжелоатлетов 2024 года во Франции будет организован только для 120 рейтинговых спортсменов, которые будут соревноваться в десяти заявленных весовых категориях: пять из которых будет распределена между мужчинами и пять – между женщинами (до 49 кг, до 59 кг, до 71 кг, до 81 кг и свыше 81 кг) [1].

Резюме. Следующей вехой борьбы за выживание тяжёлой атлетики, как вида спорта олимпийской программы летних игр современности должен стать Париж-24 – место, где мы можем получить ответ на столь важный и очень злободневный вопрос. В заключении можно с уверенностью сказать, что...борьба стремительно набирает обороты...!!! И многое в решении возникшей проблемы ещё впереди.

Вывод. Перспективы дальнейших исследований в затронутой сфере спортивной (двигательной) деятельности являются весьма актуальными, показывая один из путей развития вида спорта.

Список литературы / References

1. Федерация тяжёлой атлетики России : официальный сайт. – 2023. – URL:<https://rfwf.ru/> (дата обращения 08.01.2023). – Текст : электронный.

УДК 796.06

**РЕШЕНИЕ НЕКОТОРЫХ ОШИБОК И НЕДОСТАТКОВ В
ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ И СПОРТЕ ВУЗОВ И ВСЕХ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ**

Файзиева О.Л., ст. преподаватель, Халикова Л.С., ст. преподаватель
*Национальный университет Узбекистана имени Мирзо Улугбека,
г. Ташкент, Узбекистан*

Краткая аннотация. Данная статья о роли физической культуры и спорта в обществе, а также об основных проблемах преподавания физической культуры в вузах.

Ключевые слова: спорт, физическая культура, массовый спорт, пропаганда ЗОЖ, отношение, массаж.

**SOLVING SOME ERRORS AND DEFECTS IN PHYSICAL
EDUCATION AND SPORT OF HIGHER EDUCATIONAL
INSTITUTIONS AND ALL EDUCATIONAL INSTITUTIONS**

Fayzieva O.L., senior lecturer, Khalikova L.S., senior lecturer
*National University of Uzbekistan named after Mirzo Ulugbek
Tashkent, Uzbekistan*

Brief abstract. This course is about the role of physical education and sports in society. Also, the main problems of teaching physical education and sports as a science in universities are considered.

Key words: sports physical education mass sports, healthy lifestyle stele promotion, attitude, massage.

Физическая культура и спорт в современном обществе играют, несомненно, важную роль и выполняют множество функций. Это сфера деятельности, направленная в первую очередь на сохранение и укрепление здоровья, а также на развитие психофизических способностей человека посредством двигательной активности, возведенной в систему. Кроме того,

это часть культуры, включающая систему знаний, умений, ценностей, которые создает и использует общество для физического и интеллектуального развития человека. В процессе занятий спортом человек совершенствует физическую форму, двигательная активность способствует ведению здорового образа жизни, физическое воспитание помогает адаптироваться в социуме.

Но столь важный процесс, как преподавание физической культуры в вузе имеет и ряд проблем. В настоящее время, несмотря на популярность здорового образа жизни, и регулярных занятий спортом, занятия по физической культуре в вузе самостоятельно не могут сформировать здорового образа жизни студента. Молодые люди находятся в таком возрасте, когда резервы их организма находятся в пиковой форме, они чувствуют себя здоровыми и необходимость занятия спортом для них не очевидна. Ярче всего это можно проследить на таком методе оздоровления и восстановления, как массаж.

Студенты практически не пользуются этим методом, несмотря на то, что массаж является неотъемлемой частью комплекса физической культуры, а восстановительный массаж неотъемлем от спортивной тренировки. Разные поколения и определяют массаж по-разному. Так для взрослого поколения массаж - это процедура оздоровительная или лечебная, а у более молодого поколения – это больше приятное времяпрепровождение, нередко это понятие воспринимается как действие эротического характера. Эта разница в понимании говорит о том, что у молодого поколения изменилось восприятие жизни в целом.

На данный момент физическая культура проигрывает в информационной войне гедонистическому стилю жизни. И современные молодые люди часто с большим энтузиазмом идут к врачу, нежели в спортивный зал. Это объяснимо тем, что с экранов телевизоров и со страниц печатных и электронных изданий постоянно идет реклама новых лекарственных средств и медицинских процедур, направленных на улучшение тела и состояние здоровья.

В этих сложных условиях преподавателям в области физической культуры и спорта нужно искать все новые возможности для популяризации занятий физической культурой в вузе, для того, чтобы положительно воздействовать на оздоровление духовно-нравственного климата, а также стимулировать физическую активность.

Для изучения мотивации для участия в занятиях физической культурой мы провели анкетирование студентов. В исследовании приняли участие студенты Узбекского национального университета, факультета Таэквондо и спортивной деятельности, кафедры Физического воспитания и спорта учебных групп имени К. Бехзода.

Исследование показало, что отношение к занятиям физической культурой в вузе различается у студентов различного социального статуса.

Так, 25% опрошенных, имея финансовый достаток, предпочитают посещать платные фитнес-клубы. Они мотивированы тем, что в фитнес-клубах имеется в наличии современный спортивный инвентарь, инструктор профессионал, который уделяет им повышенное внимание, кроме того – это влияет на их статус среди сверстников. 30% студентов в ущерб своему здоровью выбирают оплачиваемую работу. 50% студентов рассматривают занятия физической воспитанием и спортом, как отличную возможность повышать свою физическую подготовленность, приобретая навыки к ведению здорового образа жизни, при условии проведения занятий в комфортных условиях, с хорошим профессиональным спортивным инвентарем; 5% студентов предпочитают занятия в группах ЛФК по причине состояния здоровья.

Изначально слово спорт имело значение — игры, забавы, развлечения. Мы рассматриваем спорт как неотъемлемую, но самостоятельную часть физической культуры. Спорт — это больше подготовка и осуществление соревновательной деятельности, он требует мобилизации физических, психических и нравственных качеств человека. Модель, при которой практически все системы организма проявляются в зоне абсолютных физических и практических пределов здорового человека, — это спорт высоких достижений. Его цель — максимальные спортивные результаты. Спорт высоких достижений нередко связан с губительными для здоровья последствиями: перегрузки, травмы. Поэтому кафедра физической культуры не имеет ключевой целью подготовку спортсменов высокого класса. Здесь подразумеваются спортивные соревнования, но они не связаны с мировыми рекордными показателями. Несмотря на это, работа кафедры имеет важнейшее значение: преподаватели прививают любовь к физической культуре и привычку к физической активности. Ведь массовый спорт позволяет миллионам людей совершенствовать свои физические качества и двигательные возможности, укреплять здоровье и продлевать долголетие. Некоторые путают занятия спортом с движением болельщиков, что никакого отношения к здоровому образу жизни и физической культуре не имеет.

Исходя из вышеизложенного, правомерно сделать следующие выводы: отношение к занятиям физической культурой в вузе зависит не только от профессионализма педагогов, но и от материально-технической базы, современного инвентаря. В дальнейшем подготовительные упражнения по мере их овладения должны будут уступить место непосредственному совершенствованию техники. Но и на этой стадии занятий специальные подготовительные упражнения могут играть не менее важную роль, чем при первоначальном обучении. Разница будет в том, что если при первоначальном обучении усвоение навыка облегчается уменьшением веса и длины метаемых снарядов, введением дополнительной опоры и т. п., то в период совершенствования техники и

тренировки специальные подготовительные упражнения усложняются с тем, чтобы поставить занимающегося в более трудные положения, чем на соревнованиях. С этой целью метаемые снаряды подбираются тяжелее по весу и больше по размерам, а также искусственно создаются более трудные условия для толчка.

Для лучшего развития нужных качеств при выполнении упражнений необходимо увеличивать нагрузку так, чтобы ощутимо чувствовалось мышечное утомление. Дозировка нагрузки может быть различной, вплоть до выполнения этих упражнений до отказа, т. е. до наступления явных признаков усталости (резкое снижение результата, желание окончить упражнение, усталость мышц). Учитывая, что специальные подготовительные упражнения с отягощением вызывают большое напряжение в мышцах и предъявляют большие требования к костно-связочному аппарату, применять такие упражнения в группах физически слабо подготовленных занимающихся следует с осторожностью, избегая выполнения упражнений с большим количеством повторений.

Итак, подводя итоги, можно сделать вывод о том, что подготовительная часть занятий легкоатлетов - студентов рационально построена и может быть примером для начинающих спортсменов видов спорта и конечно, для студентов - будущих педагогов по физической культуре и спорту.

Необходимо создавать условия для массового спорта для поддержания здоровья студенческой молодежи и активно пропагандировать здоровый образ жизни.

Список литературы / References

1. Ильина, И.А. Специальные упражнения легкоатлета: учебно-методическое пособие / И.А. Ильина. – Санкт-Петербург : ЛГУ им. А. С. Пушкина, 2013. – 92 с.
2. Казначеев, С.В. Опыт преподавания физической культуры в нефизкультурном вузе / С.В. Казначеев, О.В. Лопатина, Ж.Ю. Боголюбова // Актуальные вопросы образования. Современные тенденции формирования образовательной среды технического университета: материалы Международной научно-методической конференции, 3-7 февраля 2014 г., Новосибирск. В 3 ч. Ч. – Новосибирск, 2014.
3. Коц, Я. М. Спортивная физиология :учебник для институтов физической культуры / Я. М. Коц. – URL: www.tri.by/content/files/sport_fiz.pdf. – Текст электронный.
4. Петрова, Т. Н. Формирование мотиваций к физкультурно-оздоровительной деятельности у старшеклассниц / Т. Н. Петрова, Н. Н. Пьянзина, О. В. Шиленко // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : Материалы Международной научно-практической конференции, Чебоксары-Ташкент, 21 января 2022 года. – Чебоксары-Ташкент: Чувашский государственный аграрный университет, 2022. – С. 169-174.
5. Платунов, А. И. Спортивные секции как средство повышения интереса студентов к занятиям физической культурой / А. И. Платунов // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : Материалы Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 22–23

января 2019 года. – Чебоксары: Чувашская государственная сельскохозяйственная академия, 2019. – С. 48-52.

6. Смирнов, В.М., Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта: Учеб.для студ. сред. и высш. учебных заведений / В. М. Смирнов, В. И. Дубровский. — Москва : Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. — 608 с.

7. Спиридонова, Л.Е. Повышение уровня развития скоростной выносливости с помощью специальных упражнений для легкоатлетов северных районов / Л.Е. Спиридонова, Н.П. Олесов // Актуальные вопросы физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры. – 2017. – С. 71-75.

8. Спортивные и подвижные игры в системе физического воспитания студентов вузов/ В.А.Зайцев (и.др.).– Казань, 2016. – 163с.

9. Таланцева, В. К. Готовность первокурсников к здоровьесбережению: состояние и перспективы / В. К. Таланцева, Т. Н. Петрова // Научно-образовательная среда как основа развития интеллектуального потенциала сельского хозяйства регионов России : Материалы Международной научно-практической конференции, посвященной 90-летию ФГБОУ ВО Чувашский ГАУ, Чебоксары, 22 октября 2021 года. – Чебоксары: Чувашский государственный аграрный университет, 2021. – С. 742-744.

10. Физические упражнения для моделирования круговой тренировки спортсменов в учебно-тренировочном процессе : методические рекомендации / А.В. Шевченко, А.М. Тхазеплов, З.А. Жероков, А.Ш. Караев. – Нальчик: Каб.-Балк. ун-т, 2014.

УДК 796

АДАПТИВНЫЙ СПОРТ И «СПОРТ ДЛЯ ВСЕХ»

Федюкин А.В., ст. преподаватель,

Зарочинцева З.Л., преподаватель, Шаганов С.Ю., преподаватель

ФГБОУ ВО «Воронежский государственный университет»,

г. Воронеж, Россия

Краткая аннотация. В обзорной статье мы осветим социальные вопросы адаптивного и массового спорта. Особое внимание уделяется рассмотрению темы влияния олимпийского движения на общественное сознание. Благодаря спортивному движению происходит положительное влияние на формирование целостной структуры личности, повышается самооценка и самооценка, появляется возможность контролировать и опираться на внутренние ресурсы организма. Со стороны социокультурного аспекта общества можем говорить о формировании общей идеологии, чувства единства и солидарности, что является особенно актуальным вопросом в настоящее время.

Ключевые слова: Международное Олимпийское движение, олимпизм, адаптивный спорт, спорт для всех.

ADAPTIVE SPORTS AND "SPORT FOR ALL"

**Fedyukin A. V., senior lecturer,
Zarochintseva Z. L., teacher, Shaganov S. Yu., teacher**
Voronezh State University, Voronezh, Russia

Brief abstract. In the review article, we will highlight the social issues of adaptive and mass sports. Particular attention is paid to the topic of the influence of the Olympic movement on public consciousness. Thanks to the sports movement, there is a positive impact on the formation of an integral structure of the personality, self-worth and self-esteem increase, it becomes possible to control and rely on the internal resources of the body. From the socio-cultural aspect of society, we can talk about the formation of a common ideology, a sense of unity and solidarity, which is a particularly topical issue at the present time.

Key words: International Olympic Movement, Olympism, adaptive sport, sport for all.

Введение. Международное Олимпийское движение – это общественное движение, основанное на принципах, идеях и идеалах Олимпизма, объединяющее в своих рядах организации и людей, независимо от их социального положения, политических и религиозных взглядов, расовой принадлежности, пола и возраста, способствующих развитию спорта. В организационную основу Олимпийского движения входят Международный Олимпийский комитет (МОК), Национальные Олимпийские комитеты, международные и национальные спортивные федерации. Целью Олимпийского Движения является продвижение и распространение в обществе спортивных ценностных ориентиров, регулярная организация и проведение Олимпийских игр.

Олимпизм – философия жизни, возвышающая и объединяющая в сбалансированное целое достоинство тела, воли и разума.

Адаптивный спорт (адаптивная физическая культура) – различные формы физической культуры, адаптированные к функциональному состоянию органов, систем и опорно-двигательного аппарата инвалидов, используемые с целью повышения дееспособности, подготовки к труду и со спортивной направленностью.

Спорт для всех (массовый спорт) – одно из направлений современного спорта, направленное на воспитание физической культуры и развитие граждан путем проведения физкультурных и массовых спортивных мероприятий, и подготовки к ним, основанных с помощью физической культуры [2].

Цель исследования: оценка тенденций развития адаптивного спорта и "спорта для всех", поиск новых векторов развития и совершенствования данных направлений.

Актуальность темы данной работы состоит в том, что на сегодняшний день адаптивный спорт динамично развивается, увеличивается количество лиц с инвалидностью, занимающихся физическими упражнениями, развиваются новые виды адаптивного спорта, растёт число победителей и призёров Паралимпийских, Сурдлимпийских игр, Специальной олимпиады.

Адаптивный спорт является инструментом реабилитации и социализации людей с ограниченными возможностями. Инвалид – лицо, имеющее нарушение здоровья со стабильным и стойким расстройством функций организма, которое обусловлено заболеваниями, последствиями травм или дефектами, приводящее к ограничению жизнедеятельности и вызывающее необходимость его социальной защиты. Ограничение жизнедеятельности подразделяется на недуг, ограниченные возможности и недееспособность (инвалидность). Адаптивный спорт взаимодействует с каждой категорией посредством не только формирования двигательной активности, но и привлекает большое количество специалистов из других сфер для психической, биологической и социальной реабилитации и адаптации личности. В адаптивном спорте востребованными специалистами являются педагоги по физической культуре, тренеры, педагоги-психологи, медицинские работники со специализацией по работе с людьми с ограниченными возможностями. Для более корректного обозначения термина «инвалид» с точки зрения психологии, далее в тексте будем применять словосочетание «лицо с ограниченными возможностями (ОВЗ)».

В основные задачи адаптивного спорта входит консультирование лиц с ОВЗ по вопросам физической культуры, обучение спортивным навыкам, оказание помощи при взаимодействии человека с ОВЗ со спортивными организациями, а также помощь в проведении спортивных занятий и мероприятий. Подразделяется адаптивный спорт на два направления: рекреационно–оздоровительный спорт и спорт высших достижений. Первое направление реализуется в секциях, второе реализуется в спортивных и физкультурно–оздоровительных школах. Важной особенностью адаптивного спорта является система классификации спортсменов, которая учитывает категорию ограничения возможностей и специфику двигательной деятельности в каждом виде спорта [4, 9].

Демонстрация значительных результатов, достигаемых людьми с ОВЗ, происходит на Паралимпийских играх и является сильным средством популяризации спорта среди лиц с ограниченными возможностями здоровья. Со стороны Международного Олимпийского движения

выделяется три направления развития адаптивного спорта: паралимпийское, сурдолимпийское и специальное олимпийское направление. Они отличаются спецификой нарушения здоровья, а также разными курирующими спортивными организациями. Инклюзивный спорт реализует жизненно необходимые потребности для людей с ограниченными возможностями. Незаменимую пользу приносят элементы лечения и реабилитации для спортсменов. Помимо этого, важная часть заключается в реализации их социальной адаптации, улучшении качества жизни, изменении отношения общества к инвалидам и людям с ОВЗ. На данный момент зоной развития адаптивного спорта является спонсирование для оснащения спортивных секций и организаций. Программы, подготовленные для реализации физического воспитания людей с ОВЗ, также являются направлением, которому необходимо более эффективное развитие [6, 10].

Понятие «Спорт для всех» было введено в 1966 г. Тогда Европейский Совет вывел общую идеологию развития спорта и включил её в свою культурную программу. Важной функцией Международного Олимпийского движения и Международного Олимпийского комитета в настоящее время является поддержка и развитие массового спорта. В разных странах мира существуют спортивные объединения, секции, организованные группы на открытом воздухе (велосипедный спорт, йога, скейтбординг, цигун и др.), спортивные марафоны и другие спортивно-оздоровительные мероприятия (в том числе соревновательные и имеющие спортивный результат). При этом успех наиболее вероятного спортивного результата, а также установление рекорда не является целью деятельности данного спортивного направления. Если блок спорта наивысших достижений включает в себя большой пласт работы в сфере физической подготовки, телевидения, маркетинга, организации крупномасштабных соревнований, организации транспортировки большого количества людей до места соревнований, рейтинг и авторитет спортсменов, ужесточенный контроль за подготовкой спортсменов, их физиологического состояния. Для участия в Олимпиаде важно все и необходимо включить огромное количество специалистов для того, чтобы команда достигла успеха. Спортсмены, участвующие в Олимпиаде, являются представителями своих стран на международной арене. На специалистах, которые отвечают за организацию соревнований и на спортсменах, лежит ответственность за соблюдение всех необходимых условий.

В массовом спорте исключается международное давление и регламент для отбора спортсменов, при этом есть ряд проблем, без решения которых развитие массового спорта является невозможным. Финансовая и территориальная доступность секций, информирование о возможности развития спортивного потенциала с помощью спортивных организаций, наличие квалифицированных педагогов по занятиям

спортивной деятельности. Перечисленные направления невозможны без поддержки деятельности МОД и МОК. Благодаря развитию движения «Спорт для всех» становится возможным просвещение населения в вопросах физического здоровья, повышается уровень удовлетворенности жизнью, реализовывается культурно–творческая и досуговая функции в обществе. Несмотря на то, что имеются определенные различия между результатом деятельности спорта высших достижений и профессионального спорта, оба направления опираются на принципы и ценности философии Олимпизма. Международный Олимпийский комитет способствует важному процессу просвещения и реализации спортивных программ в массовом спорте [1, 8].

Выводы. Таким образом, одним из наиболее важных направлений для Международного Олимпийского движения является поддержка высокого уровня заинтересованности в спорте среди населения. Если ценностные ориентиры и спортивная политика Международного Олимпийского движения будет сфокусирована не только на спорте высших достижений, то откроются перспективы привлечения инвестиций и внимания к развитию адаптивного и массового спорта. Благодаря спортивному движению происходит положительное влияние на формирование целостной структуры личности, повышается самооценка и самооценка, появляется возможность контролировать и опираться на внутренние ресурсы организма. Со стороны социокультурного аспекта общества можем говорить о формировании общей идеологии, чувства единства и солидарности, что является особенно актуальным вопросом в настоящее время. Также важным направлением Международного Олимпийского движения остается поддержка и развитие современных дисциплин, включенных в Олимпийскую программу.

Список литературы / References

1. Алексеев, С. В. Олимпийское право. Правовые основы олимпийского движения: учебник для студентов вузов, обучающихся по направлениям Юриспруденция и Физическая культура и спорт / С. В. Алексеев. – Москва : ЮНИТИ–ДАНА, 2017. – 687 с.
2. Бакал, Д. С. Большая олимпийская энциклопедия / Д. С. Бакал. – Москва : Эксмо, 2008. – 592 с.
3. Ефременков, К. Н. Античнаяагонистика и Олимпизм: пособие для студентов высших учебных заведений физ. культуры / К. Н. Ефременков, А. Г. Егоров, Р. А. Пирожников. – Смоленск: СГИФК, 2003. – 254 с.
4. Жуков, А. Д. Спортивная энциклопедия систем жизнеобеспечения / Жуков А. Д. – Москва : Юнеско, 2011. – 258 с.
5. Кобринский, М. Е. Олимпийское движение. Олимпизм. Олимпийские игры: пособие для педагогов учреждений общего среднего образования / Кобринский М. Е. – Минск: НИО, 2013. – 103 с.
6. Лагутина, М. Д. Олимпизм, олимпийское движение и олимпийские игры / М. Д. Лагутина. – Омск : СибГУФК, 2010. – 180 с.

7. Лазарев, В. Ф. История международного спортивного и олимпийского движения / В. Ф. Лазарев, К. Н. Ефременков. – Смоленск: СГАФКСТ, 2011. – 368 с.
8. Спорт для всех: международный журнал спортивной информации на русском языке. – 1996. – № 1–1
9. Столбов, В. В. История физической культуры и спорта: учебное пособие для высших физкультурных учебных заведений / В. В. Столбов, Л. А. Финогенова, Н. Ю. Мельникова – Москва : Эксмо, 2001. – 423 с.
10. Столяров, В. И. Наука о спорте / В. И. Столяров. – Москва : Магистр–Пресс, 2011. – 1000 с.

УДК 378

СПОРТИВНО-МАССОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ КАК ФОРМА ВНЕАУДИТОРНОЙ УЧЕБНОЙ НАГРУЗКИ В ВЫСШИХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

Худайкулов З.Б., преподаватель

*Ташкентский государственный технический университет
имени Ислама Каримова, г. Ташкент, Узбекистан*

Идрисов М.И., преподаватель, Тошмуродов А.Р., магистр

*Узбекский государственный университет физической культуры и спорта,
г. Ташкент, Узбекистан*

Краткая аннотация. В статье рассмотрены проблемные аспекты спортивно-массовой работы в высших образовательных учреждениях с целью создания дополнительных условий в обучении и воспитании студенческой молодежи.

Ключевые слова: концепции, стратегия, сфера, спорт, система, физической культуры, дети, молодежь, мотивы, массовый, норма.

SPORTS AND MASS EVENTS AS A FORM OF EXTRA-CURRICULUM EDUCATIONAL LOAD IN HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS

Khudaykulov Z.B., teacher

*Tashkent State Technical University named after Islam Karimov,
Tashkent, Uzbekistan*

Idrisov M.I., teacher, Toshmurodov A.R., master

Uzbek State University of Physical Culture and Sports, Tashkent, Uzbekistan

Brief abstract. The article deals with the problematic aspects of mass sports work in higher educational institutions in order to create additional conditions in the education and upbringing of student youth.

Key words: concepts, strategy, sphere, sport, system, physical culture, children, youth, motives, mass, norm.

Введение. Согласно Концепции развития системы высшего образования Республики Узбекистан до 2030 года определены стратегические цели, приоритетные направления, задачи, этапы развития высшего образования в Республике Узбекистан на среднесрочную и долгосрочную перспективу [9]. В третьей главе «Стратегические цели и приоритетные направления развития системы высшего образования» в четвертом параграфе «Повышение действенности духовно-просветительской и воспитательной работы» указаны основные направления для разработки комплекса мер в сфере физического воспитания и спорта и проводимых мероприятий:

- развитие спорта в высших образовательных учреждениях в качестве ценности, разработка и реализация мер по популяризации здорового образа жизни среди студентов;

- внедрение в практику пяти инициатив, включающих комплекс мер, направленных на создание дополнительных условий для обучения и воспитания студенческой молодежи, в том числе привлечение студенческой молодежи к культуре и искусству, физической культуре и спорту.

В государственных документах высшего образования учебная дисциплина «Физическая культура» представлена как важнейший базовый компонент учебно-воспитательного процесса и является обязательным разделом гуманитарного компонента образования [8]. Физическая культура и спорт располагают значительными возможностями для формирования целостной, гармонически развитой, творчески активной личности, обеспечивают необходимый уровень развития у молодежи социально-биологических аспектов жизнедеятельности и создают предпосылки для многообразных проявлений творческой активности студентов. Являясь обязательным разделом гуманитарного компонента образования, физическая культура способствует гармонизации телесно-духовного единства студентов, обеспечивает в учебном процессе формирование у них таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, повышает уровень физической культуры личности студента.

Целью исследования явилось определение проблемных аспектов спортивно-массовой работы в высших образовательных учреждениях для создания дополнительных условий в обучении и воспитании студенческой молодежи. Одной из основных форм физической культуры, направленной на вовлечение всех студентов в систематические занятия спортом, повышение уровня физической и профессиональной работоспособности, спортивного мастерства, организацию активного досуга является спортивно-массовая работа. На кафедре «Физическое воспитание и спорт» организованы спортивные секции по волейболу, баскетболу, мини-футболу, настольному теннису и бадминтону, работает тренажерный зал.

Внутренние соревнования и мероприятия проводятся согласно календарному плану спортивно-массовой работы. Преподаватели физической культуры постоянно привлекают к участию в соревнованиях всех студентов филиала, так как главная задача преподавателей кафедры - сделать студентов участниками учебно-воспитательного процесса, подготовить их к использованию разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья. Совершенствование спортивного мастерства, подготовка студентов к участию в соревнованиях городского и республиканского уровня также является одной из основных задач [1-5].

Для определения количества студентов, принимающих участие в спортивно-массовых мероприятиях, проведен анализ документации кафедры «Физическое воспитание и спорт» по проведению спортивно-массовых мероприятий за один учебный год. Выявлено, что из общего количества обучающихся студентов 1-5 курсов (1027) в спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях за 2018-2019 учебный год приняли участие 604 (58,8 %) студента. Из участников соревнований 34,3% составляют студенты 1 курса, 31,7% - студенты 2 курса, 18% - 3 курса и 15,7%-4-5 курса. Проведя анализ мероприятий, определили, что студенты 1-2 курсов принимают участие во всех физкультурно-оздоровительных мероприятиях и спортивных соревнованиях. Студенты 3-5 курсов участвуют только в соревнованиях спортивной направленности. Основной состав сборных команд филиала по видам спорта составляют студенты 3-5 курсов. Количество студентов, не принимавших участия в соревнованиях, составило 423 человека. Определение количественных данных послужило поводом провести опрос среди студентов 1-5 курсов, направленный на выявление проблемных аспектов такого распределения участников в соревнованиях. Проведенный опрос студентов, не принимавших участия в соревнованиях, показал, что основной причиной неучастия студентов в спортивной жизни университета является большая загруженность учебной работой, недостаточное количество времени, низкая мотивация к занятиям спортом [6, 7].

Все спортивно-массовые мероприятия проводятся после аудиторных занятий, внеучебное время. Основным документом, определяющим объемы учебной нагрузки студента по всем учебным курсам, которые должен изучить студент для присвоения ему соответствующей степени, является учебный план, сформированный на основе государственных стандартов высшего образования. На каждый курс предусмотрено определенное количество часов, определено время для обязательных учебных, факультативных и самостоятельных занятий. Максимальный объем учебной нагрузки, включающей все виды аудиторной и внеаудиторной учебной работы, устанавливается 54 часа в неделю.

Максимальный объем аудиторных занятий при очной форме обучения должен быть установлен в объеме 36 часов в неделю. Согласно такому распределению дневная нагрузка должна включать до 6 часов аудиторной и 3 часов внеаудиторной работы каждый учебный день. Такое распределение учебной нагрузки не оставляет времени на занятия студентов физкультурой и спортом. Норма рабочего времени студента не включает в себя физкультурно-оздоровительные занятия, участие в спортивно-массовых мероприятиях, и в учебном плане объемы нагрузки на эти занятия не утверждаются.

Выводы. Проведенное исследование показало, что создание дополнительных условий для обучения и воспитания студенческой молодежи, привлечение студенческой молодежи к физической культуре и спорту будет выполнимо в том случае, если в учебные планы будут включены виды и формы занятий, позволяющие студентам принимать участие в спортивных мероприятиях, вести здоровый образ жизни. Взаимосвязь разнообразных форм учебных и вне учебных занятий создает условия, обеспечивающие студентам использование научно обоснованного объема двигательной активности (не менее 5 часов в неделю), необходимой для нормального функционирования организма молодого человека студенческого возраста.

Список литературы / References

1. Дегаева, Н.А. Актуальные проблемы организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы / Н. А. Дегаева. –URL: <http://nsportal.ru/> / – Текст электронный.
2. Идрисов, М. И. Инновацион спорт инфратузилмасини яратиш ва уни ривожлантириш моделини ишлаб чиқиш алгоритми / М. И. Идрисов, О. З. Ўткиров // Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS). – 2022. – Т. 2, №. 5. – С. 721-729
3. Идрисов, М. И. Спорт инфратузилмасини инновацион ривожлантириш йўналишларини шакллантириш / М. И. Идрисов, О. З. Откиров //Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS). – 2022. – Т. 2, №. 4. – С. 501-509.
4. Идрисов, М.И. Аҳолининг жисмоний тайёргарлиги ва саломатлиги даражасини белгиловчи тест меъёрларининг қиёсий таҳлили / М. И. Идрисов // University Sports: Health And Prosperity Of The Nation 2022. Т.:1. С. 263-266 https://scholar.google.ru/citations?view_op=view_citation&hl=ru&user=ТТOeQdsAAAAJ&citation_for_view=ТТOeQdsAAAAJ:Se3iqnhoufwC
5. Идрисов, М.И. Спорт-соғломлаштириш туризмни олий ўқув юртлари талабаларига ўқитишнинг инновацион технологияси / М. И. Идрисов, О. О. Орипов //CentralAsianResearchJournalforInterdisciplinaryStudies (CARJIS). – 2022. – Т. 2. – №. 5. – С. 224-231.
6. Платунов, А. И. Влияние спорта на формирование морально-нравственных компонентов личности / А. И. Платунов // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : материалы III Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 10–11 января 2018 года. – Чебоксары: Чувашская государственная сельскохозяйственная академия, 2018. – С. 195-198.

7. Платунов, А. И. Оптимизация процесса физического воспитания в вузах: проблемы и решения / А. И. Платунов // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : материалы Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 20–21 февраля 2017 года. – Чебоксары: Чувашская государственная сельскохозяйственная академия, 2017. – С. 116-118.

8. Постановление Кабинета Министров Республики Узбекистан от 16 августа 2001 года № 343 «Об утверждении государственных образовательных стандартов высшего образования» (с изменениями и дополнениями по состоянию на 12.12.2019 г.) Национальная база данных законодательства (www.lex.uz)

9. Указ Президента РУз от 08.10.2019 г. N УП-5847 «Об утверждении концепции развития системы высшего образования республики Узбекистан до 2030 года». Приложение N 1. (www.lex.uz)

УДК 7:092

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

Яруллин А.Г., ст. преподаватель, Жданова Я.Д., студент
*ФГБОУ ВО «Казанский государственный аграрный университет»,
г. Казань, Россия*

Краткая аннотация. В статье представлено исследование особенностей организации и проведения спортивных мероприятий. Целью данной статьи является выделение особенностей организации спортивных мероприятий, поиск областей, на которые следует обратить пристальное внимание. В исследовании использовались следующие методы: теоретический анализ, систематизация, опрос. Результатом исследования является выделение фактора повышенной ответственности как основной особенностью проведения спортивного мероприятия. Были сделаны выводы об обязательном наличии скорой помощи на площадке проведения.

Ключевые слова: мероприятие, спортивное мероприятие, организация спортивного мероприятия, особенности спортивного мероприятия, перспективы проведения спортивных мероприятий.

FEATURES OF THE ORGANIZATION OF SPORTS EVENTS

Yarullin A.G., senior lecturer, Zhdanova Y.D., student
Kazan State Agrarian University, Kazan, Russia

Brief abstract. The article presents a study of the features of the organization and conduct of sports events. The purpose of this article is to highlight the features of the organization of sports events, the search for areas that should be paid close attention. The following methods were used in the

study: theoretical analysis, systematization, survey. The result of the study is the allocation of a factor of increased responsibility as the main feature of a sporting event. Conclusions were made about the mandatory availability of an ambulance at the venue.

Key words: event, sporting event, organization of a sporting event, features of a sporting event, prospects for holding sporting events.

Сегодня спорт активно набирает популярность у населения. Практически каждый ребенок занимается в какой-либо специализированной секции. Среди молодежи распространяется движение ЗОЖ, то есть здорового образа жизни. Взрослое население часто посещает спортивные залы, тренируется дома. Также и пожилые люди стараются делать зарядку, гулять на свежем воздухе.

Спортивные мероприятия пользуются большой популярностью у населения. Например, ежегодно уже более 40 лет проводится «Лыжня России» – это одна из самых крупных лыжных гонок в Европе. А в Казани, начиная с 2015 года, проходит «Казанский марафон». Также в Казанском Государственном Аграрном Университете ежегодно проходят соревнования среди молодых людей «А ну-ка, парни», посвященные Дню защитника Отечества и «А ну-ка, девушки», посвященные 8 марта.

Однако потенциал развития отрасли достаточно большой. Так по данным ВЦИОМ физкультурой или спортом занимаются больше половины 56% населения России. Наибольшая доля людей активно занимающихся физической культурой среди молодых людей 71%, также значительная доля пожилых уделяет внимание своему физическому развитию 50%. Это обуславливает актуальность темы исследования, спортивные мероприятия могут привлечь к теме спорта больше людей [4].

Целью данной статьи является выделение особенностей организации спортивных мероприятий, поиск областей, на которые следует обратить пристальное внимание.

Методика исследования представлена комплексным анализом. К основным понятиям комплексного анализа относятся полнота или всесторонность анализа, системность анализа, наличие единой цели анализа, согласованность и одновременность анализа. Так, было проведено изучение всех сторон организации мероприятия, выявление характерных черт спортивных мероприятий, факторов, отличающих спортивное мероприятие от обычного.

В исследовании использовались такие методы как, теоретический анализ, систематизация, социологический опрос и другие.

Организация спортивного мероприятия – это крайне сложное и ответственное дело. Браться за него стоит, имея достаточное количество времени и главное желания. Так, в процессе придется столкнуться с множеством трудностей. Необходимо продумать общую концепцию, найти

место для проведения, продумать обеспечение безопасности гостей, получить необходимые разрешения, определить пути рекламы, оповещения населения о мероприятии, если собственных средств для проведения мероприятия недостаточно, необходимо найти спонсоров и множество других вопросов, которые будут возникать в процессе подготовки [2].

Первое с чего следует начать – это разработка программы. Существует множество видов мероприятий. Так, их можно разделить по нескольким категориям, это могут быть:

- по половому признаку – женские и мужские;
- по возрастному – детские, юношеские, для взрослых или для пожилых;
- по видам участников – для школьников или студентов, работников определенной компании, семейные и т. д.;
- по форме проведения – игровые, соревнования, культурно-массовые и т.д. и другие.

От выбора концепции будут зависеть все остальные шаги. Так, культурно-массовое мероприятие потребует внимания к обеспечению безопасности, больших вложений, рекламы. Прекрасным дополнением будет определенный посыл мероприятия. Это может быть пропаганда здорового образа жизни, привлечение внимания к определенному виду спорта, благотворительность. На этом этапе определяются основные активности. В свою очередь при организации соревнований крайне важна документация, необходимо продумать процесс получения лицензии, разрешений. Также стоит подумать о судьях, жюри и определить четкий тайминг.

Далее следует перейти к процессу выбора площадки. Это зависит от формата мероприятия и его масштаба. Для соревнований лучше подойдут специализированные места, стадионы, площадки, арены, а культурно-массовые мероприятия лучше провести в парках, местах отдыха. Следует учесть множество факторов, при проведении мероприятий на открытом воздухе, особое внимание уделить погодным условиям. Лучше заранее продумать, как можно будет поступить в случае дождя или сильного ветра. Обязательно должны присутствовать места под навесами, куда можно будет перенести оборудование. Лучше всего выбирать места с хорошим доступом транспорта, парковкой и остановками общественного транспорта.

Аренда оборудования – один из шагов, к которому следует подойти с особым вниманием. Качество снарядов, их количество – все необходимо продумать. Есть определенные специфические виды спорта, инвентарь для которых найти довольно тяжело. Например, аджилити – это относительно новый вид спорта с собаками, который активно набирает популярность, в том числе и в России. Такие снаряды как бум, качели, горку, отвечающие

необходимым требованиям, есть только в Москве, поэтому устраивая мероприятия по специфическим видам спорта необходимо заранее продумать этот пункт. Возможно, придется заказать доставку из другого города или страны [1].

Ответственно стоит подойти к подбору персонала. Спортивные мероприятия имеют свои особенности, поэтому персоналу необходимо провести дополнительный инструктаж.

Обязательным является наличие медиков, карет скорой помощи. В случае если участнику или зрителю станет плохо, ему незамедлительно должна быть оказана первая медицинская помощь. Ответственность за травмы, полученные на мероприятии, может лечь, в том числе и на организаторов, поэтому зачастую на соревнованиях по экстремальным видам спорта с участниками составляют определенные договоры, фактически снимающие ответственность с организаторов, однако такие документы не всегда могут полностью защитить организатора. Поэтому к обеспечению медицинской помощи и безопасности стоит подойти с особым вниманием [3].

Особое внимание следует уделить безопасности. Так, на мероприятиях с большим количеством участников и зрителей можно столкнуться с конфликтами, драками, именно поэтому на любом мероприятии обязательная должна присутствовать охрана.

Не стоит забывать о питании гостей и участников, отличным решением будет устроить фудкорт, также стоит учитывать аудиторию мероприятия. Так, на семейных оздоровительных событиях необходимо предоставлять детское меню, в жаркое время года необходимо большое количество воды и т. д.

Следующим важным шагом является приглашение лидеров мнений. Можно пригласить как спортсменов, так и людей, не связанных со спортом. Они помогут развлечь гостей, привлечь внимание к мероприятию. Отличным решением будет иметь несколько кандидатур, на случай непредвиденных ситуаций.

В процессе продумывания мероприятия стоит параллельно прописывать бизнес-план, с которым после можно будет подойти к инвестору. Поиск спонсоров – это одна из неотъемлемых частей организации практически любого мероприятия. Так, на каждом футбольном или хоккейном матче мы постоянно видим рекламу известных компаний. Все это позволяет снять площадку, оплатить заработную плату сотрудникам, гонорар артистам и т. д. Есть некоторые компании, которые готовы безвозмездно предоставить помощь в организации в качестве рекламной акции или благотворительности. Такие варианты также стоит рассматривать. Стоит написать большому количеству организаций с предложением в помощи организации мероприятия. Стоит разъяснить общую концепцию мероприятия, после чего стараться быть конкретным в

том, какая помощь необходима, и какие выгоды компания может получить от данного сотрудничества.

Не стоит забывать о том, что государство предоставляет поддержку в проведении спортивных мероприятий, в том числе и материальную. Существует ряд мер социальной поддержки такие как: субсидии, кредиты на льготных условиях, отсрочка некоторых арендных платежей, сниженная ставка страховых и налоговых взносов и т. д. [5].

В результате можно сказать, что основной особенностью организации спортивных мероприятий является повышенная ответственность организатора за возможные травмы участников. В связи с чем, обязательно наличие скорой медицинской помощи на площадках.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что организация спортивного мероприятия имеет свои особенности. В первую очередь, это связано с большой ответственностью и множеством возможных рисков. Необходимо уделить особое внимание доступу к медицинской помощи. Однако, как и при организации любого мероприятия, необходимо тщательно продумать план события, место проведения, оборудование, персонал, спонсирование.

Список литературы / References

1. Аджилити. – Текст электронный.// Википедия [сайт]. – URL: <https://ru.wikipedia.org/wiki/Аджилити> (дата обращения: 09.01.2023).
2. Как организовать спортивное мероприятие. – URL: <https://event.creonagency.ru/kak-organizovat-sportivnoe-meropriyatie.html> (дата обращения: 09.01.2023). – Текст электронный.
3. Меры поддержки спортивных // Фонд развития субъектов малого и среднего предпринимательства URL: <https://fond-msp.ru/meri-podderzhki-sportivnih-uchrezhdeniy> (дата обращения: 09.01.2023);
4. Спортивная Россия [Электронный ресурс] // ВЦИОМ Новости URL: <https://wciom.ru> (дата обращения: 09.01.2023);
5. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» N 329-ФЗ от 04.12.2007 (ред. от 06.03.2022) (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.06.2022.).

УДК 796

ФИТНЕС-ИНДУСТРИЯ КАК ЧАСТЬ СОВРЕМЕННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

**Яруллин А.Г., ст. преподаватель, Минабутдинов Р.Р., студент
ФГБОУ ВО «Казанский государственный аграрный университет»,
г. Казань, Россия**

Краткая аннотация. В статье представлено исследование сферы фитнеса с учётом нынешней физической культуры. Целью данного

исследования является рассмотрение понятия «фитнес» с точки зрения современной физической культуры. При составлении статьи были использованы методы: анализ, изучение, сравнение, синтез и наблюдение. В качестве результатов исследования было обнаружено, что фитнес – это физическая активность, направленная на поддержание здоровья и фигуры; тренировки противопоказаны людям с различными заболеваниями; в фитнесе существует множество комплексов упражнений. Выявлена современная особенность в фитнесе – занятия дома с помощью онлайн-занятий. Было определено, что фитнес с каждым годом совершенствуется. Появляются новые комплексы упражнений, вводятся новые технологии.

Ключевые слова: фитнес, физическая культура, спорт, инновация, тело.

FITNESS INDUSTRY AS A PART OF MODERN PHYSICAL CULTURE

Yarullin A.G., senior lecturer, Minabutdinov R.R., student

Kazan State Agrarian University, Kazan, Russia

Brief abstract. The article presents a study of the field of fitness, taking into account the current physical culture. The purpose of this study is to consider the concept of fitness from the point of view of modern physical culture. When compiling the article, the methods of analysis, study, comparison, synthesis, questioning and observation were used. As a result of the study, it was found that fitness is a physical activity aimed at maintaining health and shape; training is contraindicated for people with various diseases; in fitness, there are many sets of exercises. Modern feature in fitness is discovered – classes at home using online classes. As a conclusion, it was determined that fitness is improving every year. New sets of exercises appear, new technologies are introduced.

Key words: fitness, culture, sport, innovation, body.

Фитнес является важной частью физической культуры и спорта. Он способствует распространению спорта в обществе. Фитнес известен своей доступностью, из-за чего эта сфера популярна. Данная сфера деятельности необходима для поддержания здоровья, физической формы, профилактики различных болезней. Фитнесом могут заниматься люди разных возрастов, включая пожилых и детей. Особенно им пользуется молодежь. С каждым годом популярность фитнеса возрастает, что способствует увеличению качества жизни. Поэтому фитнес актуален на сегодняшний день.

Цель исследования – рассмотреть фитнес с точки зрения современной физической культуры.

В процессе исследования был применён метод изучения, анализа, сравнения материалов интернета. Во время изучения материалов была

синтезирована основная информация. Проведено базовое анкетирование фитнеса с точки зрения современной физической культуры. Проводилось наблюдение за тенденциями развития фитнеса.

Фитнес, как и любая оздоровительная деятельность, относится к физической культуре. Фитнес – это физическая активность, направленная на поддержание здоровья и фигуры, похудение, увеличение мышечной массы. Фитнес предполагает выполнение умеренных физических нагрузок, использование правильного отдыха, здорового питания и отказ от вредных привычек. Данной деятельностью может заняться любой желающий, кроме тех, кому противопоказаны физические нагрузки. Дети и пожилые тоже могут заниматься, так как любой человек может выбрать сам комплекс упражнений, в зависимости от его уровня подготовленности и поставленных задач.

Данный вид оздоровительной деятельности очень полезен для человека. Благодаря ему происходит улучшение самочувствия, развитие выносливости, гибкости, координации, похудение, оздоровление организма, укрепление мышц и снижение стресса [1].

Но для занятий фитнесом необходимо помнить, что тренировки противопоказаны людям с психическими расстройствами, эпилепсией, тяжёлыми заболеваниями сердца, онкологией, заболеваниями печени, почек и дыхательной системы, сахарным диабетом, тяжёлой травмой головы и позвоночника. В данном случае занятия фитнесом не принесут пользу, а лишь ухудшат здоровье человека.

В фитнесе существует множество комплексов упражнений. При этом разрабатываются новые направления тренировок. Среди фитнес-программ стоит выделить йогу, пилатес, стретчинг (упражнения на растягивание мышц), кроссфит, фитбол (упражнения с гимнастическим мячом), бодифлекс (дыхательная гимнастика), танцы, калланетику, скандинавскую ходьбу, фитбокс (упражнения аэробики и тайского бокса), аэробику и кардиотренировки [2].

Занятия в фитнесе могут проводиться в индивидуальной и групповой форме.

Современная особенность фитнеса в том, что фитнесом можно заниматься необязательно в спортзале. Тренировки можно проводить на улице или дома. Особенно это стало популярно после пандемии COVID-19. Домашним фитнесом можно заниматься круглосуточно. Тренировкам могут помочь мобильные приложения и онлайн занятия. К тому же можно купить отдельно спортивное оборудование и тренажёры, что позволит эффективнее тренироваться.

В фитнесе, как и в других сферах жизни человека, происходят нововведения. К новинкам можно отнести и онлайн тренировки. Существует множество программ по фитнесу. Они могут содержать

указания об упражнении и предоставлять информацию о прогрессе тренировок.

Рассмотрим, к чему стремится современный фитнес.

Пандемия COVID-19 принесла много проблем фитнес-индустрии. Много фитнес-центров просто закрылись из-за банкротства. Сейчас фитнес реабилитируется. Для этого были выдвинуты цели, к которым должен стремиться современный фитнес.

К целям относятся: возвращение групповых и персональных тренировок на постоянную основу; развитие мобильных приложений и тренировок в онлайн формате; активное использование тренировок на улице; принятие на работу только квалифицированных и желательно сертифицированных специалистов. Необходимо отметить, что онлайн тренировки во время пандемии стали очень популярными. Даже после пандемии значительная часть тренировок происходит в онлайн формате. Благодаря этому данный вид тренировок стал отдельной сферой фитнеса, которую нужно развивать.

Стоит упомянуть, что возрастает популярность тренировок со свободными весами, увеличилось количество занятий на снижение веса. Набирает популярность движение за здоровый образ жизни.

На сегодняшний день фитнесом занимаются миллионы людей по всему миру. Всё больше людей начинают активно пользоваться физическими упражнениями для поддержания формы и улучшения качества жизни. Фитнес с каждым годом совершенствуется. Появляются новые комплексы упражнений, вводятся новые технологии. Физическая культура стремится повысить уровень жизни человека при этом обезопасить людей от травм. Это относится и к фитнесу, так как это часть спортивной культуры.

Список литературы / References

1. Что такое фитнес? – Текст электронный // Фитнес-клуб ОлимпияLIFE: [сайт]. – URL: <https://fk-olimp.ru/bl/chto-takoe-fitness> (дата обращения: 08.01.2023).

2. Что такое фитнес и какую он дает пользу? – Текст электронный // Фитнес клуб Мастер Джим: [сайт]. – URL: <http://mastergym.ru/fitness-pomoshchnik/stati/polza-trenirovok/chto-takoe-fitness> (дата обращения: 08.01.2023).

**СЕКЦИЯ «АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО
ВОСПИТАНИЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ
РАЗЛИЧНОГО ТИПА»**

УДК 796

**СПЕЦИФИКА ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ
В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ
МЛАДШИХ КУРСОВ ИНСТИТУТА СПО**

**Австриевских Н.В., преподаватель, Шеменева С.В., преподаватель,
Батуркина Г.В., ст. преподаватель**
*ФГБОУ ВО «Елецкий государственный университет имени И.А. Бунина»,
г. Елец, Россия*

Краткая аннотация. Рассматривается понятие функциональной подготовки, ее структура и роль в тренировочном процессе, выявляется значение данного вида подготовки у обучающихся по программам среднего профессионального образования в период адаптации к вузовским формам работы, представлены рекомендации по организации функциональной тренировки.

Ключевые слова: функциональная подготовка, физическое воспитание, обучающиеся СПО, спортивная тренировка, физиологические ресурсы организма, адаптация.

**SPECIFICS OF FUNCTIONAL TRAINING IN PHYSICAL EDUCATION
OF STUDENTS JUNIOR COURSES OF SECONDARY PROFESSIONAL
EDUCATION INSTITUTES**

**Avstrievsikh N.V., teacher, Shemeneva S.V., teacher
Baturkina G.V., senior lecturer**
Bunin Yelets State University, Yelets, Russia

Brief abstract. The concept of functional training, its structure and role in the training process are considered, the significance of this type of training for students in secondary vocational education programs during the period of adaptation to university forms of work is revealed, recommendations for organizing functional training are presented.

Key words: functional training, physical education, vocational training students, sports training, physiological resources of the body, adaptation.

Снижение физической активности молодежи стало характерным признаком нашего времени. Это можно объяснить большой умственной

нагрузкой, а также массовым развитием компьютерных технологий. По статистике, у молодого поколения в настоящее время наблюдается рост гипокинезии. Специалисты отмечают, что повышать свой уровень физической подготовленности с помощью классических видов спорта, таких как спортивные игры, легкая атлетика, лыжи, студенты не хотят. В связи с этим наблюдается слабость и недостаточное развитие мышечно-связочного и опорно-двигательного аппаратов, физические нагрузки переносятся плохо, отсутствует мотивация к занятиям.

Приоритетным направлением молодежной политики нашего государства является пропаганда здорового образа жизни. Значимую роль играют в этом вузы – как на уровне организации спортивных мероприятий, так и в плане организации преподавания физического воспитания. Следует отметить, что уровень физической подготовленности первокурсников очень сильно варьируется. Здесь напрямую прослеживается связь с особенностями преподавания физкультуры в школе. Студенты имеют различный входной уровень физической подготовленности, среди них есть профессиональные спортсмены, любители спорта, регулярно посещающие фитнес-клубы, и те, кто вообще не занимается спортом.

Сейчас все больше возрастает актуальность проблемы функциональной подготовленности студентов. Численность обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, постоянно увеличивается. Связано это с тем, что возрастание умственной нагрузки способствует уменьшению физической активности студентов. Нарушенный биоритм, сидячий образ жизни, неправильное питание во многом повышают риск функциональных нарушений. В связи с этим возникает задача не только поддерживать, но и во многом повышать уровень функциональной подготовленности студентов.

Говоря о данном виде подготовки, следует остановиться на ее содержании. Систематизируя представленные в научной литературе определения, отметим, что функциональная подготовка связана со способностью организма выполнять ту или иную деятельность. Это состояние организма, определяемое уровнем развития ключевых функций для данного вида спорта и их специализированных свойств, которые прямо или косвенно обеспечивают эффективность соревновательной деятельности [7].

Функциональная подготовка является основой для других видов спортивной подготовки – физической, технической, тактической, психической, поскольку каждая из них включает в себя функциональную составляющую. В то же время контроль физиологических ресурсов организма, управление ими в целях предполагает комплексное взаимодействие спортивной техники, тактики и психологии, а значит, функциональная подготовка включает в себя методы вышеназванных видов подготовки [4].

Широта функциональных возможностей, от которых зависит работоспособность человека, определяются несколькими параметрами. Прежде всего, это способность организма в соответствии с энергетическими запросами усиливать или, напротив, ослаблять интенсивность своих функций. Не меньшее значение имеет стабильность функций организма при напряженной работе и выносливость организма к изменениям, происходящим в его внутренней среде [6].

Функциональная подготовка имеет определяющее значение в системе профессионального спорта, поскольку ее цель – расширить пределы функциональной адаптации, чтобы организм спортсмена мог переносить повышенные нагрузки без вреда для здоровья. Вместе с тем данный вид подготовки не ограничен рамками тренировочного процесса и актуален на занятиях по физвоспитанию в вузе, в частности в группах, обучающихся по программам среднего профессионального образования (СПО).

У студентов отделений СПО адаптация к вузовским формам учебной работы зачастую проходит дольше, чем у первокурсников-бакалавров. Это обусловлено причиной разницы в возрасте и уровня физиологического развития. В ходе этой адаптации обучающиеся младших курсов СПО, в особенности первого, зачастую испытывают психологический дискомфорт, сопровождающийся негативными физиологическими изменениями – повышенной утомляемостью, нарушением сна. В связи с этим необходима работа над развитием биологических и физиологических ресурсов организма [3].

Также имеет значение и собственно физическая тренировка. Протяженность занятия в два раза превышает время школьного урока физкультуры, и для нетренированного студента необходима адаптация. Кроме этого, на занятиях выявляются спортивные предпочтения студентов, которые в дальнейшем пополняют университетские команды по различным видам. И здесь вновь необходимо принимать во внимание функциональную подготовку. Пренебрежение ею приводит к нарушению процесса адаптации организма к тренировкам, замедлению развития физиологических резервов и, как следствие, к снижению работоспособности.

Формирование функциональной подготовки обучающихся – непрерывный комплексный процесс. В рамках спортивных тренировок он варьируется в зависимости от вида спорта. Что же касается занятий по физвоспитанию, следует учитывать различный уровень физической подготовленности студентов. В этом случае следует оптимизировать тренировочные программы, сделав их доступными для каждого обучающегося. Кроме того, можно включать в традиционное занятие по физвоспитанию элементы шейпинга, тай-бо-аэробика, бокс-аэробики [5].

Доступным способом формирования функциональной подготовленности является кроссфит. Он объединяет силовую и кардиотренировку и представляет собой комплекс упражнений, направленных на увеличение силы всех мышечных групп, а также выносливости. В этот комплекс входят смешанные упражнения гимнастики, бега, плавания, тяжелой атлетики, гиревого спорта и др. Благодаря разнообразию упражнений и возможности их варьировать тренировочный процесс станет более эффективным и разнообразным.

Эффективно зарекомендовало себя направление функционального тренинга. Это базовые движения, совершаемые человеком каждый день в обычной жизни: подъемы и спуски по лестнице, приседания, наклоны. Тренировки станут интересными и разнообразными, если сочетать движения на развитие координации с аэробной нагрузкой, разные комбинации базовых упражнений. Уровень нагрузки можно адаптировать под каждого студента. Для этого следует варьировать темп движений и вес дополнительных утяжелителей. Общая физическая подготовленность студентов повышается благодаря тренировкам с фитболами, которые способствуют развитию равновесия, улучшению координации, повышению тонуса мышц. Удобству проведения функциональной тренировки способствует использование интервального таймера [1].

Функциональная тренировка проста в организации и доступна для каждого, ее можно варьировать в зависимости от физических возможностей обучающихся. На начальном уровне функциональная подготовка для обучающихся помогает формированию общей выносливости, а также координационных и силовых способностей. Функциональная тренировка продвинутого уровня позволяет сформировать физические способности, необходимые для того или иного вида спорта [6].

Вместе с тем, по замечанию специалистов, функциональная подготовка позволяет поддерживать баланс между возможностями организма студента и запросами его окружающей учебной среды. Выявление адаптационных возможностей организма и его функциональных резервов у студентов младших курсов может рассматриваться как критерий здоровьесберегающей организации учебного процесса [3]. Этот вывод вполне применим и в отношении обучающихся младших курсов института СПО.

Таким образом, функциональная подготовка, связанная с тренированностью, подготовленностью, адаптацией организма к физическим нагрузкам, является значимой составляющей системы физического воспитания обучающихся 1–2 курсов института СПО. Данная категория обучающихся имеет ряд отличий от студентов-бакалавров, в связи, с чем необходимо разрабатывать специальную систему упражнений. Работа над повышением функциональной подготовленности обучающихся

призвана не только повысить эффективность спортивных тренировок, но также способствовать адаптации студентов к вузовским формам работы.

Список литературы / References

1. Абаев, А.М. Физкультурно-спортивная деятельность в профессиональном совершенствовании студентов СПО / А.М. Абаев // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура и спорт. – 2018. – Вып. 3. – С. 3–7.
2. Боброва, О.М. Повышение двигательных и функциональных возможностей с помощью общей и профессионально-прикладной физической подготовки студентов вуза / О.М. Боброва, Э.В. Боброва, Л.И. Еременская // Перспективы науки. – 2018. – № 2. – С. 93–97.
3. Бондаренко, С.В. Состояние и особенности функциональной подготовки студентов к физическим нагрузкам на этапе адаптации к учебному процессу / С.В. Бондаренко, Н.А. Дарзинская, Л.В. Сидило // Слобожанский научно-спортивный вестник. – 2013. – № 3. – С. 85–89.
4. Кузнецов, А.В. Педагогический опыт организации занятий в системе функциональной подготовки студентов / А.В. Кузнецов, О.А. Солоненко, О.И. Дубова // Вестник Ярославского высшего военного училища противовоздушной обороны. – 2019. – № 1. – С. 175–180.
5. Лищинская, С.Н. Функциональные тренировки как универсальный инструмент повышения уровня общей физической подготовки студента / С.Н. Лищинская, И.А. Рудакова, О.Г. Савченко // Физическая культура, спорт и здоровье. 2015. № 25. С. 51–55.
6. Сайгушев, Н.Я. Функциональный подход в процессе профессиональной подготовки студентов в вузе / Н.Я. Сайгушев // Южно-Уральский педагогический журнал. – 2010. – № 2. – С. 164–169.
7. Солопов, И. Н. Функциональная подготовка спортсменов / И.Н. Солопов. А.И. Шамардин. – Волгоград: Изд-во ВГАФК, 2003. – 263 с.

УДК 796.011.3

ВНЕДРЕНИЕ РЕЙТИНГОВОЙ СИСТЕМЫ КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ СТУДЕНТОВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

**Архипова С.А., канд. пед. наук, доц., Алленова Е.Д., студент
ФГБОУ ВО «Тульский государственный университет», г. Тула, Россия**

Краткая аннотация. В статье рассмотрена рейтинговая система контроля успеваемости студентов по дисциплине «физическая культура и спорт» очной формы обучения с целью повышения мотивации к занятиям физической культурой. Предложен дифференцированный подход, подразумевающий набор баллов для зачета, исходя из количества посещения занятий, дополнительной спортивной активности и выполнение упражнений с учётом индекса индивидуальных достижений.

Ключевые слова: студенты, физическое воспитание, мотивация, рейтинговая оценка, индивидуальные достижения, нормативы, баллы.

INTRODUCTION OF A RATING SYSTEM FOR MONITORING STUDENT PROGRESS IN THE DISCIPLINE "PHYSICAL CULTURE AND SPORT"

**Arkhipova S.A., cand. of pedag. science., associate prof.,
Allenova E.D., student**
Tula State University, Tula, Russia

Brief abstract. The article considers a rating system for monitoring students' progress in the discipline "physical culture and sports" of full-time education in order to increase motivation for physical education. A differentiated approach is proposed, which implies a set of points for offset, based on the number of attendance at classes, additional sports activity and exercise performance, taking into account the index of individual achievements.

Key words: students, physical education, motivation, rating, individual achievements, standards, points.

Актуальность. В настоящее время конкурентоспособность человека в социуме зависит от наиболее ценного актива - человеческого капитала, который формируется постепенно в течение жизни и включает такие составляющие как воспитание, образование, знания, здоровье.

Качество человеческого капитала во многом определяется физической активностью человека, в том числе в студенческие годы в рамках учебных занятий по физической культуре. Решить задачи, стоящие перед дисциплиной, удастся в том случае, если обеспечивается систематическая посещаемость занятий.

Однако в последнее время наблюдается отсутствие у студентов устойчивой потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями. По данным анкетного опроса, только около 21 % студентов осознанно включают физические упражнения в свою жизнедеятельность, а большинство студентов не заинтересованы в самостоятельных занятиях по причине дефицита времени, отсутствия условий и увлеченности пассивными видами отдыха [1]. Следовательно, вытекает задача эффективной организации учебного процесса по физической культуре и спорту на основе развития мотивационной сферы студентов.

Из обзора литературы видно, что вопросы научно-методического обоснования эффективной организации рейтинговой оценки по предмету «Физическая культура и спорт» к настоящему времени малоисследованны, но положительно влияют на внедрение в педагогическую практику для

оценки системы физического воспитания студентов и для повышения их мотивации к занятиям физической культурой [2, 3].

Цель исследования: обосновать внедрение рейтинговой системы контроля успеваемости студентов по дисциплине «Физическая культура и спорт».

Дифференцированная оценка физической подготовленности студентов с помощью рейтинговой системы контроля, на наш взгляд, позволит повысить успеваемость, уменьшить количество пропусков учебных занятий и развивать физическую подготовку студентов.

Для расчета рейтинговой оценки по предмету «Физическая культура и спорт» мы предложили использовать базовый показатель индивидуального индекса в баллах, который складывается из количества учебных часов в каждом месяце семестра и часов самостоятельной работы студентов (например, участие в соревнованиях по видам спорта) (табл. 1).

Таблица 1 – Таблица индивидуальной активности студентов

№	Активность	Баллы
1	Посещение учебного занятия	2
2	Участие в жизни спортивного клуба	3 (игра / игровой день)
	Участие в соревнованиях	
3	Спартакиада Университета	10
4	Спартакиада Университета (I-III места)	20
5	Городской межвузовский чемпионат (участие)	30
6	Городской межвузовский чемпионат (I-IV места)	50
7	Чемпионат России	60
8	Чемпионат России (I-III места)	100
9	Международные соревнования	80
10	Международные соревнования (I-III места)	100
11	Чемпионат Европы и Мира	100
	Сдача нормативов ВФСК «ГТО» (в одном семестре)	
12	• Бронзовый	30
13	• Серебряный	40
14	• Золотой	50

Далее каждому студенту начисляются баллы за сдачу обязательных тестов для проведения текущего контроля по итогам освоения практического раздела дисциплины. Для этого нами разработаны таблицы дифференцированного оценивания физической подготовленности (табл. 2).

Таблица 2 – Обязательные тесты для проведения текущего контроля по итогам освоения практического раздела дисциплины для студентов (мужчины / женщины)

Балл	Тесты					
	Бег 3000/ 2000 м (мин, с)	Прыжок в длину с места (см)	Бег 100 м (с)	Подтягивание (кол- во), (поднимание гири (кол-во)) / подтягивания на н. п. (кол-во), (отжимания (кол- во))	Поднимание туловища за 60 с (кол-во)	Наклон туловища вперед (см)
10	12,30/ 10,30	240/ 195	13,5/ 16,5	13(40)/ 20(14)	55/ 47	+13/ +16
9	12,45/ 10,40	236/ 185	13,6/ 16,6	12(35)/ 18(13)	50/ 44	+10/ +13
8	13,00/ 10,50	230/ 180	13,7/ 16,7	10(30)/ 15(12)	45/ 40	+8/ +11
7	13,15/ 11,00	220/ 175	13,8/ 16,8	9(25)/ 13(11)	40/ 37	+7/ +9
6	13,30/ 11,10	215/ 170	14,0/ 16,9	8(20)/ 10(10)	35/ 34	+6/ +8
5	13,45/ 11,20	210/ 165	14,2/ 17,0	7(16)/ 8(8)	33/ 30	+5/ +7
4	14,00/ 11,30	205/ 160	14,6/ 17,2	6(11)/ 6(7)	31/ 27	+4/ +6
3	14,15/ 11,40	200/ 155	14,8/ 17,5	5(8)/ 5(5)	29/ 25	+3/ +5
2	14,30/ 11,50	195/ 150	15,0/ 17,7	4(6)/ 4(4)	27/ 23	+2/ +3
1	15,00/ 12,00	190/ 145	15,5/ 18,0	2(3)/ 3(2)	25/ 20	+1/ +1

Оценка «отлично» ставится в том случае, если студент справился практическими испытаниями и достиг 10% от индивидуального индекса.

Разработанные таблицы для оценивания показателей физической подготовленности студентов с первого курса до завершения обучения дают возможность преподавателю и студенту вести контроль и оценивать физическую подготовленность, тем самым стимулировать стремление к совершенствованию физической подготовленности за весь период обучения в вузе и проследить направленность прогрессивного или регрессивного физического совершенствования.

Проверка знаний, умений и навыков, физическая подготовленность осуществляется традиционно, как и по другим дисциплинам в три этапа, т.е. во время текущего, рубежного и итогового контроля. Студент, в зависимости от уровня подготовленности, дисциплинированности и других факторов, может набрать различное количество баллов в пределах

возможного максимума. Баллы по текущему контролю набираются студентом за работу на каждом занятии.

Неявка студента на все виды контроля без уважительной причины оценивается как нулевой балл. В этом случае при повторной сдаче в дополнительное время, результат тестирования оценивается с коэффициентом 0,8 балла [4]. При отсутствии по уважительной причине зачетное задание оценивается без коэффициента.

Студент в течение учебного года на каждом занятии получает информацию о ходе накопления своего рейтинга и может ознакомиться с требованиями к зачету через личный кабинет студента или оформленные стенды, которые находятся в спортивных корпусах.

Таким образом, замотивировать студентов вуза к занятиям физической культурой можно используя рейтинговое оценивание результатов освоения данной дисциплины, которое должно быть дифференцированным. Для получения зачёта нужно набрать 100 баллов за семестр, которые складываются за посещение занятий, дополнительные спортивные активности и выполнение упражнений (нормативов) с учётом индекса индивидуальных достижений.

Список литературы / References

1. Архипова, С.А. Оценка динамики мотивации студентов к здоровому образу жизни на основе многолетних наблюдений /С.А. Архипова, И.В. Дутова, И.В. Меркулова // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт № 5. – Тула, 2019. – С. 20-26

2. Наумов, А.И. Рейтинговая система оценок подготовленности студентов по дисциплине «Физическая культура» / А.И. Наумов // Вестник Забайкальского государственного университета. –2014. – №4 (107). – С. 51-58

3. Старченков, М.М. Рейтинговая оценка как средство повышения мотивации студентов к занятиям физической культурой : автореферат диссертации кандидата педагогических наук ; 13.00.04 / Старченко Михаил Михайлович.– Омск, 2005 . – 24 с.

4. Юшкин, В.Н. Автоматизированная система рейтинговой оценки подготовленности студентов / В.Н. Юшкин // Инновационные технологии в агропромышленном комплексе в условиях цифровой трансформации : материалы международной научно-практической конференции. – Волгоград, 2022. – С. 88-93.

УДК 378.147:796

ПРИМЕНЕНИЕ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ НА ЗАНЯТИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ НА ОСНОВЕ УЧЕТА КОНСТИТУЦИОНАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ СТУДЕНТОВ

¹**Аскапов С. Н.,** сеньор-лектор,

²**Кусмиденов М.Е.,** преподаватель – эксперт,

¹**Жанабеков Е.Б.,** преподаватель

¹*Astana IT University, Астана, Казахстан,*

²*Павлодарский педагогический университет имени А. Маргулана,
г. Павлодар, Казахстан*

Краткая аннотация. В статье обосновывается необходимость учета конституционных особенностей студентов. Многие ученые полагают, что характеристика двигательных возможностей студентов, которая базируется на конституциональной норме и типологических оценочных шкалах, служит эффективным педагогическим и социальным инструментом мотивации к физическому совершенствованию.

Ключевые слова: физическая культура, тип конституций, индивидуальные особенности студентов.

USE OF MEANS AND METHODS OF PHYSICAL EDUCATION CLASSES BASED ON THE CONSIDERATION OF THE CONSTITUTIONAL CHARACTERISTICS OF STUDENTS

¹Askapov S.N., senior lecturer, ²Kusmidenov M.E., teacher – expert,

¹Zhanabekov E.B., teacher

¹Astana IT University, Astana, Kazakhstan,

*²Pavlodar Pedagogical University named after A. Margulan,
Pavlodar, Kazakhstan*

Brief abstract. The article substantiates the need to take into account the constitutional features of students. Many scientists believe that the characteristic of students' motor abilities, which is based on the constitutional norm and typological evaluation scales, serves as an effective pedagogical and social tool of motivation for physical improvement.

Key words: physical culture, type of constitutions, individual characteristics of students.

Актуальность исследования. Повышение функциональных возможностей организма обучающихся является одной из основных задач физического воспитания. Занятия по физической культуре студентов порой неинтересны и часто неэффективны. Между тем хорошо известно, что именно в юношеском возрасте, когда идут интенсивно процессы роста и биологического созревания организма, особое значение имеет рационально организованный двигательный режим, закладывающий базу физического здоровья на всю последующую жизнь.

Поиск путей индивидуализации ведется давно, но преимущественно на основе методик подготовки, целью которых является достижение среднестатистических половозрастных нормативов двигательной активности. К сожалению, такой подход с педагогической точки зрения является нецелесообразным, так как существенно не повышает интерес молодежи к урокам физической культуры, не оказывает значительного влияния на развитие физических способностей, на сформированность двигательных умений и навыков [1].

Цель исследования: обосновать применение средств и методов на занятии физической культурой на основе учета конституциональных особенностей студентов.

Многие ученые полагают, что характеристика потенциальных двигательных возможностей студентов, которая базируется на конституциональной норме и типологических оценочных шкалах, служит эффективным педагогическим и социальным инструментом мотивации к физическому совершенствованию и по мнению еще ряда авторов, значительное повышение эффективности занятий физической культурой и спортом достигается при использовании типоспецифичных методик и средств достижения каждым человеком его индивидуальной нормы на основе выявления конституционально-типологической принадлежности и сходятся во мнении о необходимости использования на занятиях дифференцированной методики с учетом уровня биологического созревания и типа телосложения [2, 3].

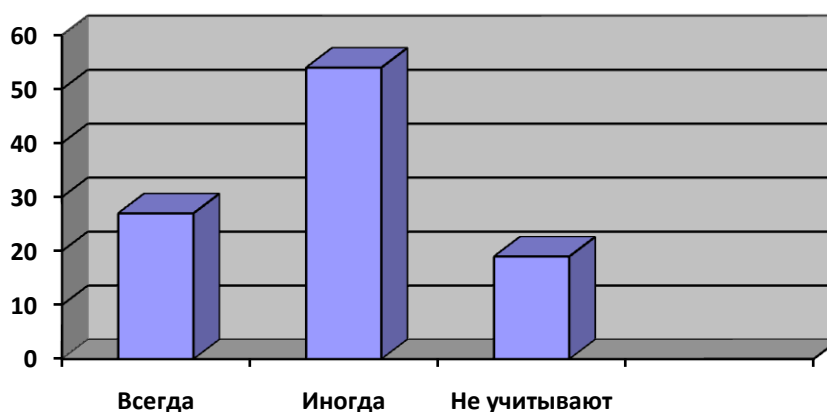


Рисунок 1 – Учет преподавателями индивидуальных особенностей обучающихся на занятиях физической культуры

В этой связи определенный интерес представляет анализ опроса преподавателей об их отношении к учету индивидуальных особенностей студентов на занятиях физической культуры. 100% экспертов считают необходимым учет индивидуальных особенностей обучающихся. В тоже время лишь 26% опрошенных всегда учитывают индивидуальные особенности, 53% - иногда и 21% никогда (рис. 1).

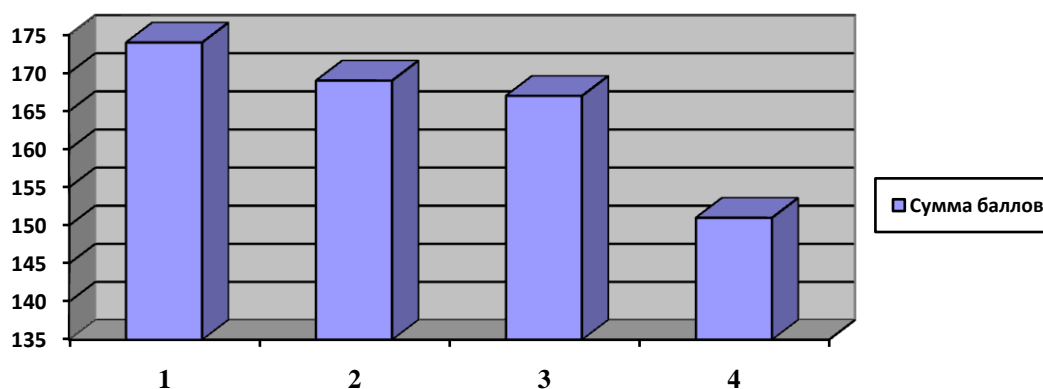
Отдавая должное учету индивидуальных особенностей занимающихся преподаватели не имеют устойчивого мнения о критериях этих особенностей. Лишь по четырем предложенным критериям примерно одинаково и находится в интервале сумма рангов от 86 до 97 и сумма баллов от 74 до 151.

Только 23,4% опрошенных преподавателей вывели на первое ранговое место конституционные особенности занимающихся, как главный критерий индивидуализации. Низкие значения коэффициента

конкордации и критерия χ^2 – квадрат позволяют утверждать о несогласованности мнений экспертов в определении главных критериев в выборе индивидуализации $P > 0,05$ (рис. 2).

Оценка преподавателей отношения обучающихся к уроку физической культуры показала, что в данном возрасте до 95% студентов положительно относится к занятиям физической культуры. Данный показатель близок и созвучен с ранее полученными сведениями казахстанских авторов [4, 5].

Опрошенные преподаватели считают посильными не для всех обучающихся действующие нормативы по физической подготовке, примерно 27,8 %, т.е. немного менее трети студентов, они не выполнимы, так же, как и нормативы Президентских тестов. Главной причиной они считают низкую физическую подготовленность своих студентов.



Верхний ряд данных – сумма баллов

Нижний ряд данных – сумма рангов

Примечания: 1) анатомо-физиологические; 2) физическое развитие; 3) конституциональные особенности; 4) психологические.

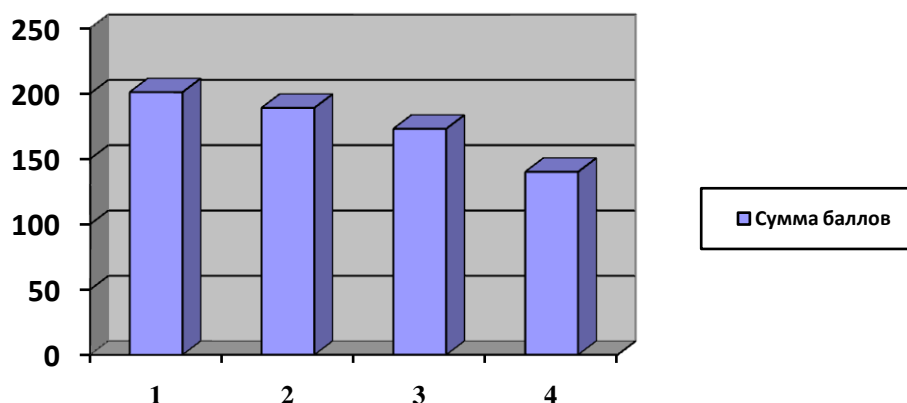
Рисунок 2 – Приоритетный выбор критериев индивидуальных особенностей обучающихся

В тоже время у респондентов отсутствует единое мнение и согласованность о путях повышения эффективности урока физической культуры и связанной с ними индивидуализации в подходе к занимающимся. Расчеты коэффициента конкордации и критерия χ^2 – квадрат показали следующие результаты: $W = 0,60$; $\chi^2 = 6,940$; $P > 0,05$ (табл.).

Таблица – Согласованность мнений экспертов по выбору критериев индивидуальных особенностей занимающихся и путей повышения эффективности занятия физической культуры (m= 32)

Объекты	n	w	χ^2	P
Критерии	4	0,07	0,821	>0,05
Эффективность	4	0,60	6,940	>0,05

Ответы экспертов о путях повышения эффективности занятия физической культуры выглядит следующим образом. Из четырех предложенных ответов первое ранговое место с суммой баллов 201 отведено снижению требований нормативов. На второе место выведена разработка нормативов по физической подготовке с учетом конституциональных особенностей обучающихся, сумма баллов 189. Третье ранговое место, с суммой баллов 173 заняла разработка учебных программ по физической культуре с учетом типов конституций. И на четвертое место с суммой баллов 140 выведен ответ – оставить без изменений (рис. 3).



Верхний ряд данных – сумма баллов;

Нижний ряд данных – сумма рангов.

Примечания: 1) Снизить требования нормативов; 2) Разработать нормативы с учетом типов конституций; 3) Разработать учебные программы с учетом типов конституций; 4) Оставить все без изменений

Рисунок 3 – Пути повышения эффективности занятий физической культуры

Исходя из выявленных двигательных предпочтений и выполнения нормативов физической подготовленности, аналитическим методом было определено оптимальное сочетание средств и методов занятий физической культуры. За основу была принята разработанная, апробированная и адаптированная к современной системе образования, методика, предложенная Тертычным А.В., Додоновой Л.П. и Забелиной Л.Г. (2004).

Для групп студентов астеноидного типа при развитии выносливости предложено большее число повторений (объем), тогда как обучающимся

дигестивных типов наоборот, меньшее число повторений этого упражнения, так как выполнять упражнения на выносливость для них особенно трудно по причинам большого веса тела, особенностей строения нервно-мышечных волокон.

Большая мера физической нагрузки для лиц астеников или меньше для дигестивников будет адекватной и развивающей, поскольку по закону расходования и восстановления энергии, потраченной во время физической работы, она должна соответствовать уровням физических, биохимических, психологических характеристик, которые имеют представители этих типов конституции.

Мера физической нагрузки для студентов нормостеников, куда относятся торакальный и мышечные типы, может быть средней, между крайними вариантами АТ и ДТ. При решении задачи развития двигательного качества сила большую меру нагрузки получали студенты ДТ, т.к. абсолютная сила у них наиболее высокоразвитое двигательное качество, и меньшую нагрузку получают занимающиеся АТ, а нормостеники среднюю или большую. С этой целью были разработаны дифференцированные нормативы физической подготовленности и их оценка для студентов различных конституциональных типов.

Список литературы / References

1. Никитюк, Б.А. Современное состояние учения о конституции у детей и подростков / Б. А. Никитюк, С. С. Дарская. – Москва, 1975. –С. 13-29.
2. Додонова, Л.П. Методы соматотипирования в возрастной и конституциональной антропологии / Л. П. Додонова. – Новосибирск:Новосибирское книжное издательство, 2006. – 160 с.
3. Забелина,Л. Г. Дифференцированный подход в развитии двигательных способностей школьников 10-12 лет различных соматотипов: автореферат диссертации кандидата педагогических наук : 13.00.04 / Забелина Л. Г. – Тюмень, 2004.
4. Бронский, Е.В. Повышение оздоровительной эффективности уроков физической культуры школьников посредством личноно – ориентированной образовательной направленности : автореферат диссертации кандидата педагогических наук : 13.00.04. / Бронский Е. В. – Алматы, 2008.
5. Дерябин, В.Е. Морфологическая типология мужчин и женщин : автореферат диссертации доктора биологических наук / В. Е.Дерябин. – Москва, 1993.

УДК 796.06

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ

**Белова В.А., ст. преподаватель, Музыченко-Бакланов К.С., студент
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет
имени И.Т. Трубилина», г. Краснодар, Россия**

Краткая аннотация. Данная статья посвящена теме, касающейся профилактики вредных привычек студенческой молодежи. Автор акцентирует свое внимание на актуальных проблемах студентов, которые влекут за собой снижение качества жизни, ухудшение физического и психического здоровья, а также анализирует пути решения данных проблем. Особый акцент делается на применение дополнительных теоретических и физкультурно-массовых мероприятий, особенно теми лицами, которые относятся к группе риска, т.е. имеющие склонность к приобретению вредных привычек или уже их имеющие. В заключение данной научной работы сформированы выводы, логически вытекающие из результатов исследования.

Ключевые слова: вредные привычки, здоровый образ жизни, физические упражнения, профилактика.

PHYSICAL CULTURE AS A MEAN OVERCOMING BAD HABITS IN STUDENT ENVIRONMENT

Belova V.A., senior lecturer, Muzychenko-Baklanov K.S., student
*Kuban State Agrarian University named after I. T. Trubilin,
Krasnodar, Russia*

Brief abstract. This article is devoted to the topic concerning the prevention of bad habits of student youth. The authors focus their attention on the actual problems of students, which entail a decrease in the quality of life, deterioration of physical and mental health, and also analyze ways to solve these problems. Particular emphasis is placed on the use of additional theoretical and mass sports events, especially by those persons who belong to the risk group, having a tendency to acquire bad habits or already having them. In conclusion of this scientific work, conclusions are drawn that logically follow from the results of the study.

Key words: bad habits, healthy lifestyle, exercise, prevention.

Актуальность. Исследования ведущих специалистов свидетельствуют о том, что продолжительность жизни у большинства людей при соблюдении ими здорового образа может составлять сто лет и более. Однако людям свойственно не соблюдать простые нормы здорового образа жизни, особенно это касается, к сожалению, студенческой молодёжи. Они становятся жертвами гиподинамии, что нередко приводит к различным заболеваниям, не умеют рационально организовать свой досуг. Излишества в питании неизбежно влекут за собой развитие ожирения, склероза сосудов и сахарного диабета. Вдобавок к этому, некоторые молодые люди ещё и подвергают себя пагубному влиянию вредных привычек, таких как табакокурение, алкоголизм, наркомания,

токсикомания, чем значительно ухудшают состояние здоровья и существенно укорачивают свою жизнь [1].

В настоящее время социально важным является поиск эффективных технологий противодействия росту вредных привычек среди молодежи, способных сформировать такое поведение, которое исключало бы тягу к курению, употреблению алкоголя и наркотических веществ. Наиболее доступной, эффективной и вероятно недооцененной сферой деятельности, способной сформировать у молодых людей надежные и устойчивые ценностные позиции, являются физическая культура и спорт [5,7].

Осознавая всю важность решения проблемы реальной борьбы с вредными привычками в студенческой среде, можно считать изучение данного вопроса, безусловно, актуальным.

Гипотеза исследования. Опираясь на мнение специалистов и собственный практический опыт работы в вузе, мы предположили, что профилактике вредных привычек будет способствовать введение в учебный процесс целенаправленных теоретических и практических занятий по пропаганде здорового образа жизни (ЗОЖ).

Объектом нашего исследования являлся процесс физического воспитания, акцентированный на профилактику вредных привычек среди студентов младших курсов Кубанского аграрного государственного университета.

Предметом исследования стала методика внедрения и реализации практических и теоретических оздоровительных мероприятий, направленных на профилактику и дальнейшую ликвидацию вредных привычек у студентов.

Целью исследования мы поставили разработку реальной методики предупреждения и снижения уровня вредных привычек средствами физической культуры в условиях вуза с последующим полным отказом от таковых.

Для достижения поставленной цели решались следующие задачи:

1. Изучить специальную и популярную литературы о ЗОЖ, о вредных привычках и способах их преодоления.
2. Выявить количество студентов младших курсов, имеющих вредные привычки.
3. Разработать и апробировать на основе собственного опыта и данных специальной литературы о ЗОЖ методику физкультурно-оздоровительных мероприятий со студентами, направленную на снижение зависимости от вредных привычек и в перспективе полное от них избавление.

При решении вышеназванных задач были использованы общепринятые методы: анализ научно-методической литературы, опрос и анкетирование, педагогический эксперимент.

Анализ научно-методической литературы. Он позволил получить

представление о состоянии ЗОЖ в современном обществе, а также о существующих методах и средствах решения вопросов профилактики и борьбы с вредными привычками.

Вредные привычки в значительной мере порождают преступность и другие виды социального зла. Факторы риска калечат не только самого подростка, но и окружающих его людей. Юноши, склонные к алкоголизму, курению и наркомании нередко пренебрегают своими друзьями, семьей, обязанностями ради того, чтобы удовлетворить свою порочную потребность. Этот процесс имеет существенную особенность, которую крайне важно подчеркнуть: алкоголиком или наркоманом человек не рождается, он им становится [4].

Пристрастие к алкоголю – причина различных преступлений. Статистика показывает, что около 50% преступлений связаны с употреблением алкоголя.

Борьба с алкоголизмом, курением и наркоманией – важнейшая социальная и медицинская проблема любого государства. Вред этих факторов риска для подрастающего поколения очевиден. Даже небольшие дозы могут стать причиной больших неприятностей или несчастий: травм, автомобильных аварий, утраты работоспособности, снижения духовных потребностей и волевых качеств молодых людей [2].

Масштабы и темпы распространения наркомании, широкий размах незаконного оборота наркотических средств свидетельствуют о невысокой эффективности принимаемых социумом мер. До настоящего времени медиками и психологами не разработаны эффективные методы лечения и реабилитации больных наркоманией, не создано действенной системы антинаркотической пропаганды.

Таким образом, на сегодняшний день вопрос о профилактике злоупотреблений курением, алкоголем, наркотическими и психотропными веществами по-прежнему остается актуальным.

Педагогический эксперимент проводили с целью проверки эффективности предложенной методики оздоровления.

В начале эксперимента (сентябрь 2021 г.) было проведено начальное опрос и анкетирование испытуемых контрольной (27 чел.) и экспериментальной (29 чел.) групп. Это анкетирование решало задачу выявления имеющихся вредных привычек у первокурсников, их отношения к ЗОЖ. Опрос и беседы позволили выяснить степень эрудированности и осведомленности первокурсников по вопросам ЗОЖ, способов борьбы с вредными привычками.

В ходе эксперимента студенты контрольной группы занимались физической культурой по стандартной вузовской программе [5]. В организацию их учебного процесса по этой учебной дисциплине мы не вмешивались, с ними не проводилось дополнительных воспитательных бесед и оздоровительных мероприятий. Пропаганда вреда вредных

привычек с ними не велась. Режим двигательной активности в контрольной группе был обычным, в соревнованиях участия они не принимали.

В процессе эксперимента со студентами экспериментальной группы в урочное время проводили дополнительно групповые и индивидуальные беседы о вреде алкоголя, табака и наркотиков, об их влиянии на здоровье и качество жизни человека. Демонстрировали видеоматериалы о ЗОЖ и пагубном воздействии на людей вредных привычек. Приводили наглядные примеры по этой проблеме из истории жизни великих и знаменитых людей. Было рассмотрено значение оптимального режима дня, личной гигиены, правильной организации сна и отдыха. Подчеркнута важность закаляющих процедур. Кроме того, с этими студентами проводились оздоровительные мероприятия во внеурочное время в рамках общеузовской физкультурно-оздоровительной работы. В частности, студенты участвовали во внутривузовских спортивных соревнованиях по волейболу, футболу, баскетболу, шахматам и многоборью ГТО.

В конце эксперимента (май 2022 г.) были проведены итоговые анкетирование и опрос студентов контрольной и экспериментальной групп, по результатам которого можно было судить об эффективности предложенной нами программы оздоровления и методике её применения.

Вопросы анкеты были сформулированы так, чтобы выявить самооценку студентов по их функциональному и психическому состоянию, желанию заниматься физкультурой и спортом, отношению к ЗОЖ и вредным привычкам.

Результаты исследования. Как показали итоговые опрос и анкетирование, в экспериментальной группе предложенный нами комплекс мероприятий благотворно отразился на психическом состоянии студентов, на их социальном поведении и образе жизни, способствовал нормализации функционального состояния организма. К концу эксперимента семеро из четырнадцати курящих студентов расстались с этой нехорошей и очень вредной привычкой. По данным самооценки потребление напитков, содержащих алкоголь, среди студентов экспериментальной группы также достоверно снизилось.

В контрольной группе количество курящих студентов не изменилось, позитивных изменений о потреблении алкогольных напитков по данным анкетирования не отмечено. Образ жизни и социальное поведение динамики не имели.

Проблему употребления наркотических веществ в настоящем исследовании мы рассматривать не стали ввиду её сложности и интимности.

На основании полученных в ходе педагогического эксперимента результатов можно однозначно утверждать, что достаточно продолжительные, дополнительные, целенаправленные мероприятия по

профилактике вредных привычек и повышению эрудированности по вопросам ЗОЖ, позволили снизить количество студентов, страдающих вредными привычками (курением и употреблением алкоголя содержащих напитков).

Опираясь на вышеизложенные данные, мы с уверенностью можем рекомендовать для профилактики вредных привычек в студенческой среде широко использовать средства физической культуры и спорта. Полезными будут дополнительные теоретические занятия для пропаганды ЗОЖ и повышения грамотности студенческой молодежи по данной проблеме, что вполне согласуется с мнением ряда специалистов в области здорового образа жизни [2, 3, 5].

Список литературы / References

1. Здоровый образ жизни и профилактика наркомании: учебное пособие / П.А. Виноградов, А. Т. Паршиков, Н. В. Паршикова [и др.]. — Москва : Советский спорт, 2003 — 120 с.

2. Актуальные проблемы физической культуры и спорта в высших учебных заведениях / Е. В. Желтушкина, А. А. Желтов, Ю. В. Соболев, В. А. Белова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 9 (211). – С. 123-125.

3. Карачина, А. А. Эффективные технологии реализации учебных программ по дисциплинам «Физическая культура и спорт» и «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» / А. А. Карачина, В. А. Белова, А. И. Мельников // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики: материалы национальной научно-практической конференции. – Санкт-Петербург, 2021. – С.224-247.

4. Русанов А. А. Цель физического воспитания в высших учебных заведениях министерства сельского хозяйства / А. А. Русанов, В. А. Белова, Е. Г. Плотников // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. – 2018. – Выпуск 4. – С.88-92.

5. Grygoriy P. Griban¹, Mykhailo S. Myroshnychenko², Pavlo P. Tkachenko³, Tetiana Ye. Yavorska¹, Nataliia Ye. Kolesnyk¹, Inesa V. Novitska¹, Igor A. Verbovskyi. Bad habits and their impact on students' health. Wiadomości Lekarskie, volume LXXIII, issue 11, november 2020. – <https://wiadlek.pl/wp-content/uploads/archive/2020/WLek202011111.pdf> (дата обращения: 05.11.2022).

6. [Svetlana Dobrotvorskaya, Olga Kashina](#) The Prevention. Of Bad Habits Among Students 10.15405/epsbs.2017.08.02.18. – Режим доступа: <https://www.europeanproceedings.com/article>. (дата обращения: 04.11.2022).

7. Флат М. Х. Вредные привычки в студенческой среде: пути выхода из ситуации / Флат М. Х. – URL: <http://elib.altstu.ru/disser/conferenc/2010/02/pdf/324flat.pdf> (дата обращения: 05.11.2022). – Текст электронный.

ИНТЕГРАЛЬНАЯ ОЦЕНКА БАЛЕТА В КОНТЕКСТЕ СПОРТА И ИСКУССТВА

Бумарскова Н.Н., канд. биол. наук, доц.,

Гарник В.С., ст. преподаватель

*ФГБОУ ВО «Национальный исследовательский Московский
государственный строительный университет», г. Москва, Россия*

Краткая аннотация. Удивительный, чарующий и многогранный мир балета никого не оставит равнодушным. Балет – это стиль, сочетающий в себе искусство театра и музыки. Таким образом, музыка, танец, живопись, драма и изобразительное искусство объединяются, чтобы построить гармоничное представление, которое предстает перед публикой на сцене. Сочетание тяжелой физической нагрузки с легкостью и выразительностью: балет – это искусство или спорт?

Ключевые слова: балет, спорт, искусство, физическая нагрузка, сценический танец.

INTEGRAL ASSESSMENT OF BALLET IN THE CONTEXT OF SPORT AND ART

Bumarskova N.N., cand. of biol. science., associate prof.,

Garnik V.S., senior lecturer

*National Research Moscow State University of Civil Engineering,
Moscow, Russia*

Brief abstract. The amazing, charming and multifaceted world of ballet will not leave anyone indifferent. Ballet is a style that combines the art of theater and music. In this way, music, dance, painting, drama and fine arts combine to build a harmonious performance that is presented to the audience on stage. The combination of heavy physical activity with lightness and expressiveness: is ballet an art or a sport?

Key words: ballet, sport, art, physical activity, stage dance.

Балет, несомненно, прекрасное произведение искусства. Так было всегда, и по сей день большинство людей думает, что балет – это просто искусство, не понимают его и не осознают, какие усилия необходимо приложить танцору для выполнения движений. То, что зрители видят на сцене, – это просто красивый спектакль, и практически невозможно представить, сколько ежедневных многочасовых тренировок требуется, чтобы любое движение танцовщицы выглядело легко и грациозно. И лишь немногие, разбирающиеся в профессии танцоров, знают и могут оценить

всю сложность физических нагрузок, прикладываемых для того, чтобы зритель мог наслаждаться прекрасными спектаклями.

Подготовка артиста балета во многом схожа с подготовкой спортсмена в сложно-координационных видах спорта. При подготовке к выступлению артист балета многократно отрабатывает то или иное движение. В то же время это и серьезная умственная работа, где мозг должен разобрать и обработать каждое движение, каждую ноту в мелодии, а телу запомнить, какие мышцы выполняют то или иное движение[2].

Артисты балета, так же, как и спортсмены часто получают травмы, иногда сложнее, чем в некоторых видах спорта. Балерина, которая около полутора, двух часов тратит на сценический грим, выполняет сложнейшие прыжки и элементы, не имеет права показывать зрителям, как тяжело ей это дается. Потому что балет — это высокое искусство, зрители должны смотреть на праздник[1].

В балете не принято говорить о травмах, однако в спорте часто можно услышать о травмах спортсменов. Артист балета он просто прыгает вместе со своей травмой, через боль. Общество привыкло, что это просто искусство, а оно должно быть красивым.

Цель исследования: дать интегральную оценку балета в контексте спорта и искусства.

Методика исследования. Перед началом исследования выдвинута гипотеза: балет — это комбинация искусства со спортом. Чтобы доказать ее, в ходе работы использовались следующие методы: поиск информации (изучение доступной литературы и различных Интернет-ресурсов); анкетирование (разработка и проведение опроса среди людей в возрасте 18-50 лет); анализ полученной информации, а также ее синтез (обобщение данных и формулирование соответствующих выводов).

Результаты исследования и их обсуждение. В начале исследования необходимо обратиться к историческим справкам. Балет – это искусство сценического танца. Термин появился в конце 16 века. Слово «балет» происходит от итальянского *balletto*, что означает «танец». Это искусство появилось в Италии более пятисот лет назад. Но тогда это было не шоу, а просто танцевальная интерлюдия, передавшая определенное настроение. Итальянская знать любила танец, поэзию и музыку, объединяя их в представление. В то время балет не назывался балетом, он получил свое название во время правления короля Франции Генриха III.

В 1581 году королева Катерина Медичи решила отпраздновать королевскую свадьбу грандиозным банкетом. Первое балетное представление длилось приблизительно пять часов. Это была работа итальянского хореографа Бальзарини. Спектакль назывался «Комедийный балет королевы». Согласно словарю С.И.Ожегова: «Искусство – это творческое отражение, воспроизведение действительности в художественных образах, а спорт - унифицированный

способ выявления, сравнения и объективизированной оценки определенных человеческих возможностей: сил, способностей, умения искусно использовать их для достижения соревновательной цели, которая исторически выделилась и оформилась (преимущественно в сфере физической культуры) в виде состязаний, непосредственно направленных на демонстрацию достижений в ней» [7].

Не без основания физическую культуру и особенно спорт называют «школой эмоций», а балет, в свою очередь передает через движение грацию, пластику необыкновенные эмоции, как для самого танцора, так и для зрителя.

На 4-й сессии Международной Олимпийской академии французский ученый высказался: «искусство – спорт, а спорт – искусство, и между ними нет никаких границ или отличий». Известный балетмейстер К. Я. Голейзовский был убежден, что спорт, без всякого сомнения, является искусством: «из специфических искусств, спорт ближе всего к балету, где средством художественной выразительности служит человеческое тело». В 2005 году впервые во время проведения 10 Международного конкурса артистов балета и хореографов в Москве осуществили идею возникновения Федерации балетных конкурсов, следовательно, в балетном искусстве существуют соревнования, так же, как и в любом виде спорта [4].

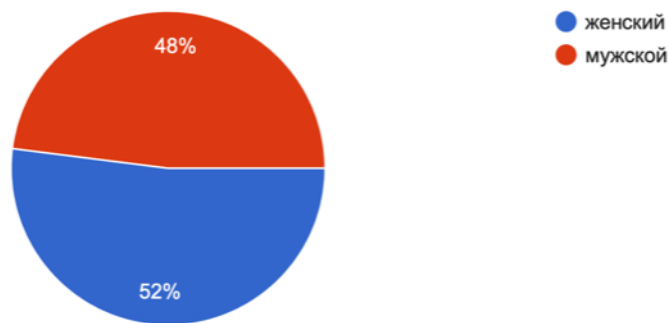
В силе и мужестве танцора можно не сомневаться, не каждый спортсмен выдержит такую нагрузку. А все дело в том, что во время выступления танцор поднимает балерину около 200 раз, что составляет 10 000 килограммов, так как женщина весит около 50 килограммов [3].

Танцоры испытывают огромную кардиореспираторную нагрузку. По сравнению с интенсивными фитнес-тренировками балетная репетиция потребляет больше энергии в час. При этом различные упражнения направлены на развитие именно необходимых для балета мышц, без перекачивания.

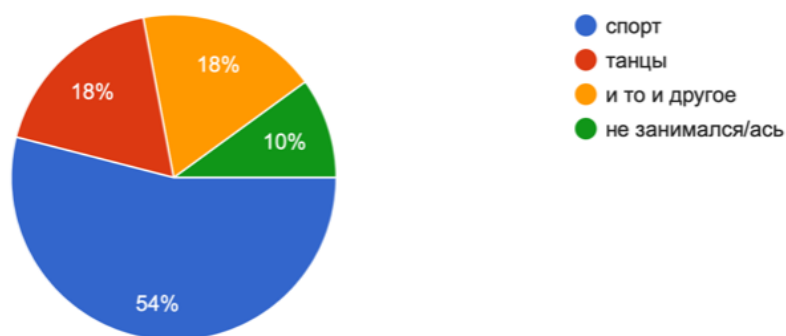
Растяжка мышц и суставов для необходимой гибкости, тренировка ног через боль и «не могу», высота прыжка, полеты в воздухе, тренировка дыхательной системы, вестибулярного аппарата, координации – сколько нюансов заложено в каждом балетном движении. Только ежедневные интенсивные тренировки дают возможность зрителям увидеть на сцене красоту и изысканность.

По результатам опроса были составлены следующие таблицы и диаграммы, а также сделаны определённые выводы.

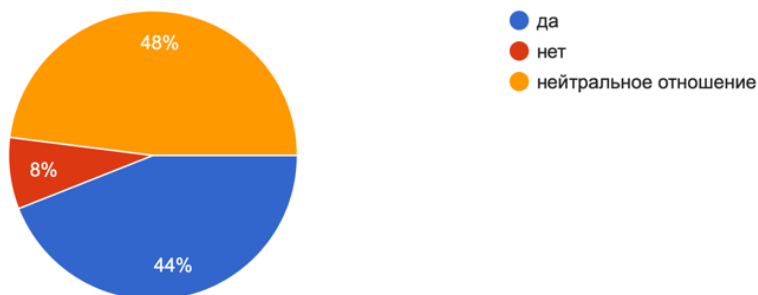
Участниками были 24 мужчины и 26 женщин.



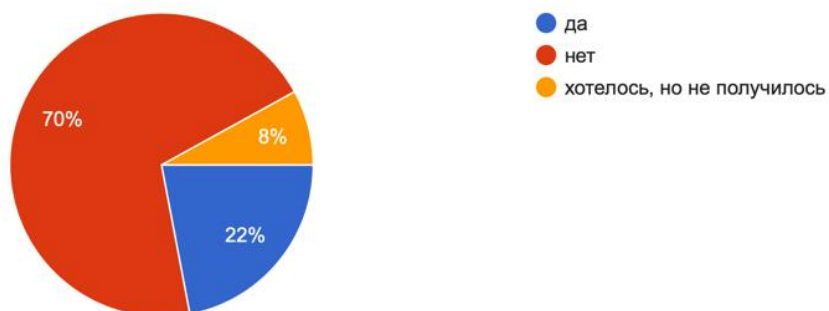
Среди них 27 человек занимаются только спортом, 9 танцами, 9 совмещают спорт и танцы, а 5 человек не занимаются физическими нагрузками.



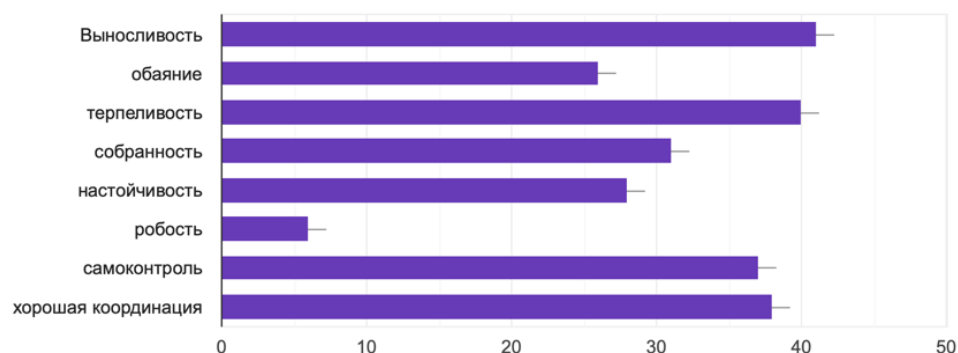
На вопрос «нравится ли вам балет, только 4 человека ответили «не нравится», 24 человека имеют нейтральное отношение и 22 он по душе.



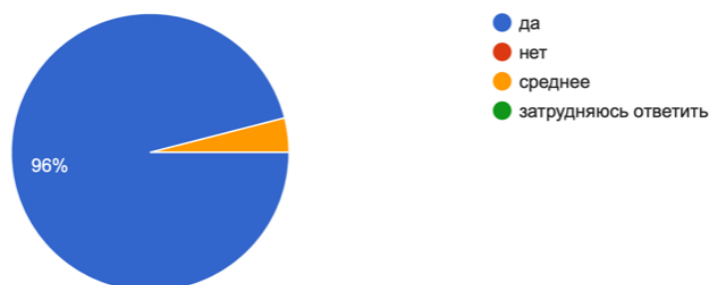
Среди опрошенных 11 человек занимались балетом, у 4 не получилось, но было желание и 35 человек с ним не сталкивались на личном опыте.



На вопрос, «какими качествами должна обладать танцор балета», практически все ответили одинаково.



О качестве физической подготовки артистов балета практически все опрошенные ответили, что она должна быть на высоком уровне



Далее в опросе был самый важный вопрос, благодаря которому можно сделать выводы о данной теме. Практически все мужчины в данном опросе занимаются только спортом, не имея никакого отношения и представления о танцевальном искусстве, и для них балет — это чистое искусство. Но среди них были ребята, которые занимаются танцами или совмещают танцы и спорт, и поскольку они знают, какую физическую подготовку это требует, они отвечали, что это «спорт, и очень тяжелый спорт» или «балет — это гибрид спорта и искусства». А вот женщины, которые отвечали на вопросы, практически все комбинируют в своей жизни спорт и танцы. 20 женщин считают, что балет, это искусство, требующее больших физических затрат», а также «спорт для балерины, искусство для зрителя». А остальные опрошенные женского пола, занимаются только спортом и для них балет — это чистое искусство.

Опрос оказался очень интересным, и благодаря ему можно выделить следующую, очень важную закономерность: люди, занимающиеся танцевальным искусством, точно знают, какой физической подготовки и выносливости требует к себе балет. А люди, которые никогда не сталкивались с ним на собственном опыте, считают, что это просто искусство и актерское мастерство [6].

Исследования показали, что многие характеристики сближают балет со спортом, особенно когда есть соревновательная составляющая. Да,

безусловно, балет – это великое искусство, потому что он приносит эстетическое наслаждение и дает нам возможность оценить красоту и утонченность танцоров и послушать классическую музыку. Гармоничное сочетание музыки с танцем, поэзией и живописью может вызвать только положительные эмоции. «Мы не просто хотим танцевать, мы хотим говорить танцем», — сказала Галина Уланова, великая русская балерина. В ее словах отражено упорное стремление к содержательности в нашем балетном искусстве.

Но танцорам на сцене приходится много тренироваться, если они хотят выглядеть грациозно, податливо и красиво. Ни один балетный элемент не обходится без комплекса упражнений, без тренировок, без хорошей координации и силы мышц. Балет недостижим без морально-волевых качеств, присущих всем спортсменам, а именно: выносливости и выдержки, настойчивости, решительности и самовоспитания[3].

Заключение. Таким образом, мы смело можем утверждать, что балет – это комбинация спорта и искусства. Выдвинутая вначале исследования гипотеза подтвердилась.

Список литературы / References

1. Баркалова, Е.В. Современные балеты в контексте терминологических проблем хореографического искусства / Е. В. Баркалова // Общество: философия, история, культура. – 2022. – № 3. – С. 187-191.
2. Золотарева, С.В. Балет: спорт или искусство? / С. В. Золотарева, О. Ю. Манин // Международная научно-техническая конференция молодых ученых БГТУ им. В.Г. Шухова, 2018, с. 5884 588.
3. Зязина, Н. А. Девушки в спорте и балете: пищевое поведение, отношение к своему телу, межличностное взаимодействие и личностная компетентность / Н. А. Зязина, Н. О. Николаева // Клиническая и специальная психология. – 2016. – №3. – С. 56-68.
4. Ивлева Л.Д. Библиографический аннотированный указатель статей и журналов «Советский балет» и «Балет» за 1981-2007гг.: монография / Л. Д. Ивлева. – Челябинск : Челябинская гос. акад. культуры и искусств, 2009. – 312 с.
5. Карп, П. М. Балет и драма / П. М. Карп. – Ленинград : Искусство, 1980. – 246 с.
6. Левинсон А.Я. Старый и новый балет. Мастера балета : монография /А. Я. Левинсон. – Санкт-Петербург. – 2009. – 556 с.
7. Штелин, Я. Музыка и балет в России XVIII века / Я. Штелин. – Ленинград : Тритон, 1935.

УДК 796.011

ПРОБЛЕМЫ ПОПУЛЯРИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ ИЛИ СПОРТОМ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ

Ваниян С.Б., ст. преподаватель

*Национальный институт художеств и дизайна имени К. Бехзода,
г. Ташкент, Узбекистан*

Краткая аннотация. Статья рассматривает проблемы популяризации занятий физическими упражнениями или спортом среди студенческой молодежи. Занятие мини-футболом вносит важный вклад в укрепление здоровья населения и повышение качества человеческого капитала. Семья, учреждения образования и государство могут повлиять на мировоззрение студенческой молодежи и рост популярности мини-футбола.

Ключевые слова: физические упражнения, спорт, популяризация, студенческая молодежь, здоровье, мини-футбол.

PROBLEMS OF POPULARIZATION OF PHYSICAL EXERCISES OR SPORTS IN THE STUDENT ENVIRONMENT

Vaniyan S.B., senior lecturer

*National Institute of Arts and Design named after K. Bekhzod,
Tashkent, Uzbekistan*

Brief abstract. The article examines the problems of popularization of physical exercises or sports among students. Playing mini-football makes an important contribution to improving the health of the population and improving the quality of human capital. Family, educational institutions and the state can influence the worldview of students and the growing popularity of mini-football.

Key words: physical exercises, sports, popularization, student youth, health, mini-football.

Актуальность. Формирование положительного отношения к занятиям физическими упражнениями и спортом у студенческой молодежи как научно-практическая проблема требует изучения ее глубинной сущности. В теории и методике физического воспитания сформулировано положение о необходимости разработки внутренней мотивации личности к физическим занятиям. При этом решающим фактором в приобщении к физической культуре должно стать целенаправленное формирование и закрепление осознанной, основанной на глубоких знаниях и убеждениях, потребности молодых людей постоянно заботиться о своем здоровье [6].

Целью нашей работы является определение возможностей и ресурсов для популяризации мини-футбола среди студенческой молодежи. Как известно, занятия физическими упражнениями и спортом играют важную роль в укреплении собственного здоровья населения различного поколения, независимо от возраста и пола, а также в повышении качества человеческого капитала.

Одним из основных направлений государственной политики сегодняшнего дня в повышении качества уровня жизнедеятельности

граждан является направление на ведении здорового образа жизни населения страны.

Любое государство заинтересовано от будущего своего подрастающего поколения, которое будет здоровым, способным вести активную жизнедеятельность, защищать Родину, жить в соответствии с требованиями общества и своей индивидуальностью. Из сказанного выше мы понимаем, что главное внимание должно быть направлено на детей, подростков, молодежь, то есть именно на тот возраст, когда человек начинает делать выбор на свою будущую жизнедеятельность, что ему интересно и более доступно, и в этом им помогают занятия физическими упражнениями и спортом, в нашем случае занятия мини-футболом, которые должны стать доступными и интересными каждому.

Проблема состоит в том, что на сегодняшний момент студенческая молодежь проявляет недостаточный интерес к занятиям физическими упражнениями и спортом и не стремится к здоровому образу жизни [4, 7].

Известно, что физическая культура и спорт являются той сферой жизнедеятельности граждан, которая в значительной мере обеспечивает их физическое здоровье. В связи с этим, для решения проблемы вовлечения студенческой молодежи к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом, частности мини-футболом, необходима организация эффективной физкультурно-оздоровительной работы. Мини-футбол по своей сущности явление массовое, вовлекающее в сферу своего влияния, хотя и с разной степенью активности, большинство членов общества [1].

Для того чтобы студенческая молодежь осознала важность профилактических мер, позволяющих укрепить и сохранить свое здоровье, необходимо повысить социальную значимость физической культуры и спорта, важность физической активности; сформировать взгляд на физическую культуру и спорт, как на факторы ведения здорового образа жизни. Исходя из того, что включенность студента в активные занятия мини-футболом во многом определяется его осознанная необходимость формирования здорового образа жизни [3].

Из всего комплекса предлагаемых мер в качестве приоритетного направления необходимо выделить целенаправленную пропаганду физической культуры и формирование здорового образа жизни. Речь идет о создании массовой информационно-пропагандистской кампании, использующей широкий спектр разнообразных средств, проводящийся с целью формирования престижного имиджа физкультурного стиля жизни, ценности собственного здоровья и здоровья окружающих.

Пропаганда должна адресоваться непосредственно каждому студенту, убедительно показывать приоритетное значение физической культуры и спорта в воспитании населения, профилактике болезней,

продлении активного долголетия, в борьбе с наркоманией, курением, употреблением алкоголя, другими негативными явлениями.

Необходима поддержка целевого обеспечения спортивными изданиями по физической культуре и спорту, насыщение вузовской библиотеки этими изданиями, в особенности теми изданиями, которые из-за недостатка финансовых средств, у студенческой молодежи, лишены возможности приобретать эти издания.

В сентябре 2022 года по плану работы научно-методического раздела «Повышении качества преподавания дисциплины «физическое воспитание и спорт», нами было проведено социологическое исследование методом анкетного опроса на тему «Жизненные ценности студенческой молодежи». В исследовании приняли участие 125 респондентов – студенты пяти учебных групп различных факультетов (первый курс).

Анализ анкетного опроса показал:

- 54% респондентов отметили, что хотели бы ознакомиться с физкультурно-спортивной литературой в библиотеке вуза.

- 75% студентов заявили, что никогда не покупают печатные периодические издания, т.к. для них это слишком дорого.

- 79% опрошенных ищут в сети Интернет знания о спорте, о правильных физических нагрузках, здоровом питании.

- 57% студентов недовольны низким качеством спортивного инвентаря. Данная проблема связана с объёмами финансирования и требует безусловного решения.

- 83% опрошенных поддерживают создание в общежитиях тренажерных залов и спортивных комнат.

Для формирования мотивации к занятиям «физическое воспитание спорт», необходима актуализация педагогических воздействий на все компоненты личности студентов-первокурсников, ориентация на гуманистические и демократические идеалы. Подобная направленность учебного процесса определяет технологию личностно ориентированного физкультурного образования: обеспечивающую освоение обучающимися базовых ценностей физической культуры (духовных, нравственных, интеллектуальных, информационных, двигательных). Технология личностно-ориентированного физкультурного образования включает:

- формирование у обучающихся по дисциплине «Физическое воспитание» принципов и навыков здорового образа жизни;

- использование в учебном процессе различных вариантов личностно развивающих и здоровьесберегающих методик в зависимости от интересов и мотивации обучающихся;

- приобретение ими знаний, умений и навыков, необходимых для организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Фундамент здоровья и положительного отношения к физической культуре закладывается еще в детские годы. Ухудшающееся здоровье молодого поколения диктует необходимость заняться этой проблемой безотлагательно. Мы считаем, что основные усилия должны быть направлены на:

- повышение ответственности родителей за здоровье и физическое состояние детей;
- поиск и рациональное использование целевых и спонсорских финансовых возможностей в интересах развития студенческого спорта;
- совершенствование программно-методического и организационного обеспечения физического воспитания в учебных заведениях;
- внедрение новых эффективных форм и методов организации спортивных занятий;
- создание индустрии недорогих, но практичных и гигиеничных товаров и тренажеров для занятий физической культурой;
- массовое издание популярной литературы, видео и компьютерных программ;
- разработка социальных программ и проектов, направленных на вовлечение студенческой молодежи в занятия физическими упражнениями и спортом [2].

Из сказанного выше можно сделать вывод, что популяризация занятий физическими упражнениями и спортом, в частности мини-футболом среди учащейся студенческой молодежи является актуальной комплексной задачей, которую должны решать учреждения образования, общественные организации и государство. Для повышения роли занятий физическими упражнениями или спортом в студенческой среде необходимо проведение широкой пропагандистской кампании, направленной на создание соответствующего мировоззрения, а также вложение средств в расширение доступа молодежи к спортивному инвентарю и занятиям в спортивных секциях [5]. Увлечение физическими упражнениями и спортом в частности мини-футболом, должно способствовать снижению проявления девиантного поведения в студенческой среде.

Список литературы / References

1. Исмагилов, Д. К. Моделирование физического воспитания студентов высшего образовательного учреждения на основе технологии использования мини-футбола / Д. К. Исмагилов: монография. – Т., 2016.
2. Кошбахтиев, И.А. Технология использования футбола в отделении спортивного совершенствования студентов в условиях неблагоприятных факторов внешней среды : учебное пособие / И. А. Кошбахтиев, А. А. Сардонов, Г. Ш. Сейтмуратов. – Т., 2015.

3. Набиев, Т. Э. Физическая культура в вузах нефизкультурного профиля : учебное пособие/ Т. Э. Набиев. – Ташкент, 2019.

4. Платунов, А. И. Влияние спорта на формирование морально-нравственных компонентов личности / А. И. Платунов // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : материалы III Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 10–11 января 2018 года. – Чебоксары: Чувашская государственная сельскохозяйственная академия, 2018. – С. 195-198.

5. Платунов, А. И. Спортивные секции как средство повышения интереса студентов к занятиям физической культурой / А. И. Платунов // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : Материалы Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 22–23 января 2019 года. – Чебоксары: Чувашская государственная сельскохозяйственная академия, 2019. – С. 48-52.

6. Умаров, Д.Х. Средства и методы профессионально – прикладной физической подготовки студентов и учащейся молодежи. Учебно – методическое пособие / Умаров Д. Х. – Ташкент, 2010.

7. On the choice issue of functional tests in physical fitness of the undergraduates / V. K. Talantseva, A. Orlov, N. V. Altynova, A. Platunov // International Conference “Sport and Healthy Lifestyle Culture in the XXI Century” (SPORT LIFE XXI) : International Conference “Sport and Healthy Lifestyle Culture in the XXI Century” (SPORT LIFE XXI), Prague, 22 января 2021 года. Vol. 29. – Prague: EDP Sciences, 2021. – P. 01006. – DOI 10.1051/bioconf/20212901006.

УДК 796/799

УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ, ТРЕНИРУЮЩИХСЯ В СЕКЦИИ АРМСПОРТА

Волобуев А.Л., канд. пед. наук, доц.

*ФГБОУ ВО «Государственный университет по землеустройству»,
г. Москва, Россия*

Орлов Г.А., бакалавр, Карпов В.Ю., докт. пед. наук, проф.

*ФГБОУ ВО «Российский государственный социальный университет»,
г. Москва, Россия*

Краткая аннотация. Обследовано 32 клинически здоровых юношей. Их разделили на группу исследования (15 юношей), которая в дополнение к занятиям в университете по физической культуре начала тренировки по армспорту 3 раза в неделю и на группу контроля (17 юношей), которые вели физически неактивный образ жизни. У обследованных проводили традиционные функциональные тесты. Их результаты статистически обрабатывались с расчетом критерия Стьюдента (t). Занятия армспортом улучшили координационные параметры и повысили устойчивость тела в пространстве. На их фоне был достигнут рост силовых возможностей и увеличение точности спортивных движений.

Ключевые слова: юношеский возраст, мышечная активность, армспорт, двигательные характеристики, координация, спортивные тренировки.

LEVEL OF PHYSICAL FITNESS OF YOUNG MEN TRAINING IN THE SECTION OF ARMSPORT

Volobuev A.L., cand. of pedag. science., associate prof.

State University of Land Management, Moscow, Russia

Orlov G.A., bachelor, Karpov V.Yu., doct. of pedag. science., prof.

Russian State Social University, Moscow, Russia

*Brief abstract. 32 clinically healthy young men were examined. They were divided into the study group (15 boys), who, in addition to physical education classes at the university, began armwrestling training 3 times a week, and into the control group (17 boys), who led a physically inactive lifestyle. The examined patients underwent traditional functional tests. Their results were statistically processed with the calculation of Student's *t*-test (*t*). Armsport classes improved coordination parameters and increased body stability in space. Against their background, an increase in power capabilities and an increase in the accuracy of sports movements were achieved.*

Key words: sports, adolescence, muscle activity, armwrestling, motor characteristics, coordination, sports training.

Посильное повышение физической активности стимулирует жизненные проявления человека [6], что имеет особое значение для увеличения общей резистентности [3]. Это связано с тем, что мышечные нагрузки усиливают биохимические процессы во всех тканях организма [2].

В современном обществе среди населения широко распространена низкая физическая активность [5]. Это требует совершенствования подходов к устранению этого состояния через рациональное увеличение общей физической активности [4]. Необходимость дальнейшего поиска в этом направлении связана с необходимостью улучшения схем дозированной мышечной активности, способных укрепить здоровье и повысить продуктивность трудовой деятельности [7]. Большая значимость этих исследований определена потребностью в продолжение работы по планомерному оздоровлению организма студентов юношеского возраста с помощью регулярных мышечных нагрузок [1]. Весьма результативным в этом плане признается армспорт, который может хорошо сочетаться с академическими занятиями по физической культуре.

Цель работы: выяснить динамику физической подготовленности студентов юношеского возраста, начавших тренировки по армспорту.

Обследовано 32 клинически здоровых студента юношеского возраста (17-21 лет). Их разделили на две сходные по составу группы. Первая из них названа группой исследования и состояла из 15 человек. Эти люди приступили к тренировкам по армспорту в специализированной секции и продолжали испытывать физические нагрузки на университетских занятиях по физической культуре. Тренировки по армспорту велись трижды за неделю не короче 60 минут. Вторая группа состояла из 17 юношей и получила название группы контроля. Все они получали физические нагрузки лишь на университетских физкультурных занятиях двоекратно за неделю. В работе оценивали результаты стандартных функциональных проб дважды: исходно и через полгода наблюдений. Статистическая обработка результатов заключалась в расчете величины критерия Стьюдента (t).

На момент включения в проведенное исследование у обследованных имелся низкий уровень физических возможностей. Они показали невысокие результаты по бегу на тридцатиметровку ($5,7 \pm 0,54$ с), по бегу на шестидесятиметровку ($10,2 \pm 0,82$ с), были способны прыгнуть в длину на $1,50 \pm 0,26$ м, пробежали за шесть минут $929,0 \pm 31,74$ м, подтягивались на перекладине $5,4 \pm 0,76$ повторений, затрачивали на челночный бег 4×9 $11,5 \pm 0,68$ с и выполняли со стандартной скакалкой $25,7 \pm 2,45$ подскоков.

Исходно для наблюдаемых юношей особую сложность представляло выполнение подтягиваний, быстрое и ритмичное поднятие корпуса своего тела из положения лежа и участие в челночном беге. Непростым в исполнении также для них было четкое совершение стандартных спортивных движений с сохранением ритма дыхания. В начале наблюдения у них быстро наступало ощущение утомления, ослабевало внимание и тормозились спортивные движения.

К концу проведенного исследования у лиц контрольной группы достоверной динамики в результатах проводимых тестов найти не удалось. Через полгода тренировок в рамках армспорта у занимающихся получено значимое ослабление субъективного утомления в ходе физических нагрузок. При этом у них понижался пульс в ходе физических нагрузок. При окончании исследования в условиях нагрузки этот показатель снижался на 31,6%, достигая величины $110,3 \pm 7,5$ ударов в минуту.

В конце исследования у тренирующихся в секции армспорта повысился уровень их физического развития. У них нарастал уровень скоростно-силовых характеристик (сокращение на 32,5% длительности бега на тридцатиметровку, снижение продолжительности на 27,5% бега на шестидесятиметровку, удлинялся прыжок в длину на 41,3%), нарастали общие силовые возможности (повышалось на 72,2% число подтягиваний тела на перекладине, увеличивалось количество подъемов корпуса тела на 61,5% за 60 секунд). Тренирующихся в секции армспорта в конце наблюдения показали позитивную динамику координации (снижение на

25,0% длительности участия в челночном беге, увеличение выполняемых со спортивной скакалкой подскоков на 71,9%) и увеличение выносливости (нарастание на 29,4% дистанции, преодолеваемой бегом за 6 минут).

В случае регулярных полугодовых тренировок по армспорту, у юношей повышаются физические возможности и существенно возрастает четкость совершаемых движений. Систематические занятия армспортом приводят у них к росту силовых характеристики общей выносливости, а также улучшают координацию и увеличивают скорость выполняемых движений. Наличие физических нагрузок только в условиях учебных занятий по физической культуре мало сказывается на физическом развитии юношей, оставляя его на исходном уровне.

Список литературы / References

1. Завалишина, С.Ю. Функциональные особенности эритроцитов у здоровых молодых людей, не тренирующихся физически /С.Ю. Завалишина, Т. С. Фадеева // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Экология и безопасность жизнедеятельности. – 2011.– № 2. – С. 55-62.
2. Махов, А.С. Влияние регулярной физической активности на функциональный статус при астении /А.С. Махов, И.Н. Медведев // Теория и практика физической культуры. –2022. – №3.– С. 112.
3. Медведев, И.Н. Коррекция тромбоцитарной активности у лиц молодого возраста с высоким нормальным артериальным давлением с помощью регулярных физических тренировок / И.Н. Медведев, А.П. Савченко // Российский кардиологический журнал. – 2010. – Т.15, №2. – С.35-40.
4. Физкультурно-оздоровительная тренировка мужчин 50-60 лет как средство профилактики заболеваний сердечно-сосудистой системы / Е.С. Каченкова, И.В. Кулькова, С. Ю. Завалишина [и др.] // Теория и практика физической культуры. – 2020.– №9. – С.62-64.
5. Функциональные возможности дыхательной системы у студентов, занимающихся спортивной ходьбой / И.В. Никишин, В.Ю. Карпов, И.Н. Медведев [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022.– №1(203). – С.272-277.
6. Функциональные возможности сердца у студентов, занимающихся футболом / И.Н. Медведев, В.Ю. Карпов, А.А. Антонов [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021.– №6(196). – С.192-196.
7. Rehabilitation Potential of Physical Activity Complex with Elements of Sports and Health Tourism in Case of Dysfunction of the Cardiovascular System in Adolescence / M.N. Komarov, S.Yu. Zavalishina, A.A. Karpushkin [et al.] // Indian Journal of Public Health Research & Development. – 2019. –Vol.10, №10.– P.1814-1818.

УДК 796.325

ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА В ВОЛЕЙБОЛЕ

Глинкин Б.Н., доц.

*ФГБОУ ВО «Чувашский государственный аграрный университет»,
г. Чебоксары, Россия*

Краткая аннотация. В статье рассмотрена проблема травматизма в волейболе и представлены профилактические мероприятия по их предупреждению.

Ключевые слова: волейбол, травмы, профилактика.

INJURY PREVENTION IN VOLLEYBALL

Glinkin B.N., associate prof.

Chuvash State Agrarian University, Cheboksary, Russia

Brief abstract. The article deals with the problem of injuries in volleyball and presents prophylactic measures to prevent them.

Key words: volleyball, injuries, prevention.

Актуальность. Травмы лодыжек и колен являются одними из наиболее распространенных травм среди волейболистов [4]. На колено, в частности, приходится примерно 40% всех травм нижних конечностей среди волейболистов [2].

Кроме того, установлено, что волейболисты страдают от травм нижних конечностей из-за разных факторов, таких как большая продолжительность тренировок (12 часов в неделю), большое количество прыжков и твердый материал пола спортзала, на котором они тренируются и играют. Кроме того, физические факторы, такие как снижение силы четырехглавой мышцы, высоты прыжка и способности приземляться, могут способствовать получению травм [1]. Предыдущие исследования показали, что травмы нижних конечностей чаще возникают при неустойчивом приземлении [3, 5].

Цель исследования: рассмотреть профилактику травматизма в волейболе.

Были исследованы движения при приземлении спортсменов с травмами нижних конечностей, и сообщалось о нескольких взаимосвязях с движением туловища [3]. В ходе исследования движений, происходящих в грудном отделе позвоночника, тазобедренных, коленных и голеностопных суставах во время приземления в прыжке с высоты 30 см (платформа) было выявлено, что группа с синдромом напряжения медиальной большеберцовой кости продемонстрировала значительную компенсацию в грудном отделе позвоночника, тазобедренных и голеностопных суставах во время приземления [4]. Эти сообщения предполагают, что спортсмены с травмами нижних конечностей могут иметь большую нестабильность туловища (плохой контроль туловища) во время приземления.

В последние годы было высказано предположение, что комплексная разминка, основанная на физических упражнениях, которая включает в себя тренировку нижних конечностей, туловища и равновесия перед

тренировкой, может снизить частоту острых травм, таких как повреждения передней крестообразной связки [2].

Травмы от чрезмерной нагрузки распространены среди спортсменов с высокими тренировочными и соревновательными нагрузками. Снижение частоты полученных травм от чрезмерной нагрузки необходимо для улучшения результатов команды и повышения ее эффективности.

В научной литературе было исследовано две мужские волейбольные команды из первого дивизиона университетской федерации. У двух групп было относительно равное количество тренировочных часов и часов матчей (контрольная группа: практика = 744, матч = 152; экспериментальная группа: практика = 687, матч = 200). В течение обоих сезонов спортивные тренеры, связанные с командами, регистрировали количество дней тренировок и соревнований, участвующих игроков и случаи травм нижних конечностей.

После получения травм игроками тренеров попросили классифицировать, была ли она связана с конкретным, четко идентифицируемым травматическим событием (острая) или возникала без наличия конкретного идентифицируемого события, ставшего причиной травмы (чрезмерная физическая нагрузка). Кроме того, тренеры были обязаны зарегистрировать пораженную анатомическую область.

Таким образом, была рассчитана частота травм нижних конечностей. Тяжесть была определена как количество дней с момента получения травмы до момента возвращения к игре игроком. На основе совокупной потери времени была классифицирована тяжесть травм: незначительная (0 дней), легкая (1-7 дней), умеренная (8-28 дней) и тяжелая (>28 дней). Возвращение к соревнованиям было определено как день, когда спортсмен полностью участвовал во всех тренировках или был в состоянии участвовать в соревнованиях.

Программа упражнений в ЭГ несколько отличалась от программы КГ тем, что в ЭГ входили упражнения, улучшающие способность сохранять срединное положение без бокового сгибания туловища во время приземления. Нововведенные упражнения выполнялись примерно по 30 минут ежедневно во время разминки/ практики.

По результатам эксперимента было отмечено, что количество травм в КГ составило 22 (чрезмерная нагрузка: 12; острое: 10), в то время как количество инцидентов в ЭГ составило 16 (из-за чрезмерной нагрузки: 12; острая: 4). Тяжесть травм в КГ составила: 8 незначительных, 11 легких, 2 умеренной тяжести и 1 тяжелой. Тяжесть травм в ЭГ составила 13 незначительных, 1 умеренной тяжести и 2 тяжелой. Таким образом, общая тяжесть травматизма была снижена на 58% по сравнению с контрольной группой.

Таким образом, можно заключить, что травматизм в волейболе – неизбежность. Важной мерой профилактики травматизма является

выполнение в разминке определенных упражнений. Программа разминочных упражнений для туловища и равновесия не снизила частоту травм у волейболистов-мужчин, однако она снизила тяжесть травм, как от чрезмерной нагрузки, так и от острых травм.

Список литературы / References

1. Муратов, Н. О. Предотвращение повреждения сухожилия разгибателя большого пальца кисти при тренировке с гирями / Н. О. Муратов, Б. Н. Глинкин // Студенческая наука - первый шаг к цифровизации сельского хозяйства : Материалы II Всероссийской студенческой научно-практической конференции . В трех частях, Чебоксары, 30 сентября 2022 года. – Чебоксары: Чувашский государственный аграрный университет, 2022. – С. 506-508.

2. Петрова, Т. Н. Содержание общей и специальной физической подготовки юных волейболистов / Т. Н. Петрова, Э. Н. Иванова, И. В. Миронская // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 5. – С. 516.

3. Пешкумов, О. А. Методика обучения технике в гиревом спорте / О. А. Пешкумов, Б. Н. Глинкин, В. Н. Глинкин // Научно-образовательная среда как основа развития агропромышленного комплекса и социальной инфраструктуры села : материалы международной научно-практической конференции (посвященной 85-летию ФГБОУ ВО Чувашская ГСХА), Чебоксары, 20–21 октября 2016 года / ФГБОУ ВО "Чувашская государственная сельскохозяйственная академия". – Чебоксары: Чувашская государственная сельскохозяйственная академия, 2016. – С. 681-684.

4. Скоростно-силовая подготовка юных волейболистов 14-15 лет / Т. Н. Петрова, Н. Н. Пьянзина, О. В. Шиленко, А. И. Коняева // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2020. – № 1. – С. 68-75. – DOI 10.24411/2305-8404-2020-10109..

5. Шиленко, О. В. Возможности использования средств фитнеса для профилактики болей в спине / О. В. Шиленко // Актуальные проблемы физической культуры и спорта : Материалы V международной научно-практической конференции, Чебоксары, 01 декабря 2015 года. – Чебоксары: Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева, 2015. – С. 84-87.

УДК 796

ЭФФЕКТИВНОСТЬ НЕСТАНДАРТНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ СТУДЕНТОВ

Данилова Н. В., канд. пед. наук, доц.
*ФГБОУ ВО «Мордовский государственный университет
имени Н.П. Огарева», г. Саранск, Россия*

Краткая аннотация. В элективном курсе учебной дисциплины «Физическая культура» наиболее актуальным и в меру необходимым является предоставление студентам выбора не только отдельных видов спорта, но и наиболее популярных систем физических упражнений, являющихся новыми и нестандартными для большинства программ обучения по данному модулю.

Ключевые слова: нестандартные упражнения, популярные упражнения, спорт, физическая культура, эффективность, студент.

EFFICIENCY OF NON-STANDARD PHYSICAL EXERCISES FOR STUDENTS

Danilova N. V., cand. of pedag. science., associate prof.

Mordovia State University named after N.P. Ogarev, Saransk, Russia

Brief abstract. In the elective course of the discipline “Physical culture” the most relevant and reasonably necessary is to provide students with a choice of not only individual sports, but also the most popular systems of physical exercises that are new and non-standard for most training programs for this module.

Key words: non-standard exercises, popular exercises, sports, physical culture, efficiency, student.

Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту в наше время включают в себя в основном общепринятые и заранее установленные физические упражнения [2]. Они представляют собой специальные позы и движения, позволяющие воздействовать на различные системы организма, тем самым поддерживать свое здоровье. Но также возможно применение и отдельных упражнений из популярных видов спорта, что очень важно для обучающихся.

Цель исследования: выявить эффективность нестандартных физических упражнений для студентов.

Как известно, в определение здоровья входит психическая и физическая составляющая, и именно упражнения помогают достичь гармонии между ними. Они поднимают настроение, поддерживают тонус мышц, улучшают умственную деятельность, тренируют выносливость, снижают стрессы, что очень важно в жизни студента.

Особенной популярностью у студентов пользуются: пауэрлифтинг, стретчинг, занятия фитнесом и йогой. Но, к сожалению, на учебных занятиях по физической культуре и спорту существует некоторое ограничение в упражнениях из данных техник. К примеру, пилатес, который представляет собой разновидность фитнеса, направленную на поддержание тонуса тела, укрепление и развитие мышц и увеличению плотности тела. Это очень эффективные и полезные упражнения, поэтому неудивительно желание студентов, в особенности, девушек, выполнять именно их.

Как уже было сказано ранее, кафедрами физической культуры и спорта разрабатываются специальные упражнения по определенным направлениям воздействия на организм, к примеру, легкая атлетика. Как и

любая другая дисциплина, элективные модули по физической культуре оцениваются путем сдачи нормативов, за которые ставятся баллы, в конце семестра или учебного года баллы подсчитываются и ставится одна общая оценка.

Но занятия физической культурой не ограничиваются только учебным временем. В свободное время функционируют множество кружков, секций, в которых занимается большое количество студентов. В них проходят занятия по одному конкретному направлению. Стоит отметить их эффективность. Те, кто занимается в секциях, имеют более высокий уровень физической подготовленности, их состояние здоровья гораздо лучше по определенным показателям. Но такие занятия необходимо посещать практически каждый день, чтобы добиться результатов и значительного эффекта.

Таким образом, возникает вопрос, почему студенты выбирают то или иное направление видов спорта или систем физических упражнений. Как показывает многолетний опыт, у большей части студентов не наблюдается четкой, осознанной и обоснованной мотивации. При всем многообразии, на практике в основном наблюдается пять мотивационных вариантов выбора студентами вида спорта и системы физических упражнений:

- выбор видов спорта для укрепления, коррекции недостатков физического развития и телосложения;
- повышение функциональных возможностей организма;
- выбор видов спорта и систем физических упражнений для активного отдыха;
- психофизическая подготовка к будущей профессиональной деятельности в овладении жизненно необходимыми умениями и навыками;
- выбор видов спорта для достижения наивысших спортивных результатов[1].

Практически каждый человек желает усовершенствовать качество своего тела. Считается, что именно спорт помогает поддерживать сильный дух. Именно поэтому тренеры и другие работники из сферы спортивно-оздоровительных организаций, активно совершенствуют уже привычные, так называемые, хорошо знакомые всем старые упражнения.

В рамках повышения активности студентов на спортивных дисциплинах, существует потребность в нетрадиционных упражнениях, которые пользуются большой популярностью среди студентов.

Существует множество нетрадиционных видов спорта, упражнения из которых не введены еще в учебную программу.

К такому спорту относится пауэрлифтинг. Это силовое троеборье, в котором атлеты соревнуются в трех упражнениях – приседание со штангой на плечах, жим лежа и становая тяга. Нужно поднять максимальный вес на одно повторение. Данный вид спорта наиболее популярен среди студентов

мужского пола, однако, отмечается тот факт, что и девушки охотно занимаются со штангой и очень увлечены данным занятием.

Занимаясь, данным видом спорта наблюдаются значительные улучшения различных физических характеристик студентов. Наиболее заметным является изменение фигуры, мышцы становятся крепкими, значительно увеличивается их масса, наблюдается характерная атлетичная фигура, также стоит отметить, что данный вид спорта способствует исправлению осанки.

К сожалению, помимо колоссальной пользы возможен и вред от упражнений данного вида. У спортсменов наблюдается повышенный риск получения травм, а именно разрыв мышц, иногда связок, тренировки оказывают большую нагрузку, они длительные и тяжелые. Является возможным отметить также зависимость от весов. Зачастую она наблюдается у новичков, которые одержимы покорением новых вершин и получением новых достижений, а также наград [3].

Еще одним нестандартным, но популярным спортивным занятием среди студентов является стретчинг.

Стретчинг – это второе название растяжки мышц. В последнее время наблюдается повышенное внимание к развитию гибкости. В результате этого ежедневно появляется большое количество спортивных школ растяжки, различных интернет-уроков, марафонов.

Стоит отметить, что в учебных программах в рамках занятий по физической культуре, также есть элементы растяжки, однако, эти упражнения не полностью соответствуют пониманию стретчинга в целом.

Необходимо подчеркнуть пользу стретчинга. Большинство девушек занимаются стретчингом в рамках повышения танцевальных навыков, хорошая гибкость позволяет изучать более сложные танцевальные элементы. Также большинство занимаются стретчингом для снятия мышечного напряжения, уменьшения болей в спине. Наиболее актуальным данный вид спорта является для людей с сидячим образом жизни, к ним относятся, конечно же, студенты, работники офисов, бухгалтерии и многие другие. Разумеется, главным преимуществом становится улучшение осанки.

Как и большинство видов спорта, стретчинг помогает снимать стресс. Многим спортсменам силовой борьбы рекомендуют заниматься после занятий именно стретчингом, т. к. он помогает восстановлению организма, улучшает кровообращение.

Необходимо отметить, что занятия стретчингом не способствуют снижению веса и наращиванию мышечной массы.

Отмечая все эти плюсы, можно убедиться в востребованности данных упражнений и их эффективности [4].

Необходимо упомянуть самый известный нестандартный вид двигательной активности. Им является фитнес. Он представляет собой

систему из нескольких направлений различного рода физической нагрузки, созданной для коррекции фигуры, укрепления здоровья путем воздействия на мышцы и сознание. Фитнесом занимаются те, кто хочет оздоровить своё тело, укрепить дух.

Польза занятиями фитнесом весьма очевидна. Прежде всего, это укрепление мышц, улучшение самочувствия, повышение активности. Также, что является актуальным вопросом, фитнес способствует снижению веса.

Необходимо подчеркнуть тот факт, что упражнения настолько разнообразны, что подойдут людям разных поколений. Действительно, если человек бывает в спортивных залах на занятиях фитнесом, можно заметить присутствие представителей одной семьи разного возраста.

К сожалению, как и в пауэрлифтинге, в фитнесе существуют свои недостатки. К первому минусу относятся большинство противопоказаний и различные предостережения, поэтому при выборе упражнений необходимо это учитывать. И вторым значимым минусом является то, что физическая форма не будет такой, которую обеспечивают силовые виды спорта [5].

Подводя итоги, можно сказать, что нетрадиционные виды занятий, являющиеся довольно эффективными, занимают значительное место в двигательной активности среди студентов. Подтверждением является ряд причин, заключенных в колоссальных плюсах данных занятий. Бесспорно, использование упражнений нетрадиционных видов двигательной активности и спорта снимает стрессы, повышает общее настроение, повышает интерес к занятиям, улучшает навыки, что позволяет заниматься не только в условиях спортивного зала, но и в домашних условиях, способствует укреплению здоровья, а также улучшению качества сдачи норматива на элективном модуле по физической культуре и спорту.

Список литературы / References

1. Бердников, И. Г. Массовая физическая культура в ВУЗе: учебное пособие / И.Г. Бердников. -Москва: Высшая школа, 1991. – 240 с.
2. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физ. культ. / Л. П. Матвеев. – Москва : ФиС, 1991. – 543 с.
3. Хватов, Я. А. Что такое пауэрлифтинг, какие нормативы, звания и разряды существуют? / Я. А. Хватов. – Текст : электронный // CROSSEXPERT :[сайт]. – URL:<https://cross.expert/dlya-nachinayushih/powerlifting.html> (дата обращения: 05.01.2023).
4. Хватов, Я. А. Что такое стретчинг и в чем его польза? / Я. А. Хватов. – Текст : электронный // CROSSEXPERT : [сайт]. – URL: <https://cross.expert/dlya-nachinayushih/stretching.html> (дата обращения: 05.01.2023).
5. Щур, И. П. Бодибилдинг и фитнес / И. П. Щур. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2004. – 224 с.

УДК 796.332

ЗАНЯТИЕ МИНИ-ФУТБОЛОМ В ВУЗЕ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ И КОММУНИКАТИВНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ

**Денисов К.Д., студент, Лукашина Е.Е., ст. преподаватель
ФБГОУ ВО «Государственный университет по землеустройству»,
г. Москва, Россия**

Краткая аннотация. В рамках данного исследования рассматривается преподавание мини-футбола в университетах, а также изучается важность реформирования занятий, направленных на формирование и развитие физических и коммуникативных способностей, текущие проблемы в преподавании мини-футбола в крупных университетах страны.

Ключевые слова: мини-футбол, развитие физических способностей, физическое воспитание, физическая культура, коммуникативные умения и навыки.

PLAYING MINI FOOTBALL AT THE UNIVERSITY AS THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL AND COMMUNICATIVE ABILITIES OF STUDENTS

**Denisov K.D., student, Lukashina E.E., senior lecturer
State University of Land Use Planning, Moscow, Russia**

Brief abstract. Within the framework of this study, the teaching of mini football in universities is considered, as well as the importance of reforming classes aimed at the formation and development of physical and communicative abilities, current problems in the teaching of mini football in major universities of the country.

Key words: mini football, development of physical abilities, physical education, physical culture, communication skills.

Актуальность. Чтобы иметь возможность адаптироваться к новой ситуации в области преподавания и современным требованиям образовательной системы и социального развития, студенческому мини-футболу также необходимо провести научные и разумные реформы в своих собственных образовательных и преподавательских формах, концепциях и методах, чтобы можно было эффективно повышать и развивать физические и коммуникативные способности учащихся.

Цель. В рамках данного исследования необходимо обосновать влияние занятий мини-футболом на развитие физических и коммуникативных способностей студентов.

Результаты исследований. Было проанализировано содержание преподавания мини-футбола в крупных университетах. Студенты посещают занятия мини-футболом, чтобы их физическая подготовка могла быть значительно усилена во время занятий спортом; более того, процесс игры в мини-футбол на тренировках схож с такими действиями, как скоростной бег и прыжки, которые могут не только значительно улучшить координацию и силу, но и значительно улучшить некоторые функции коммуникативной системы [1].

Кроме того, регулярное использование некоторых видов спорта, особенно мини-футбола на открытом воздухе, может не только помочь обучающимся развить лучшие навыки обучения, но и значительно улучшить их физическую форму, одновременно достигая идеального эффекта упражнений, чтобы их тело и разум могли получить здоровое развитие [3].

Игровые виды спорта, в том числе и футбол, предъявляют относительно высокие требования к психологическим качествам студентов[2].

Кроме того, пенальти и штрафные удары в футболе являются еще одним серьезным испытанием психологических качеств студентов. Поэтому, если они смогут сохранять нормальный разум в таких обстоятельствах, то их психологические качества значительно улучшатся, равно как и коммуникативные способности[5].

Наблюдается проблема отсутствия достаточного количества преподавателей. Судя по нынешней структуре преподавателей, занимающихся преподаванием физического воспитания в университетах, хотя большинство из них окончили высшие учебные заведения, специализирующиеся на предмете физического воспитания, их профессиональные знания очень основательны, и они также полны энтузиазма в преподавании физического воспитания.

В то же время, из-за ограниченных учебных ресурсов, используемых для преподавания мини-футбола в университетах, количество мест, которые могут удовлетворить требования студентов к завершению футбольной подготовки, очень мало, что не позволяет уделять достаточно времени футбольным тренировкам и приводит к постепенному сокращению числа студентов, развивающих на занятиях свои коммуникативные и физические способности [4].

Кроме того, система преподавания мини-футбола в университетах слишком жесткая, в процессе обучения не уделяется внимания индивидуальному обучению студентов, так что эффективность и результаты обучения значительно не улучшились.

Поэтому руководители университетов в России также должны включить решение проблемы объективных ресурсов в стратегию реформирования практики обучения мини-футболу.

Вывод. Таким образом, реформируя преподавание мини-футбола в университетах на данном этапе, необходимо начать с реформы модели преподавания. Судя по текущей реформе системы образования для качественного преподавания мини-футбола в университетах, ключевым моментом является всестороннее освещение важности данных занятий в формировании физических и коммуникативных способностей студентов. Поскольку в последние годы в большинстве университетов в течение длительного времени не преподавалась учебная программа, связанная с мини-футболом, хотя некоторые студенты могут выбирать свои собственные курсы в соответствии с учебными интересами, существующее содержание учебной программы по мини-футболу не сформулировано в соответствии с потребностями психологического развития и необходимостью улучшить коммуникативные качества обучающихся.

Список литературы / References

1. Использование физического воспитания для ускорения адаптации иностранных студентов (на примере дальневосточного федерального университета) / Е. С. Громова, О. В. Шакирова, Е. О. Бородина, Н. В. Козявина // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2022. – С. 82-87.
2. Иванов И. В. Влияние мини-футбола на развитие студентов / И. В. Иванов, М. А. Чугин // Наука-2020. – 2020. – С. 41-46.
3. Мостовая, Т. Н. Физическая культура как средство адаптации иностранных студентов к обучению в вузе / Т. Н. Мостовая, А. И. Мышкин, И. А. Лобынцев // Наука-2020. – 2020. – С. 19-25.
4. Плотникова, И. И. Модернизация учебной деятельности на основе опережающего подхода в физическом воспитании учащихся начальной школы на примере обучения игре в футбол / И. И. Плотникова, М. Д. Кудрявцев, К. В. Сухинина // Проблемы современного педагогического образования. – 2018. – С. 283-288.
5. Приходько, В. Н. Организация физической культуры студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья / В. Н. Приходько, В. Л. Бойков // Педагогическое образование в России. – 2022. – С. 196-200.

УДК 796

ЗАВИСИМОСТЬ МОТИВАЦИЙ ОТ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УРОВНЯ САМОСТОЯТЕЛЬНО ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ СТУДЕНТОВ

Домбровский В.И., канд. пед. наук, доц.

*УО «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина»,
г. Брест, Беларусь*

Краткая аннотация. В статье представлен материал по проведению эксперимента, направленного на определение зависимости мотиваций от образовательного уровня самостоятельно занимающихся физическими упражнениями студентов с использованием методики Е.А. Калинина.

Ключевые слова: мотивации, образовательный уровень, эксперимент, самостоятельно занимающиеся, методика Калинина.

MOTIVATIONS DEPENDENCE ON THE EDUCATIONAL LEVEL OF STUDENTS INDEPENDENTLY ENGAGED IN PHYSICAL EXERCISES

Dombrovskiy V.I., cand. of pedag. science., associate prof.

Brest State University named after A.S. Pushkin, Brest, Belarus

Brief abstract. The article presents material on an experiment aimed at determining the dependence of motivations on the educational level of students independently engaged in physical exercises using the Kalinin method.

Key words: motivations, educational level, experiment, independently engaged, Kalinin's method.

Одним из фундаментальных условий, обеспечивающих здоровье студенческой молодежи, является рациональная двигательная активность, гарантирующая успешное физическое развитие. Двигательные действия являются мощными факторами, которые повышают адаптационные возможности организма, расширяют функциональные резервы.

Ряд авторов предлагает в своих работах определение рационального двигательного режима различных возрастных групп. Интерес к различным аспектам этой проблемы обусловлен взаимосвязью двигательной активности и здоровья человека, которая особенно ярко проявляется в процессе развития организма [1].

На основании изученной литературы следует, что студенческая жизнь – это не только период овладения знаниями в выбранной профессии и приобщения к мировым социокультурным ценностям, но и время формирования собственных критериев личностного здорового образа жизни и ежедневной физической активности, а также ориентации на сознательное укрепление здоровья, в том числе на основе ежедневных физических упражнений. Поэтому в образовательном процессе вуза приоритетным является не просто физическое развитие студента и приобретение различных двигательных навыков и умений, а формирование физической культуры личности, воспитание внутренней потребности в здоровом образе жизни [2, С. 101].

В период профессиональной подготовки в вузе предъявляются высокие требования, как к умственной деятельности студента, так и к физической работоспособности.

По мнению ряда авторов, в последние годы у большинства студентов из-за нехватки теоретических знаний и практических умений наблюдается снижение двигательной активности, что приводит к появлению негативных изменений в организме из-за нехватки физической нагрузки.

Анализ литературы свидетельствует, что понятие «двигательная активность» в большей степени отражает социально-мотивированное отношение человека к физической культуре [3, с. 307]. Естественно, что цель физкультурного образования выражается также в достижении определенного уровня физической активности. Физическая активность студентов должна рассматриваться как ключевой фактор формирования физической культуры личности.

Несмотря на большое количество работ в области формирования мотивации у студентов к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, содержание формирования мотивации к этой форме занятий у студентов разработано недостаточно.

Педагогический эксперимент был организован в естественных условиях занятий «Физической культурой» в УО «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина» на факультете иностранных языков с ноября 2021 г. по апрель 2022 г. и проводился с целью обоснования методики, направленной на повышение образовательного уровня занимающихся в вопросах физического воспитания. На начальном этапе эксперимента выяснялось отношение студентов к самостоятельным занятиям физической культурой с использованием методики Е.А. Калинина, которая позволила провести сравнительный анализ выраженности отдельных мотивов и уровня мотивации в целом.

Данные, характеризующие уровень мотивации студентов контрольной группы, представлены в табл. 1.

Таблица 1 – Уровень мотивации студентов контрольной группы в начале эксперимента

Группа	П.Д.	П.Б.	П.С.	П.О	П.П.	Ср. балл
Контрольная	21	12	32	33	25	24,6

Данные, характеризующие уровень мотивации студентов экспериментальной группы представлены в табл. 2

Таблица 2 – Уровень мотивации студентов экспериментальной группы в начале эксперимента

Группа	П.Д.	П.Б.	П.С.	П.О	П.П.	Ср. балл
Экспериментальная	26	11	28	29	19	22,6

В начале эксперимента мы определили, что у контрольной и экспериментальной группы пониженный уровень мотивации (завышенная мотивация – 30 – 40 баллов; оптимальная мотивация – 28 – 33 балла; пониженная мотивация – 19 – 27 баллов; низкая мотивация – 10 – 18 баллов).

В ходе исследования были выявлены мотивы, которые больше всего побуждают студентов заниматься самостоятельно физическими упражнениями: эстетические мотивы (70% в контрольной и 80% в экспериментальной) и оздоровительные мотивы (90% в контрольной и 90% в экспериментальной). Также были выявлены основные причины, по которым студенты не занимаются физической культурой: 1. Недостаточный уровень знаний в области физического воспитания; 2. Спорт не приносит удовольствие; 3. Отсутствие времени.

В связи с этим на каждом занятии в экспериментальной группе отводилось 10–15 минут времени для обучения необходимым знаниям и навыкам и практическим умениям с целью повышения образовательного уровня студентов и формирования мотивации к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Теоретическая часть состояла из: знаний и навыков по выбору средств физического воспитания в зависимости от индивидуальных особенностей организма (пола, состояния здоровья, массы тела, перенесенных заболеваний и т.д.), определения уровня физического развития (роста, веса тела, ЧСС, частоты дыхания, окружности грудной клетки) и физической подготовленности (по 12–ти минутному тесту по МПК), контроля и самоконтроля на занятиях (по самочувствию, сну, ЧСС, ортостатической пробе, пробе Руфье), программирования нагрузки (навыки выбора оптимальной программы занятий в соответствии с уровнем физической подготовленности, разработка индивидуальных программ), выполнения самостоятельных заданий с последующим анализом (по организации занятий в спортивном зале, на воздухе, по методике занятий – проведение подготовительной части занятия, основной, заключительной, по технике безопасности – правильный выбор формы одежды, соблюдение правил техники безопасности).

По истечении 6 месяцев нашего эксперимента мы провели опрос среди студентов с использованием методики Калинина, в результате которого выяснилось, что в экспериментальной группе с повышением уровня теоретических знаний и практических умений повысился уровень

мотивации, и увеличилась численность занимающихся. Данные, характеризующие уровень мотивации студентов контрольной представлены в табл. 3.

Таблица 3 – Уровень мотивации студентов контрольной группы в конце эксперимента

Группа	П.Д.	П.Б.	П.С.	П.О	П.П.	Ср. балл
Контрольная	23	14	30	31	25	24,6

Данные, характеризующие уровень мотивации студентов экспериментальной группы представлены в табл. 4.

Таблица 4 – Уровень мотивации студентов экспериментальной группы в конце эксперимента

Группа	П.Д.	П.Б.	П.С.	П.О	П.П.	Ср. балл
Экспериментальная	29	23	33	28	27	28

К концу эксперимента у контрольной группы уровень мотивации остался пониженным, у экспериментальной группы - повысился к оптимальному.

Следовательно, мы определили, что существует определенная зависимость мотиваций от образовательного уровня самостоятельно занимающихся физическими упражнениями студентов.

Список литературы / References

1. Бабина, В.С. Проблема здоровья студенческой молодежи / В.С. Бабина // Молодой ученый. – 2015. – №11. – С. 572–575.
2. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – Москва : Гардарики, 2007. – 218 с.
3. Ильин, Е.П. Мотивация и мотивы / Е. П. Ильин. – Санкт-Петербург : Питер, 2000. – 508 с.

УДК 796

ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ФОРМИРОВАНИИ СПЕЦИАЛИСТА АГРОПРОМЫШЛЕННОГО КОМПЛЕКСА

**Елистратов Д.Е., канд. биол. наук, доц., Кочнев А.Ю., аспирант
ФГБОУ ВО «Казанский государственный аграрный университет»,
г. Казань, Россия**

**Галимов Д.Р., преподаватель
ГАПОУ «Казанский автотранспортный техникум
имени А.П. Обыденнова», г. Казань, Россия**

Краткая аннотация. Физическое воспитание в высших учебных заведениях для будущего специалиста агропромышленного комплекса необходимо для достижения высоких результатов в своей профессиональной деятельности. Хорошая физическая подготовка, в особенности, выносливость, ловкость, быстрота и другие двигательные качества – являются одним из залога успеха в будущей деятельности студента.

Ключевые слова: физическая культура и спорт, студент, агропромышленный комплекс.

SIGNIFICANCE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN THE FORMATION OF A SPECIALIST OF THE AGRO-INDUSTRIAL COMPLEX

Elistratov D.E., cand. of biol. science., associate prof.,

Kochnev A. Yu., postgraduate student

Kazan State Agrarian University, Kazan, Russia

Galimov D.R., teacher

Kazan Automobile Technical School named after A.P. Obydenov,

Kazan, Russia

Brief abstract. Physical education in higher educational institutions for the future specialist of the agro-industrial complex is necessary to achieve high results in their professional activities. Good physical fitness, especially endurance, dexterity, speed and other motor qualities are one of the keys to success in the student's future activities.

Key words: physical culture and sports, student, agro-industrial complex.

Профессионально-прикладное физическое воспитание в высших учебных заведениях для будущего специалиста агропромышленного комплекса необходимо для достижения высоких результатов в своей профессиональной деятельности. Соответственно, хорошая физическая подготовленность, в особенности, выносливость, ловкость, быстрота и другие двигательные качества – являются одним из залога успеха в будущей профессии [1].

В настоящее время здоровье людей, их физическое и функциональное состояние во многом зависят от качественного обеспечения продуктами питания Российскими производителями, т.е. возрастает продовольственная безопасность населения. В связи с этим одной из основных задач аграрных вузов остается повышение качества подготовки молодых специалистов – будущих работников агропромышленного комплекса. В решении этих задач значительная роль отводится физической культуре, как части общей культуры,

представляющей собой совокупность духовных и материальных ценностей, в сфере двигательной деятельности человека.

Будущего специалиста агропромышленного комплекса необходимо целенаправленно готовить не только по специальным предметам, но и формировать прикладные знания, развивать двигательные качества, умения и навыки, способствующие достижению готовности молодого человека к успешной профессиональной деятельности. Поэтому образовательная и воспитательная работа в процессе учебных занятий по физической культуре должна быть направлена на формирование знаний по физическому воспитанию применительно к конкретным видам профессиональной деятельности. Учебные занятия являются основной формой физического воспитания в высших учебных заведениях. Они реализуются в учебных планах по всем специальностям, и их проведение обеспечивается преподавателями кафедр физического воспитания. Самостоятельные занятия способствуют лучшему усвоению учебного материала, позволяют увеличить общее время занятий физическими упражнениями, ускоряют процесс физического совершенствования, являются одним из путей внедрения физической культуры и спорта в быт и отдых студентов [2].

Цель исследования: обосновать значение физической культуры и спорта в формировании специалиста агропромышленного комплекса.

Физическая активность является необходимой составной частью жизнедеятельности личности. Важную роль играет разумное использование ценностей физической культуры, обеспечивающих высокий уровень здоровья, физического и духовного развития. Данная статья предоставляет информацию о том, как важна физическая подготовка, в особенности для будущего специалиста агропромышленного комплекса.

В настоящее время в связи с изменением производственной и трудовой политики в агропромышленном комплексе на рынке труда изменились требования к специалисту, который культуры должен обладать высоким уровнем профессиональных качеств и высокой производительностью труда. Успешная профессиональная деятельность любого специалиста в сельскохозяйственном секторе включает в себя наличие хорошего здоровья комплекса и определенный уровень физической подготовленности. Таким образом, в 21 веке, изменились условия и требования к системе высших высшего образования специалистов в сельскохозяйственном секторе, которые связаны с новыми аспектами профессиональной подготовки и пересмотра образовательной среды в высших учебных заведениях.

Проблема улучшения физического состояния и здоровья студентов высших учебных заведений, в том числе и аграрных вузов, остается теоретически и практически значимой, а значит и весьма актуальной. В тоже время проблема создания и подготовки квалифицированного и

грамотного специалиста на этапе профессионального развития приобретает особое внимание.

При анализе определенных документов труда было установлено, что выпускники сельскохозяйственных дисциплин в университетах не имеют дифференцированных требований к профессионально-прикладному физическому воспитанию. Разработка и внедрение программного обеспечения и методическое обеспечение двигательных, интеллектуальных и духовных навыков выпускника сельскохозяйственного учебного заведения еще не получили широкого распространения. Технологические и технические и реформы XXI века в сельском хозяйстве требуют качественной подготовки высококвалифицированных кадров для продуктивной работы в современных условиях. Профессиональная деятельность специалистов в области сельского хозяйства в различных категориях и подготовительные процессы в настоящее время являются предметом многочисленных исследований многих специалистов.

Научно-методическое применение физической культуры и спорта в процессе быстрота подготовки специалистов сельского хозяйства к конкретным видам работ становится все более значимым; поэтому поиск новых форм, средств и методов физического воспитания, отвечающих современным требованиям, в настоящее время является наиболее важной теоретической и практической задачей. Достаточно длительный переходный этап преобразований в России, особенно в сфере образования, закономерно привел к появлению новых подходов к разработке программ по дисциплине «Физическая культура» и поднял вопрос о профессионально-прикладном физическом воспитании специалистов в агропромышленном комплексе [3].

Поэтому, целью физической культуры и спорта является обеспечение необходимого и достаточного уровня профессиональной подготовки будущих специалистов агропромышленного комплекса, включающей знания, оптимальный уровень здоровья, хорошую физическую подготовленность и высокую работоспособность, развитие профессионально необходимых психофизических качеств.

Деятельность агрономов является смешанным трудом. Это связано с замерами, различными необходимыми обследованиями, расчетами, что в принципе требует умственного напряжения и общей выносливости.

Производственная деятельность агрономов ведется во время посевных и уборочных работ, в условиях различного температурного диапазона (от - 30 до + 36 ° C), высокой влажности, резких колебаний атмосферного давления, а также сильных ветров. Их рабочий день не всегда является нормированным, а среднее расстояние, пройденное за смену, рассчитывается от 6 до 15 км (около 24 000 шагов в день).

Высокие и низкие температуры, вызывающие перегрев и переохлаждение, колебания атмосферного давления, влажность - все это неизбежно ведет к усталости и снижению работоспособности.

В этих условиях труда наблюдается спад умственной и физической подготовленности, могут возникать респираторные, нервные и пищеварительные заболевания. Эта профессиональная работа вызвана неритмичностью, сезонностью, вызывая значительное напряжение костно-мышечной системы, которая в дальнейшем может обуславливать возникновение аритмий, нарушенную суточную двигательную активность, что приводит к негативным изменениям в физическом состоянии и здоровье специалистов.

Приоритетными в подготовке являются общая ловкость, ловкость руки пальцев, быстрота, точность движений и двигательных реакций, развитие общей выносливости. Среди психофизических функций важнейшей является внимание (широта распределения, переключение, концентрация). В психических функциях приоритет отдается оперативному мышлению, памяти и коммуникации. Во время обучения студенты должны овладеть необходимыми знаниями, умениями и навыками, чтобы составить комплекс физических упражнений, будущего и могли бы его применить на практике.

Разновидности сельскохозяйственного и лесохозяйственного труда включают в большом объеме двигательную активность. Комплексная выносливость, проявляемая в динамических и статических режимах продолжительного функционирования различных мышечных групп; способность ориентироваться на местности и рационально распределять затраты энергии во времени; разнообразные двигательные навыки, в том числе навыки, способствующие умелому оперированию различными орудиями труда; закаленность организма по отношению к неблагоприятным метеорологическим воздействиям – все это характеризует проявляемые в данных видах труда качества [4].

Таким образом, профессионально-прикладное физическое воспитание в высших учебных заведениях для будущего специалиста агропромышленного комплекса необходимо для достижения высоких результатов в своей профессиональной деятельности. Соответственно, хорошая физическая подготовленность, в особенности, выносливость, ловкость, быстрота и другие двигательные качества – являются одним из залогов успеха в будущей деятельности студента.

Список литературы / References

1. Роль здоровьесберегающих технологий для кадрового обеспечения АПК /Ю.С.Ванюшин, Р.Р.Хайруллин, Д.Е.Елистратов, Н.А.Федоров// Проблемы и перспективы развития физической культуры, спорта и здоровья в образовательном пространстве современной России: материалы Национальной научно-практической

конференции, 17-18 сентября 2019 г. – Волгоград: ФГБОУ ВО Волгоградский ГАУ, 2019. – С. 239-244.

2. Платонов, В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В.Н.Платонов. – Москва : Спорт, 2019. – 656 с.: ил.

3. Ванюшин, Ю.С. Методические рекомендации по выполнению раздела ВКР «Физическая культура на производстве»/Ю.С.Ванюшин, Р.Р.Хайруллин, Д.Е.Елистратов. – Казань: Издательство Казанский ГАУ, 2019. – 20 с.

4. Елистратов, Д.Е. Показатели физической работоспособности юношей / Д.Е. Елистратов// Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в высших учебных заведениях Минсельхоза России: материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Уфа: Башкирский ГАУ, 2015. – С. 41-46.

УДК 378.147

ВЫБОР ФОРМ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ РАЗЛИЧНЫХ КАТЕГОРИЙ ИНОСТРАННЫХ КУРСАНТОВ

Емченко Д.С., преподаватель

*Омский автобронетанковый инженерный институт, филиал ВА МТО
имени генерала армии А.В. Хрулёва, г. Омск, Россия*

Краткая аннотация. В данной статье показано, что выбор форм физической подготовки, применимых к иностранным курсантам, проходящим обучение в российских военных вузах Министерства обороны, помогает достигать более успешных результатов и показателей в этой дисциплине.

Ключевые слова: иностранные курсанты, физическая подготовка, формы проведения занятий.

CHOICE OF PHYSICAL TRAINING FORMS FOR VARIOUS CATEGORIES OF FOREIGN CADETS

Emchenko D.S., teacher

Omsk Armored Tank Engineering Institute, branch of the Military Academy of Logistics named after Army General A.V. Khrulev, Omsk, Russia

Brief abstract. This article shows that the choice of forms of physical training applicable to foreign cadets studying at Russian military universities of the Ministry of Defense helps to achieve more successful results and indicators in this discipline.

Key words: Foreign cadets, physical training, forms of classes.

Введение. Первые упоминания о физической культуре были отмечены ещё в Древнем мире: известные следы физической культуры, датированные IV тыс. до н.э., были обнаружены в районе, примыкающем с

востока к Средиземному морю, а также в Месопотамии. К сожалению, они сохранились лишь в виде разрозненных сведений о физической культуре народов в первых государственных образованиях. Физическая культура и спорт широко практиковались в воинской подготовке с начала VIII – IV вв. до н.э., во время расцвета рабовладельческих отношений в Греции, получив к концу этого периода наивысшее развитие. Платон (427 – 347 гг. до н.э.) в своих диалогах говорит: «Каждый упражняется не на войне, а в мирной жизни» [3, VIII, 829 b] на основе ежедневной практики» [1]. В своих работах он указывает на развитие физического воспитания в Спарте, направленного на достижение одной цели; сформировать сильного, выносливого, мужественного воина.

Цель исследования – изучить проблемы развития основных двигательных способностей у иностранных курсантов в процессе проведения всех форм физической подготовки в соответствии с их индивидуально-психологическими особенностями.

В современной армии физическая подготовка обрела совсем иной статус, при котором она является неотъемлемой частью формирования личности военнослужащего. В профессиональном военном образовании физическая подготовка выступает одной из тех дисциплин, освоение которой обеспечивает развитие и совершенствование навыков, влияющих в целом на дальнейшее гармоничное развитие будущего офицера.

В документе «Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации» физическая подготовка трактуется как «процесс, направленный на развитие физических качеств, способностей (в том числе навыков и умений) человека с учетом вида его деятельности и социально-демографических характеристик» [2]. В квалификационных требованиях к военно-профессиональной подготовке выпускников изложены некоторые регламентирующие положения. Дисциплина «Физическая подготовка» реализуется в соответствии с приказом Министра обороны Российской Федерации от 21 апреля 2009 г. № 200 «Об утверждении Наставления по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации от 30 июня 2009 г. № 14175). Планирование занятий по физической подготовке в военной образовательной организации осуществляется, в том числе, за счет резерва учебного времени. При реализации основной профессиональной образовательной программы в целях обеспечения освоения курсантами профессиональных и профессионально-специализированных компетенций занятия по физической подготовке могут планироваться за счет времени, выделяемого на спортивно-массовую работу.

Существует необходимость соблюдать эти требования и относительно физической подготовки иностранных курсантов, ведь все программы, которые утверждены Министерством обороны Российской

Федерации, предназначены и для них. Возникает вопрос: как оптимизировать процесс физической подготовки иностранных курсантов, прибывающих в российские военные вузы из ближнего и дальнего зарубежья, с учетом их представлений о физической культуре, физической активности и подготовленности, сложившихся традиций, предшествующего опыта здорового образа жизни, носителями которых они являются.

В Омском автобронетанковом инженерном институте (АОБИИ) проходят обучение иностранные военнослужащие из 36 стран, значительно различающиеся по климатогеографическим условиям проживания и бытовым обычаям, вероисповеданию, возрастным особенностям, уровню предшествующего образования и, конечно, опыту занятий физической культурой и спортом, собственно физическому развитию и физическим навыкам. Проведенное нами исследование показало, что результаты курсантов в физической подготовке напрямую зависят от перечисленных факторов, а также от того, какие виды спорта развиты в их странах.

При проведении устного опроса иностранных курсантов было установлено, что военнослужащие из большого числа регионов Африки и Азии (Мали, Мозамбик, Гвинея, Ангола, Конго, Иордания, Йемен, Лаос, Вьетнам) не умеют плавать, а многие из них панически боятся воды. Так как в ОАБИИ отсутствует бассейн, такой вид физических упражнений как плавание, убрали из учебной программы. Для курсантов, умеющих плавать, проводятся тренировки и соревнования по плаванию в бассейне средней образовательной школы, находящейся поблизости, но в данном виде соревнований сборная команда специального факультета участие не принимает.

В беседе с курсантами из Иордании и Йемена было выявлено, что уроки физической культуры в школах этих стран не проводятся, занятия существуют лишь в форме факультатива. Это подтверждается документами об образовании, предоставленными в отдел кадров института. Однако образовательная задача организации занятий по физической подготовке (определение оптимальной физической нагрузки, выбор физических упражнений, форм работы) такой категории курсантов остается пока нерешенной.

Преподавателями ОАБИИ замечено, что курсанты из Лаоса и Вьетнама очень хорошо играют в волейбол, несмотря на свой относительно невысокий рост, тем не менее, они совершают довольно высокие прыжки для нанесения удара через сетку. Среди молодежи этих стран популярна игра, которая называется Сепак Такрав («Азиатский ногомяч» - игра в мяч ногами через сетку). На проводимом ежегодном Чемпионате института по волейболу сборная команда специального факультета, состоящая из курсантов Лаоса и Вьетнама, занимает первые места. В то же время, при проведении практических занятий с этими

курсантами наблюдается нехватка специальной выносливости, бег на длинные дистанции даётся им очень тяжело, зачастую они совсем отказываются бежать. Выполнение гимнастических упражнений на спортивных снарядах даётся им с огромным трудом, однако тройной прыжок с места и метание гранаты на дальность, наоборот, они выполняют намного лучше, чем другие иностранные курсанты. Практически все курсанты из этих стран метают гранаты на 50 метров и более. Результаты по этим упражнениям в разы превосходят показатели других курсантов, как из дальнего, так и из ближнего зарубежья.

У курсантов из африканских стран (Мали, Гвинея, Ангола, Конго и Мозамбик), наоборот, преобладают такие физические качества, как сила и быстрота, а выносливость и ловкость очень слабо развиты. В то же время, в этих странах, как и в Иордании, юноши увлекаются футболом, тяжелой атлетикой. Многие курсанты из этих стран входят в сборную команду по футболу и показывают довольно неплохой результат на соревнованиях.

Представители азиатских стран, входящих в СНГ (Киргизия, Казахстан, Таджикистан, Туркмения), увлекаются национальными видами борьбы (куреш). Поэтому до 15% курсантов из ближнего зарубежья входят в состав сборных института по самбо и рукопашному бою. В таком составе сборная команда по рукопашному бою стала победителем Чемпионата Центрального военного округа, а также заняла второе место на Чемпионате военных вузов Министерства обороны Российской Федерации. Нужно сказать, что до этого момента сборная команда по рукопашному бою на протяжении пятнадцати лет даже не являлась призёром этих соревнований. Многие из курсантов-рукопашников по несколько раз за время обучения в ОАБИИ выполнили норматив «Мастер спорта».

Неоднозначной до сих пор остается мотивация иностранных курсантов на участие в соревновательной деятельности, которая предполагает стремление к успеху и спортивным достижениям. Нужно принимать во внимание, что при выполнении спортивных разрядов и выполнении нормативов «Мастер спорта» спортивные звания иностранным курсантам не присваиваются, так как они не являются гражданами Российской Федерации.

Еще одной острой проблемой выступает организация занятий по физической подготовке курсантов из стран, где исповедуют ислам, во время соблюдения поста. Держащие пост курсанты зачастую отказываются в этот период выполнять физические упражнения, пропускают занятия, мотивируя свои действия недомоганием и заболеваниями. Вариантом решения стала разработки и использование на время соблюдения поста комплекса теоретических и методических заданий.

Общие вопросы организации образовательного процесса в военных вузах регламентируются нормативной документацией Министерства обороны Российской Федерации. Поэтому очень своевременным видится

приказ начальника главного управления кадров министерства обороны Российской Федерации НР 173/3/27607 от 24.10.2022 г. [3]. Согласно приказу, руководством ОАБИИ совместно с профессорско-преподавательским составом кафедры физической подготовки были внесены изменения в процесс физической подготовки иностранных курсантов. При контрольных проверках оценка физической подготовленности иностранных курсантов осуществляется по нормативным показателям второй категории с учётом возрастных групп - в отличие от обучающихся совместно курсантов ОДКБ (Организация Договора о коллективной безопасности) и российских курсантов. Были внесены корректировки в тематический план физической подготовки: для обучающихся 1, 2 курса трехкилометровая дистанция заменяется на километровую, вместо гимнастических упражнений курсантам предлагается выполнить тройной прыжок с места, вместо преодоления единой полосы препятствий – комплекс рукопашного боя на 8 счетов с оружием и без оружия.

Выводы. Подобные изменения призваны способствовать дифференциации образовательного процесса, нацеленного как на выполнение требований Министерства обороны Российской Федерации, предъявляемых к иностранным курсантам, а также подготовку квалифицированных специалистов, так и на удовлетворение их образовательных потребностей и возможностей.

Список литературы / References

1. Жиденев, С. В. Воспитание как основа формирования здорового человека в трудах Платона / С. В. Жиденев. – Текст : электронный // Молодой ученый. – 2015. – № 2 (82). – С. 515-519. – URL: <https://moluch.ru/archive/82/14781/> (дата обращения: 06.11.2022).

2. Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009) Введено в действие приказом Министра обороны Российской Федерации № 200 от 21 апреля 2009 г. Зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 30 июня 2009 г. Регистрационный № 14175 (г. Москва).

3. Приказ начальника главного управления кадров министерства обороны Российской Федерации НР 173/3/27607 от 24.10.2022г. (г. Москва).

УДК 796.078

ЦЕННОСТНО-МОТИВАЦИОННОЕ ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ К ВНЕДРЕНИЮ ВФСК ГТО

Жигайлова Л.В., канд. пед. наук, доц.

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар, Россия

Краткая аннотация. В статье определены основные компоненты целостно-мотивационного отношения к выполнению нормативов ВФСК ГТО по результатам проведенного анкетирования студентов физкультурных и нефизкультурных специальностей.

Ключевые слова: ценностно-мотивационное отношение, студент, физическая культура.

VALUE AND MOTIVATIONAL ATTITUDE OF STUDENT YOUTH TO THE INTRODUCTION OF THE VFSK GTO

Zhigailova L.V., cand. of pedag. science., associate prof.

*Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism,
Krasnodar, Russia*

Brief abstract. The article defines the main components of a holistic-motivational attitude to fulfilling the standards of the All-Russian physical culture and sports complex "Ready for Labor and Defense" (TRP), based on the results of a survey of students of physical culture and non-sports specialties.

Key words: value-motivational attitude, student, physical culture.

Система ГТО играет огромную роль в системе физического воспитания студенческой молодежи. В положении о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» указано, что к основным целям ГТО относятся повышение эффективности использования физической культуры и спорта в укреплении здоровья населения страны, воспитание патриотизма среди подрастающего поколения [1, 2].

Большое значение комплекса ГТО заключается в направленности на сохранение здоровья, так как с каждым годом здоровье населения все больше ухудшается. Система ГТО служит критерием оценки уровня физической подготовленности различных групп населения и несет воспитательную роль физической культуры [3].

На сегодняшний день среди студентов выявлена достаточно слабая информированность о ВФСК ГТО, и у большинства из них отсутствует желание быть участником данной программы. Существуют проблемы в понимании студентами целей введения ВФСК ГТО на фоне слабой мотивации студентов к подготовке и участию в выполнении норм ГТО.

Сторонники ГТО возлагают на комплекс важные задачи (рис.).

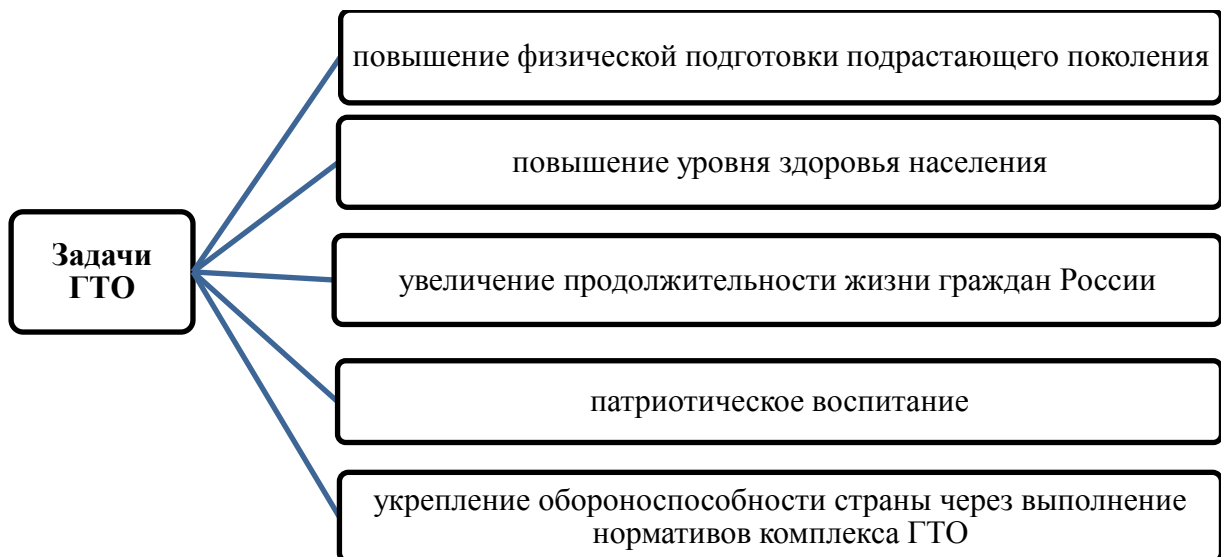


Рисунок – Задачи ГТО

Для исследования ценностно-мотивационного отношения в нашем исследовании приняли участие 30 студентов.

Вопросы анкеты были распределены на 3 блока:

- рациональный блок – знания в области физкультурно-спортивной деятельности;
- эмоциональный блок – отношение к физкультурно-спортивной деятельности и комплексу ГТО;
- поведенческий блок – участие или готовность к участию в физкультурно-спортивной деятельности.

Результаты ответов анкеты первого блока вопросов позволили определить, что большинство студентов имеют недостаточные знания об истории Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

Всего половина студентов физкультурных специальностей знают, когда зародился Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО. Среди студентов нефизкультурных специальностей лишь 20% опрошенных студентов осведомлены в данной области, остальные не знают правильного ответа на данный вопрос.

Меньше половины опрошенных студентов физкультурных специальностей и лишь 26 % студентов нефизкультурных специальностей знают, кто был инициатором введения норм комплекса ГТО.

Большинству студентов физкультурных специальностей (73,3%) доводилось видеть символы комплекса ГТО. Все студенты физкультурных специальностей знакомы с нормативами комплекса ГТО, чего не скажешь о студентах нефизкультурных специальностей, так как с нормативами знакомы 44,7% респондентов.

Таким образом, студенты физкультурных специальностей больше знают об истории комплекса ГТО и его нормативах. Это можно объяснить

тем, что студенты физкультурных специальностей занимаются спортом, интересуются различными темами, связанными с физической культурой и спортом.

Результаты нашей анкеты по вопросам второго блока представлены в таблице.

Таблица – Результаты опроса студентов (эмоциональный блок %)

Вопросы, варианты ответа		Студенты физкультурных специальностей	Студенты, нефизкультурных специальностей
Почему, по Вашему мнению, стране и гражданам сейчас нужен комплекс ГТО?	в патриотических целях, он объединит общество	53,3	33,3
	в целях оздоровления населения	46,7	66,7
Что, по Вашему мнению, нужно сделать для продвижения комплекса ГТО в молодежной среде?	информировать в школе, колледже, вузе	33,3	26,7
	информировать через СМИ	26,7	26,7
	использовать потенциал социальных сетей	26,7	40
	повысить мотивацию молодежи к сдаче нормативов	13,3	6,7
Как Вы считаете, существует ли в настоящее время в стране положительный информационный «фон» для развития и продвижения комплекса ГТО?	да	100	33,3
	нет	-	66,7
	больше да, чем нет	-	-
	больше нет, чем да	-	-
Считаете ли Вы необходимым дополнить символику комплекса ГТО, например фигурой(ами) зверей (по аналогии с символами Олимпийских игр)?	да	40	13,3
	нет	6,7	13,3
	не задумывался(лась) об этом	53,3	73,3
С чем у Вас ассоциируется комплекс ГТО?	с занятиями физическими упражнениями	26,7	20,0
	со здоровым образом жизни	46,7	46,7

	с Советским периодом в истории нашей страны	26,7	33,3
Как бы Вы назвали национальную кампанию по продолжению комплекса ГТО?	«ГТО - от мала до велика»	20,0	33,3
	«ГТО - в жизни каждого»	80,0	66,7
Согласны ли Вы, что «добровольность» и «доступность» - основные принципы реализации комплекса ГТО?	да	100	80,0
	нет	-	20,0
	затрудняюсь ответить	-	-
Если Вы знакомы с нормативами, не считаете ли их требования завышенными?	не считаю	40,0	-
	считаю завышенными	60,0	100
	затрудняюсь ответить	-	-
Как Вы полагаете, носит ли комплекс ГТО воспитательный, патриотический характер?	безусловно, да	100	73,3
	нет	-	-
	не задумывался(лась) об этом	-	26,7
Какова, по Вашему мнению, роль учителя физической культуры в подготовке детей и подростков к сдаче нормативов ГТО?	учитель должен способствовать популяризации комплекса ГТО	26,7	13,3
	учитель должен уделять время подготовке на уроках физической культуры	73,3	73,3
	это личное дело каждого, а не учителя	-	13,3
Считаете ли Вы, что существуют группы граждан, обязанных сдавать нормативы комплекса ГТО?	военные, сотрудники полиции	73,3	100
	школьники, студенты	26,7	-
	иные категории граждан (написать)	-	-

Студенты физкультурных специальностей считают, что комплекс ГТО нужен в большей степени в патриотических целях. А студенты нефизкультурных специальностей считают, что оздоровление населения выходит на первый план. 33,3% студентов физкультурных специальностей считают, что для продвижения комплекса ГТО необходима

информированность в ВУЗе, а для студентов нефизкультурных специальностей на первом месте находятся социальные сети.

Анализ данных ответов на вопросы поведенческого блока анкеты позволяет сделать вывод, что все студенты физкультурных специальностей хотят выполнить нормативы комплекса ГТО.

Из числа опрошенных студентов нефизкультурных специальностей 33% хотят участвовать в сдаче нормативов ГТО, 53% не решились для себя, а 13% и вовсе не хотят.

Среди студентов физкультурных специальностей все хотят стать обладателем значка ГТО, и 33,3 % студентов нефизкультурных специальностей с ними согласны.

13,3% опрошенных студентов нефизкультурных специальностей думают, что не потянут нормативы, а 53,3% из них не знают, где можно сдать нормативы. Все опрошенные студенты физкультурных специальностей считают комплекс ГТО нужным и полезным делом. 13% студентов нефизкультурных специальностей так не считают.

55,8% опрошенных студентов физкультурных специальностей считают, что они готовы к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, остальные планируют подготовку.

Таким образом, студенты физкультурных специальностей в большей степени, нежели студенты нефизкультурных специальностей, хотят принять участие в сдаче нормативов комплекса ГТО и в большей степени к этому готовы.

Список литературы / References

1. О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО): Указ от 24 марта 2014 г., № 172 / Президент Российской Федерации // Сборник официальных документов и материалов. 2014. № 3. С. 3-4.
2. Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО): постановление от 11 июня 2014 г., № 540 / Правительство Российской Федерации // Администратор образования. 2014. № 14. - С. 22-26.
3. Об утверждении Порядка организации и проведения тестирования населения в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО): приказ от 29 августа 2014 г., № 739 / Министерство спорта Российской Федерации // Сборник официальных документов и материалов. 2014. – № 11. – С. 67-70.

УДК 796.062.4

ФОРМИРОВАНИЕ КОНЦЕПЦИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Закиров А.Ф., канд. ист. наук, ст. преподаватель
*ФГБОУ ВО «Казанская государственная академия ветеринарной
медицины имени Н.Э. Баумана», г. Казань, Россия*

Краткая аннотация. В статье рассмотрена одна из актуальных тем современности – формирование концепции здорового образа жизни среди молодежи. Формирование взглядов и норм здорового образа жизни у молодежи является одним из наиболее значимых проблем в постсоветском пространстве. В связи с этим возникает необходимость создания условий для сохранения здоровья студентов высших учебных заведений.

Ключевые слова: высшее учебное заведение, двигательная активность, здоровый образ жизни, здоровье, молодежь, наука, образование, студент, физическая культура, физическое воспитание.

FORMATION OF HEALTHY LIFESTYLE CONCEPT AMONG YOUTH OF HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS IN PHYSICAL EDUCATION LESSONS

Zakirov A.F., cand. of hist. science., senior lecturer
*Kazan State Academy of Veterinary Medicine named after N.E. Bauman,
Kazan, Russia*

Brief abstract. The article deals with one of the topical issues of our time - the formation of the concept of a healthy lifestyle among young people. The formation of views and norms of a healthy lifestyle among young people is one of the most significant problems in the post-Soviet space. In this regard, there is a need to create conditions for maintaining the health of students of higher educational institutions.

Key words: higher educational institution, physical activity, healthy lifestyle, health, youth, science, education, student, physical culture, physical education.

Глубокие перемены в научно-образовательной сфере Российской Федерации, произошедшие за четверть века постсоветского времени, выдвинули перед отечественной наукой новые научно-исследовательские задачи, направленные на активизацию научной деятельности, в том числе в области здорового образа жизни среди молодежи. Детальный обзор

научных трудов по вопросам здорового образа жизни показал, что авторами большинства исследований являются ученые-медики. Это, несомненно, сказывается к подходу и специфике аспекта исследуемой проблематики. В рассматриваемые понятия вкладывается в основном медико-биологическое содержание и не учитывается их социальный аспект. При этом, несмотря на многочисленные научные исследования в сфере здорового образа жизни на междисциплинарном уровне, проблематика, содержание исследуемого вопроса и оценка его роли в формировании здоровья не теряет своей актуальности. Актуальность заявленной темы представляется еще более значимой в связи с новыми подходами и методами в научно-образовательной сфере, затрагивающая одну из актуальных проблем современности – сохранение и укрепление здоровья молодежи.

Рассматривая здоровый образ жизни, как способ сохранения и развития здоровья человека, нельзя не затронуть такое понятие, как «здоровье». Особо значимой научно-справочной работой является многотомная, Большая Советская энциклопедия, которая понятие «здоровье» рассматривает как естественное состояние организма, которое характеризуется уравновешенностью окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений [1]. Советский учёный-фармаколог, доктор медицинских наук, профессор, создатель новой отрасли медицины – валеологии Брехман И.И. в своей книге «Валеология – наука о здоровье», утверждает о том, что здоровье представляет собой не только отсутствие болезней, но и физическую, социальную, психологическую гармонию человека [2].

Цель исследования: рассмотреть концепцию формирования здорового образа жизни у молодежи высших учебных заведений на занятиях по физической культуре.

Физическая культура и спорт – непрерывная составляющая повседневной жизни. Для наиболее максимально продуктивного становления и развития личности процесс физического воспитания должен повседневно совершенствоваться и быть непрерывным. Вначале упрощенным, не причиняющий вреда для воспитуемого, но систематическим. Физическая культура для многих является источником профилактики болезней, при условии, что физические упражнения выполняются регулярно. Регулярные занятия физической культурой улучшают самочувствие, укрепляют иммунитет и помогают держать организм в тонусе.

В эпоху Просвещения в XVIII веке огромная роль отводилась целительным свойствам двигательной активности как профилактике болезней. Так, в 1764 году первый русский академик анатом А.П. Протасов сделал доклад «О необходимости движения для сохранения здоровья», в котором отмечал, что движение человека – одно из наиважнейших методов

профилактики разных болезней. Швейцарский медик Тиссо в своих научных трудах отмечал: «Движение, как таковое, может по своему действию заменить любое средство, но все лечебные средства мира не могут заменить действия движения. Отсюда можно сделать вывод: жизнью организма, его ростом и развитием правит двигательная активность. Двигаясь, организм восполняет израсходованное и накапливает энергию.

Рационально распределенное в течение всего дня физические и умственные нагрузки, а также время отдыха благоприятно воздействуют на организм человека, помогая изо дня в день сохранять трудоспособность, здоровье, тонус и активность в течение всей жизни [5].

В результате научных исследований выявлено, что среди студентов высших учебных заведений (ВУЗ) регулярно посещающих занятия по физической культуре и занимающихся спортом, формируется правильный режим дня, повышается уверенность в себе, наблюдается физическое развитие всего организма, повышается жизнедеятельность. Молодежь, которая регулярно посещает занятия по физической культуре и занимается спортом, менее подвержена раздражительности, более устойчивы к негативу, легко находят общий язык со сверстниками и готовы прийти на помощь. Только при разумном использовании учебного времени и добросовестном выполнении учебного плана студент в итоге придет к положительному результату. Максимальный результат на уроках по физической культуре достигается при регулярном посещении занятий с увеличением физических нагрузок, направленных на увеличение повторов и длительности упражнений, усиливающие двигательную активность. Для максимального результата двигательной активности студента рекомендованы ежедневные выполнения утренней гимнастики. Все это в комплексе поможет молодежи укрепить и сохранить здоровье [6].

Несмотря на вышесказанное, ряд исследователей отмечают низкий уровень здоровья и сформированности здорового образа жизни у студенческой молодежи. Эти данные свидетельствуют об острой потребности теоретического и практического обучения молодежи основным принципам культуры здоровья, здорового образа жизни, валеологии [4, 8]. Прежде всего это касается студентов технических вузов, среди которых очень низкий процент тех, которые придают высокое значение физическому развитию – 24%, против студентов гуманитарных специальностей – 60,2%. Наиболее приемлемым методом решения данной проблемы является введение различных программ по формированию здорового образа жизни в учебный процесс вуза. В рамках технических вузов такая работа может осуществляться только в рамках дисциплины «Физическая культура».

Проблема здорового образа жизни студенческой молодежи рассматривалась во многих работах, однако в большинстве исследований фигурируют студенты гуманитарных вузов, в учебной программе которых

присутствуют предметы валеологического профиля. Здоровому образу жизни студентов технического вуза посвящено мало исследований. Известно, что здоровье определяет качество физиологической адаптации индивида. Однако до сих пор не определены степень и характер влияния здорового образа жизни на социальную адаптацию личности вообще, и студентов – в частности [7].

Наиболее оптимальной областью воздействия на студента происходит через призму физического воспитания. Все это в комплексе играет важную роль в формировании у студентов интереса и внутренней мотивации к занятиям по физической культуре, тем самым закладывая фундамент для дальнейшего здорового образа жизни. Занятие физической культурой и здоровый образ жизни благоприятно влияют на человека. Здоровый образ жизни в комплексе с занятиями по физической культуре являются общепризнанными ценностями в современном обществе. Преподаватель, пропагандируя здоровый образ жизни на уроках по физической культуре, прививает молодежи высших учебных заведений ценности о здоровье. Студент свою очередь должен освоить урок и взять за основу ценности здорового образа жизни. Освоение молодежи ценностей о здоровье произойдет тогда, когда поймет, что быть здоровым модно и современно.

Таким образом, главной задачей современного урока по физической культуре является укрепление здоровья, гармоничное развитие тела и физиологических функций организма студента, тем самым формируя физическую культуру личности и способность целенаправленно использовать разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья. Здоровье является одним из основных показателей полноценной работоспособности организма и качественного освоения образовательного процесса студентом и подготовки молодых кадров для выполнения ими в будущем своих профессиональных функций. Одним из приоритетных задач высшего учебного заведения является пропаганда здорового образа жизни (ЗОЖ). Высшее учебное заведение должно выступить инициатором и организатором профилактической работы по сохранению и укреплению здоровья данного контингента. Формирование здорового образа жизни представляет собой комплексную образовательно-воспитательную деятельность, которая направлена на формирование у человека осознанного и ответственного отношения к собственному здоровью. Здоровый образ жизни студента ВУЗа в дальнейшем обеспечит профессиональную деятельность здорового и молодого специалиста, и это бесспорно ценный вклад в благополучное будущее нашего государства [3].

Список литературы / References

1. Большая советская энциклопедия. – Москва, 1972. – Т. 9. – С. 442.

2. Брехман, И.И. Валеология – наука о здоровье / И. И. Брехман. – Москва : Физкультура и спорт, 1990. – 206 с.
3. Закиров, А.Ф. Здоровый образ жизни как основа профилактики заболеваний среди студентов высших учебных заведений / А.Ф. Закиров // Карбышевские чтения. Наука на службе обществу: сборник научных трудов международной научно-практической конференции / под общ.ред. Грошевой Л.И. в V т., Т.1 – Тюмень: ТВВИКУ, 2022. – С.167-171.
4. Закревская, Н.Г. Здоровый образ жизни и социальное здоровье / Н.Г. Закревская // Спортивная деятельность в контексте социального здоровья. – Санкт-Петербург, 2015. – С. 90-103.
5. Ложкина, О.П. Физвоспитание в вузе – часть образа жизни курсантов / О. П. Ложкина, Н. П. Ложкина // Молодой ученый. – 2015. – № 8 (88). – С. 436-438.
6. Психология физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений / Е.Н. Гогун, Б.И. Мартыанов. – 2-е изд., дораб.– Москва : Издательский центр «Академия», 2004. – 224с.
7. Утишева, Е.В. Социальное здоровье студентов: к вопросу о статусе физического воспитания и спортивной деятельности в вузах / Е.В. Утишева // Спортивная деятельность в контексте социального здоровья. –Санкт-Петербург, 2015. – С. 103-121.
8. Шириева, З.Ш. Ориентация студентов на здоровый образ жизни как основа физического воспитания / З.Ш. Шириева // Теория и практика общественного развития. – 2015. – № 18. – С. 22-28.

УДК 796.01

ОСОБЕННОСТИ ПОКАЗАТЕЛЕЙ РАЗВИТИЯ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ФУТБОЛИСТОВ

Земченко А.М., студент, Лукашина Е.Е., ст. преподаватель
*ФБГОУ ВО «Государственный университет по землеустройству»,
г. Москва, Россия*

Краткая аннотация. В статье представлены результаты контроля общей выносливости футболистов вузов разного игрового амплуа, установлена динамика прироста показателей общей выносливости квалифицированных футболистов. Выявлены отличия показателей структуры общей выносливости футболистов в соответствии специфики игрового амплуа.

Ключевые слова: игровое амплуа, общая выносливость, футболисты вузов.

FEATURES OF DEVELOPMENT INDICATORS OF GENERAL ENDURANCE OF FOOTBALL PLAYERS

Zemchenko A.M., student, Lukashina E.E., senior lecturer
State University of Land Use Planning, Moscow, Russia

Brief abstract. The results of the general endurance control of universities football players of different playing roles are presented. The dynamics of the increase in the indicators of the general endurance of qualified football players has been established. Differences in the indicators of the structure of the general endurance of football players were revealed in accordance with the specifics of the game role.

Key words: game role, general endurance, university football players.

Актуальность. Физическая подготовленность футболистов является одним из основных компонентов, влияющих на эффективность проведения соревновательной деятельности. Во время годового макроцикла подготовки квалифицированные футболисты проводят до 38-40 официальных матчей, где выполняют большой объем работы разной интенсивности. Высокий уровень нагрузок в известной степени определяет структуру физической подготовки. Физическая подготовка в спорте, в частности в футболе, должна соответствовать развитию тех физических качеств, которые влияют на мастерство игрока в соревновательной деятельности [5]. Общая выносливость занимает важное место в физической подготовке футболиста и характеризуется способностью спортсмена эффективно выполнять нагрузку в течение длительного времени, обусловленного требованиями его специализации.

Отечественные и зарубежные специалисты по футболу считают, что при достаточно высоком уровне технико-тактического мастерства основную роль в достижении победы играет высокая физическая работоспособность. Поэтому наряду с усовершенствованием технико-тактического мастерства важной задачей тренировочного процесса является повышение уровня общей выносливости. Большинство научных исследований в этом направлении было направлено на изучение отдельных сторон физической подготовки футболистов, в частности работы К.М. Агапова [1], С.А. Бабушкина [2] посвящены проблеме развития скоростных и скоростно-силовых качеств футболистов. Кроме того, следует отметить, что в трудах ученых М.А. Рубина, В. М. Шиловой [4] основательно рассматривается вопрос развития выносливости спортсменов в циклических видах спорта, однако для футболистов высокой квалификации, исследований, связанных с решением этой проблемы, проведено недостаточно.

Цель исследования: установить особенности показателей развития общей выносливости футболистов вузов разных игровых амплуа.

Результаты. Игровая деятельность футболиста зависит от уровня его физической подготовленности, которая является основой проявления высокого технического мастерства. В свою очередь, уровень физической подготовленности определяется развитием двигательных качеств. Понятно, что футболисты разных игровых амплуа выполняют разную

специфическую работу, имеют разную структуру физической подготовленности и разный уровень ее основных компонентов. Решение проблемы подготовки футболистов требует также индивидуального подхода к игрокам, что в дальнейшем будет способствовать повышению эффективности многолетней подготовки спортсменов.

Особое внимание развитию общей физической подготовки уделяется в начале подготовительных периодов, что составляет 60,0% упражнений в тренировочном процессе. Это обусловлено выходом спортсменов на оптимальный уровень спортивной формы и наблюдается в высоких по интенсивности и объему тренировочных нагрузках [3]. Поэтому квалифицированные футболисты в этот период развивают свои физические футбольные кондиции по схеме микроциклов. Первый микроцикл направлен на развитие общей выносливости, потому для нашего исследования имеет большее значение.

Для футболистов основным упражнением на развитие общей выносливости является равномерный бег в среднем и ниже среднего темпе. Общая выносливость позволяет подготовить сердечно-сосудистую систему спортсмена к дальнейшим нагрузкам по развитию скорости и силы футболиста. Скоростные и силовые тренировки связаны с резким повышением частоты сердечных сокращений и артериального давления.

В исследовании приняли участие квалифицированные футболисты в возрасте 18-21 лет. Оценка общей выносливости была проведена по тесту Купера. Ее результат представлен в таблице.

Таблица – Результаты оценки общей выносливости

Физическое качество	Защитники	Полузащитники	Нападающие
Общая выносливость	3192,3±31,9	3243,8±15,7	3020±35,8

Анализ общей выносливости футболистов разного игрового амплуа позволил установить преимущество у игроков линии полузащиты, у которых общая выносливость составляет (3243,8±15,7м). Наименьшие показатели общей (3020±35,8 м) выносливости выявлены у нападающих игроков. Данная специфика проявления физических качеств игроками разного игрового амплуа во многом зависит от направленности соревновательной деятельности и работы, которую выполняет игрок в матче. Еще не менее важным фактором, определяющим специфику проявления физических качеств, является дифференцированный подход подготовки игрока, учитывая его игровую позицию в матче.

Выводы. Выносливость играет немаловажную роль в любом виде спорта, поскольку спортсмены должны в течение длительного времени выдерживать большие нагрузки. Чем лучше развита выносливость, чем выше ее уровень, тем позже появляется всеобщее утомление, позже

появляется фаза некомпенсированного утомления, успешнее происходит борьба организма с усталостью, продолжительнее сохранена работоспособность.

В структуре общей выносливости футболистов на этапе подготовки к высшим достижениям выявлены отличия в соответствии с их игровым амплуа. Лучшие показатели общей выносливости продемонстрировали игроки линии полузащиты.

Список литературы / References

1. Особенности показателей развития общей выносливости футболистов высокой квалификации / К. М. Агапов, А. А. Мохов, А. Н. Бердникова, А. В. Захарова // Ученые записки университета Лесгафта. – 2018. – №1 (155).
2. Бабушкин С.А. Развитие общей выносливости у футболистов / С. А. Бабушкин // Национальная ассоциация ученых. – 2021. – №66. – С. 12-13.
3. Влияние мезоциклов скоростной направленности и игровых тренировок на уровень скоростных качеств футболистов категории U11m / Э. Горникова, Л. Долежаёва, Н. Кондратьева, А. Ледницы // Тренер. – 2020. – №12.
4. Рубин, М. А., Шилова В. М. Развитие общей выносливости футболистов риска из циклических видов спорта / М. А. Рубин, В. М. Шилова // Ученые записки университета Лесгафта. – 2018. – №12 (166).
5. Умбаров Д. М. Влияние физической подготовки на развитие функциональных возможностей в футболе / Д. М. Умбаров // Достижения науки и образования. – 2020. – №10 (64).

УДК 796

МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ОЗДОРОВЛЕНИЮ УЧАЩИХСЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

Иванова Н.П., ст. преподаватель

*ФГБОУ ВО «Чувашский государственный аграрный университет»,
г. Чебоксары, Россия*

Краткая аннотация. В статье представлены результаты исследования объективных показателей физического здоровья и двигательной подготовленности студенток, оценка и сравнение полученных данных.

Ключевые слова: здоровье, физическое развитие, двигательная подготовленность, физическое состояние.

METHODOLOGICAL APPROACHES TO IMPROVING THE HEALTH OF STUDENTS IN EDUCATIONAL INSTITUTIONS

Ivanova N.P., senior lecturer

Chuvash State Agrarian University, Cheboksary, Russia

Brief abstract. The article presents the results of a study of objective indicators of physical health and motor fitness of female students, evaluation and comparison of the data obtained.

Key words: health, physical development, motor fitness, physical condition.

Проблема оздоровления детей и подростков в образовательных учреждениях в настоящее время стала особенно актуальной.

Связано это, прежде всего, с тем, что в последнее время наблюдается ухудшение состояния здоровья обучающихся детей и подростков.

По данным многочисленных научных исследований, лишь около 14% молодежи можно считать здоровыми. Около 42% детей страдают хроническими заболеваниями различного генеза.

При хронической гиподинамии, столь присущей современной молодежи, в сочетании с неблагоприятными экологическими факторами, резко прогрессируют болезни сердечно – сосудистой и костно-мышечной систем, зрения.

Более 50% выпускников средней школы уже имеют 2 – 3 хронических заболевания, а иногда и более.

За последние 12 лет сократилось почти на треть количество призывников, годных, по состоянию здоровья к службе в армии (с 91,2 до 63%). В тоже время количество граждан, ограниченно годных и временно не годных к военной службе, возросло почти в 5,4 раз (с 4,7 до 24,3% и с 2,6 до 12,3% соответственно). При обследовании юношей призывного возраста более 42% не могут выполнить элементарных физических тестов.

Во многом это связано с сокращением количества физкультурно-оздоровительных учреждений, спортивных секций, переводом их деятельности на коммерческую основу, появлением новых информационных технологий, компьютеризацией общества в целом.

Давно известно, что частота нарушений здоровья возрастает в периоды наиболее существенных изменений в процессе обучения:

- при поступлении в школу (1 класс);
- при переходе к предметному обучению (4 класс);
- при переходе на третью ступень обучения (10 класс),

Дополнительно можно выделить четвертую ступень – поступление и начало обучения в высшем, среднем учебном заведении.

Клиническим проявлением заболеваний в эти периоды предшествует выраженная психо-эмоциональная, стрессовая реакция, возникающая в связи с необходимостью приспособления учащихся к новым для него микросоциальным условиям. В условиях вузов это углубляется чувством повышенной ответственности, боязнью несоответствия требованиям вуза, новому коллективу.

Во многом нарушения здоровья учащихся имеют дезадаптационный генез. У детей, в условиях выраженного школьного стресса, возникают невротические расстройства, нарушения зрения и осанки, учащение острой заболеваемости, отклонения от нормы артериального давления, недостаточная прибавка массы тела, у девочек – частое расстройство менструальной функции.

В условиях после школьного образования проблема усугубляется тем, что подросток приходит в учебное заведение с уже сформировавшимся набором отклонений в здоровье, не купированных в условиях школы, детским восприятием окружающей действительности. При этом он попадает в условия повышенных требований к нему в плане усвоения новых знаний, в полной самостоятельности в принятии решений, отсутствия опеки со стороны преподавательского состава. Все это усугубляет выраженность дезадаптационного синдрома.

Цель исследования: обосновать методологические подходы к оздоровлению учащихся в образовательных учреждениях.

В настоящее время разработаны эффективные программы профилактических осмотров детей и подростков, ориентированные на раннее выявление заболеваний. Должны быть внедрены плановые профилактические осмотры девочек – подростков детскими гинекологами для оценки репродуктивного здоровья. Созданы программы контроля за течением адаптационных процессов, как в школе, так и в других образовательных учреждениях в переломные периоды обучения.

Достаточно широко внедряются реабилитационные мероприятия использованием в основном не медикаментозных методов.

Однако в целом недостаточно разработаны и систематизированы методы оздоровления.

Совершенно очевидно, что необходима легко воспроизводимая, технологичная система укрепления здоровья, основанная на принципах первичной профилактики и ориентированная на повышение «запаса прочности» организма детей и подростков, особенно систем, испытывающих наибольшее напряжение в процессе обучения.

При этом основными принципами организации и проведения профилактических и оздоровительных мероприятий в учебных заведениях следует считать:

- взаимопреemptственность мероприятий при переходе от одной ступени образования к другой;
- комплексность использования профилактических и оздоровительных мероприятий с учетом состояния здоровья учащихся, структуры учебного года, климатических, экологических и других факторов;
- максимальный охват программой всех нуждающихся в оздоровлении учащихся при индивидуальном подходе реакции на

оздоровительные мероприятия отдельных детей и подростков, подбор их с учетом уровня здоровья и психологических особенностей;

- интеграция программ профилактики и оздоровления в образовательный процесс образовательного учреждения;

- патогенетическая обоснованность: должны использоваться мероприятия с изученными механизмами действия. Преимущественное использование немедикаментозных средств оздоровления;

- использование простых и доступных средств оздоровления, целесообразность внедрения новых оздоровительных методов должна определяться с учетом их эффективности и затрат на их проведение;

- дифференцированность применения средств и методов профилактики и оздоровления учащихся, сообразно степени их морфологического статуса и пола;

- формирование положительной мотивации к проведению профилактических и оздоровительных мероприятий у учащихся, педагогов, медицинского персонала;

- повышение эффективности системы профилактических и оздоровительных мероприятий за счет неукоснительного соблюдения в образовательном учреждении санитарных норм и правил, регламентирующих требования к архитектурно – планировочным решениям и оборудованию учреждений, воздушно – тепловому режиму, естественному и искусственному освещению, водоснабжению и канализации, режиму учебно-воспитательного процесса и учебной нагрузке, санитарному состоянию учреждения, организация питания учащихся.

Подобный подход к системе профилактических и оздоровительных мероприятий может быть реализован в рамках существующей системы медицинского обеспечения и физического воспитания в организованных коллективах, однако требуется активное участие в этом не только врача и медсестры образовательного учреждения, но и педагогов, психологов.

Доказана тесная взаимосвязь между человеческим поведением и здоровьем. Специальными методами установлен высокий уровень поведенческих типов, опасных для здоровья.

Поэтому еще одним компонентом систем оздоровления и укрепления здоровья учащихся являются образовательные программы, направленные на повышение культуры уровня жизни.

К сожалению, многие программы, использующиеся с этапа дошкольной подготовки, этапа начальной школы и далее – в средних и высших учебных заведениях, направлены на получение учащимся только информации о здоровье, без привязки их к конкретным жизненным ситуациям и условиям.

Во многом, эти программы не предусматривают возможность эмоционального реагирования, изменения поведения учащихся и, на этой основе, закрепления навыков здорового образа жизни.

Данная проблема требует пристального внимания педагогов и медицинского персонала и отдельного ее рассмотрения.

Весь комплекс профилактических и оздоровительных мероприятий в учебных заведениях можно разделить на следующие составляющие:

1. Санитарно – гигиенические условия обучения, включающие в себя:

- воздушно – тепловой режим в образовательном учреждении;
- световой режим образовательного учреждения;
- требования к санитарному содержанию образовательного учреждения;
- требования к образованию и содержанию кабинетов информатики.

2. Мероприятия, способствующие снятию зрительного утомления, профилактике возникновений нарушений зрения, оздоровлению учащихся с миопией:

- использование офтальмотренажеров;
- гимнастика для глаз во время учебных занятий;
- пневмомассаж глаз;
- назначение препаратов черники.

3. Мероприятия, направленные на повышение резистентности и расширение адаптационных возможностей организма:

- рациональное питание;
- фитопрофилактика и фитотерапия;
- закаливание;
- массаж биологически активных точек (БАТ);
- аэроионотерапию;
- дыхательную гимнастику;
- интервальное гипоксическое воздействие;
- методы биологической обратной связи (БОС).

4. Мероприятия, целью которых является профилактика и снятие статического напряжения опорно-двигательного аппарата:

- контроль за соответствием размеров мебели антропометрическим данным учащихся;
- контроль и самоконтроль за позой учащихся во время учебных занятий;
- включение в занятия физической культурой упражнений для формирования правильной осанки и профилактика (коррекция) плоскостопия.

5. Мероприятия, направленные на снижение психоэмоционального напряжения и улучшение деятельности ЦНС:

- обучение методам мышечной релаксации, физкультминутки;
- обучение элементам аутотренинга;

- воздействие цветовых гамм в помещениях учебного заведения;
- использование функциональной музыки в различных режимных моментах;
- использование формул внушающего воздействия, повышающего самооценку;
- применение витаминотерапии аминокислоты глицин;
- уроки психофизической саморегуляции;
- образовательные технологии в сфере здоровья.

6. Дополнительно можно выделить и другие мероприятия, такие, как:
 - оздоровление учащихся, перенесших острые респираторные вирусные инфекции;

- оздоровление учащихся с избыточной массой тела и другие.

По данным НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков ГУ НЦЗД РАМН, использование профилактических и оздоровительных технологий в образовательных учреждениях позволяет улучшить состояние опорно-двигательного аппарата у 62% учащихся, обеспечить снижение заболеваемости ОРВИ в 4 раза при сокращении продолжительности каждого случая заболеваемости в среднем на 2 дня.

Помимо прочего, в системе среднего и высшего образования использование профилактических и оздоровительных методов, при интеграции их в процесс обучения детей и подростков, позволяет в значительной мере формировать у учащихся знания и навыки здорового образа жизни.

Выводы. Используя вышеизложенные принципы и методы формирования систем профилактических и оздоровительных мероприятий и технологий в образовательных учреждениях вполне возможно сформировать, оптимизировать, собственную, применительно к специфике каждого конкретного учебного заведения систему профилактики и оздоровления учащихся.

Список литературы / References

1. Захарова, Н. Д. Особенности физического воспитания студентов, имеющих нарушение осанки / Н. Д. Захарова, Н. П. Иванова // Актуальные проблемы физического воспитания студентов : материалы Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 30–31 января 2019 года. – Чебоксары: Чувашская государственная сельскохозяйственная академия, 2019. – С. 282-284.

2. Иванова, Н. П. Активизация познавательной деятельности у детей младшего школьного возраста на занятиях физической культурой / Н. П. Иванова // Научно-образовательная среда как основа развития интеллектуального потенциала сельского хозяйства регионов России : материалы II Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 09 сентября 2022 года. – Чебоксары: Чувашский государственный аграрный университет, 2022. – С. 542-544.

3. Иванова, Н. П. Исследование форм двигательной активности студентов / Н. П. Иванова, Л. Г. Чернова // Научно-образовательная среда как основа развития интеллектуального потенциала сельского хозяйства регионов России : Материалы

Международной научно-практической конференции, посвященной 90-летию ФГБОУ ВО Чувашский ГАУ, Чебоксары, 22 октября 2021 года. – Чебоксары: Чувашский государственный аграрный университет, 2021. – С. 711-712.

4. Иванова, Н. П. Роль физической культуры в жизни человека / Н. П. Иванова // Научно-образовательная среда как основа развития интеллектуального потенциала сельского хозяйства регионов России : Материалы II Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 09 сентября 2022 года. – Чебоксары: Чувашский государственный аграрный университет, 2022. – С. 544-545. – EDN DFDCEP.

5. Иванова, Н. П. Упражнения на растягивание один из факторов повышения уровня подготовленности в полиатлоне / Н. П. Иванова // Продовольственная безопасность и устойчивое развитие АПК : материалы Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 20–21 октября 2015 года. – Чебоксары: Чувашская государственная сельскохозяйственная академия, 2015. – С. 836-843.

6. Кожанов, В. И. Анализ параметров работоспособности организма учащейся молодежи с повышенной двигательной активностью / В. И. Кожанов, С. А. Семенов, Н. П. Иванова // Тенденции развития образования: педагог, образовательная организация, общество – 2021, Чебоксары, 13 августа 2021 года. – Чебоксары: Общество с ограниченной ответственностью «Издательский дом «Среда», 2021. – С. 182-185.

УДК 796.015.52

ЗНАЧЕНИЕ СИЛОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ МВД

Ильин В.В., ст. преподаватель, Амирханян Э.Р., студент
*ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет
имени И.Т. Трубилина», г. Краснодар, Россия*

Краткая аннотация. Определена необходимость развития физических качеств обучающихся образовательных организаций МВД. Поставлены цели профессии и выделено влияние физической культуры и силовой подготовки в данной области. Рассмотрены такие виды тренировки как прикладная гимнастика и атлетическая подготовка. Сказано об особенностях силовых тренировок, приведены примеры упражнений и нормативы. Сделаны выводы о значимости.

Ключевые слова: профессиональная деятельность, физическая культура, силовая подготовка, прикладная гимнастика, атлетическая подготовка.

SIGNIFICANCE OF STRENGTH EXERCISES IN EDUCATIONAL ORGANIZATIONS OF THE MIA

Ilyin V.V., senior lecturer, Amirkhanyan E.R., student
Kuban State Agrarian University named after I.T. Trubilin, Krasnodar, Russia

Brief abstract. The need to develop the physical qualities of students of educational institutions of the Ministry of Internal Affairs is determined. The goals of the profession are set and the influence of physical culture and strength training in this area is highlighted. Such types of training as applied gymnastics and athletic training are considered. It is said about the features of strength training, examples of exercises and standards are given. Significance conclusions are made.

Keywords: professional activity, physical culture, strength training, applied gymnastics, athletic training.

Современное время требует высоких физических результатов от сотрудников государственных структур и в частности от обучающихся образовательных организаций МВД России. Такая необходимость связана с целями профессиональной деятельности будущих сотрудников МВД, в первую очередь – эта защита здоровья и обеспечение безопасности населения, также поддержание законности и правопорядка. Именно для достижения этих целей необходима силовая подготовка, имеющая большое значение при выполнении профессиональных задач.

Физическая подготовка в образовательных организациях МВД является важной частью всего процесса образования. Программа физического воспитания включает разные виды тренировки силовых способностей обучающихся и сопутствующей ей выносливости. В частности, можно рассмотреть несколько методов: прикладную гимнастику и атлетическую подготовку.

Прикладная гимнастика имеет комплексное воздействие, она оказывает влияние не только на развитие мышц тренирующегося, но и укрепляет его организм и устойчивость нервной системы, как следствие нормализует эмоциональное состояние и создаёт благоприятную среду для умственной активности мозга. Физическая культура помогает обучающимся установить баланс между умственной и физической активностью, снять напряжение с мозга и способствовать дальнейшей его эффективной работе [1]. Атлетическая подготовка направлена на развитие ряда физических способностей, особое внимание уделяется силовой подготовке, здесь же тренируется воля и мораль обучающегося, формируется психическая устойчивость. Направленность и влияние занятий прикладной гимнастикой и атлетической подготовкой говорит об их эффективном использовании при развитии силовых способностей, так как их основной целью является развитие физических качеств и здоровья. Регулярные занятия позволяют укрепить волевые качества, стремление к результатам и личное удовлетворение ими, также постепенно формируются привычки здорового образа жизни. Занятие прикладной и атлетической гимнастикой доступно для обучающихся не только в образовательной организации МВД, но и в любом месте в любое

свободное или занятое время, то есть ей удобно заниматься как во время отдыха, так и в профессиональной деятельности.

Будущая профессиональная деятельность неразрывно связана с защитой жизни, здоровья и прав гражданского населения, с борьбой с преступностью и нарушениями и обеспечением общественной безопасности. В связи с этим к обучающимся образовательных организаций МВД предъявляются высокие требования к физической подготовленности, однако в рамках занятий физической культурой и спортом в самой образовательной организации может даваться не достаточный уровень знаний в этой области, что в будущем сказывается на незнании обучающихся требований физической подготовки при поступлении на службу [6].

Если проанализировать профессиональную деятельность сотрудников МВД, можно заметить, что физическая и силовая подготовка являются важной частью рабочего процесса. Например, уровень физических способностей важен при противостоянии преступным действиям, здесь владение оружием стоит далеко не на первом месте, важно показать свои двигательные навыки, силу, умения ведения боя и использования своих физических качеств. Физическая культура и спорт одно из важнейших направлений любой профессиональной деятельности, так как она помогает сохранить здоровье в процессе профессиональной деятельности, а где-то проявить свои физические качества [2]. Будущему сотруднику МВД важно также развивать качество выносливость и иметь высокую работоспособность, что можно также развить в процессе физической подготовки. Поэтому к наиболее важным физическим качествам необходимым при оперативно-служебной деятельности относятся силовые (умение преодолевать динамические и статические нагрузки) и скоростно-силовые качества, выносливость [5].

Главная особенность развития хорошего уровня физической и силовой подготовленности – это регулярность занятий, что необходимо для обучающихся организаций МВД. Обеспечить регулярность можно только при включении самостоятельных занятий физической культурой в свою жизнедеятельность, что является дополнением к основным занятиям в образовательной организации и позволяет ускорить процесс физического развития и укрепить свои способности. Так стремление к развитию в профессиональной деятельности может послужить мотивацией к занятиям физической культурой и наоборот, также занятия способствуют мотивации в обычной жизнедеятельности [3].

Комплексы упражнений на развитие силовых способностей для обучающихся образовательных организаций МВД формируются с учётом реального опыта действующих сотрудников при самостоятельных и профессиональных занятиях и с учётом знаний в области физической культуры и знаний настоящих спортсменов. Самостоятельные занятия

физической культурой имеют несколько форм: необходимая часть – утренняя зарядка, потом упражнения в процессе профессиональной деятельности и самостоятельные тренировки.

Прикладная гимнастика и атлетическая подготовка позволяют развить силу и силовую выносливость с профессиональной целью наиболее эффективно, также развить ловкость, смелость, решимость, привычки регулярных занятий, сохранения физической формы, здорового питания, сохранения здоровья организма и др. Содержание силовых тренировок включает в себя: подтягивания, отжимания, жим гири, акробатические упражнения, а также занятия на тренажёрах, брусьях, кольцах, со спортивным инвентарём и др.

Развитие силовых качеств сильно связано с пониманием механизма воздействия выбираемых для занятий упражнений [4]. Основная направленность физических упражнений на силу – укрепление всех групп мышц, связующих их суставов и связок. Упражнения воздействуют на мышцы комплексно, увеличивая их объём, эластичность, скорость сокращений. Высокая работоспособность мышц повышает работоспособность сердца и лёгких, других органов, увеличивая объём потребляемого кислорода, повышая стойкость здоровья человека и его физические возможности.

Особенностью силовых упражнений с обучающимися образовательных организаций МВД являются занятия с внешним отягощением и постоянным его увеличением. В программу силовых занятий входят упражнения: с внешним и собственным сопротивлением, с преодолением собственного веса, с комбинированным отягощением, изометрические упражнения. К упражнениям, необходимым для сдачи при поступлении на службу, относятся: подтягивание на перекладине, отжимание от пола определённое количество раз, жим гири в определённом весе, наклоны вперёд из положения лёжа в течение определённого времени. Занятия в образовательном учреждении позволяют заранее подготовиться к сдаче нормативов, подтянуть силовые качества и успешно пройти на службу.

Таким образом, занятия физической культурой и силовыми тренировками в образовательном учреждении позволяют развить в будущем сотруднике МВД все необходимые для профессиональной деятельности качества при должном старании обучающегося. Занятия разносторонне развивают физические и личностные качества и позволяют обучающемуся подготовиться к достижению основных целей профессии – сохранение здоровья, безопасности населения и противостоять правонарушениям. Успех в развитии силы и достаточные умения для сдачи нормативов в будущем позволят обучающимся достигнуть успеха в карьере.

Список литературы / References

1. Кузнецова, З. В. Влияние реализации учебных программ по физической культуре на умственную деятельность студентов / З. В. Кузнецова, Н. В. Славинский // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики: материалы национальной научно-практической конференции. – 2021. – С. 297-301.
2. Кузнецова, З. В. Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности / З. В. Кузнецова, И. Е. Леонов // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: сборник статей XVIII Международной научной конференции. – 2022. – С. 129-132.
3. Славинский, Н. В. Исследование влияния физической культуры на мотивацию в обычной жизнедеятельности / Н. В. Славинский, З. В. Кузнецова // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2022. – № 6 (208). – С. 348-350.
4. Основы специальной силовой подготовки студентов непрофильных вузов / А. И. Усенко, Т. А. Ильницкая, С. В. Сень, З. В. Кузнецова // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2021. – № 3 (193). – С. 430-433.
5. Хажироков, В. А. Особенности формирования силовых способностей у сотрудников ОВД в процессе их физической подготовки / В. А. Хажироков // Наука и спорт: современные тенденции. – 2018. – № 2 (19). – С. 123-127.
6. Чуркин, Н. А. Уровень функциональных возможностей обучающихся вузов, подготавливаемых по различным программам физической культуры / Н. А. Чуркин, А. В. Яни, М. М. Омельченко // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2021. – № 3 (193). – С. 481-484.

УДК 378 / 017

РОЛЬ И ПРОБЛЕМЫ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ В СИСТЕМЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ КЫРГЫЗСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

Кашматова Ж.А., канд. пед. наук, доц.

Баткенский государственный университет, г. Кызыл-Кыя, Кыргызстан

Краткая аннотация. В данной статье пишется о росте спроса на дистанционную форму обучения в стране. Рассказано о проблемах дистанционной формы образования, также о видах дистанционного обучения.

Ключевые слова: дистанционная форма обучения, современная тенденция, методология, виды дистанционного обучения.

ROLE AND PROBLEMS OF DISTANCE LEARNING IN THE SYSTEM OF HIGHER EDUCATION OF THE KYRGYZ REPUBLIC

Kashmatova J. A., cand. of pedag. science., associate prof.

Batken State University, Kyzyl-Kiya, Kyrgyzstan

Brief abstract. This article writes about the growing demand for distance learning in the country. It is told about the problems of distance education, as well as about the types of distance learning.

Key words: distance learning, current trend, methodology, types of distance learning.

Актуальность темы обусловлена низким уровнем развития дистанционного обучения в системе высшего образования страны. Формально, практически во всех вузах есть дистанционная форма обучения. Однако, на практике, она не везде работает.

В развитых странах, к началу XXI века более половины всех двухгодичных и четырехлетних высших учебных заведений предлагали курсы дистанционного обучения. Согласно оценке, почти четверть студентов проходили, по крайней мере, один такой курс каждый семестр.

Современная тенденция – это рост спроса на дистанционную форму обучения. Так, в 2002-2009 г.г. контингент студентов по дистанционной форме обучения вырос в 3,5 раза [1]. Кыргызстан – не исключение. А подтверждение. Десятки тысяч молодых людей работают после окончания школы и хотят учиться. Заочная форма обучения предполагает необходимость посещать занятия. Но не все студенты имеют возможность присутствовать на занятиях. Работодатели не всегда рады отпускать своих работников на сессию. А если вузы территориально находятся далеко от мест пребывания студентов – транспортные затраты становятся заметной статьей расходов.

Программы заочного обучения по физической культуре предполагают обязательное присутствие студентов на занятиях.

Выгодной альтернативой для студентов и вузов является дистанционное обучение. Программа дистанционного обучения по физической культуре предполагает самостоятельную подготовку студентами. Возрастает мобильность обучения.

Вузы страны, которые предложат реальное дистанционное обучение, могут существенно увеличить контингент студентов и, соответственно, финансовые возможности образовательного учреждения.

В мировой практике распространены следующие виды *дистанционного обучения* [2]:

Видеоконференции – это распространенный способ, с помощью которого преподаватели могут напрямую взаимодействовать со студентами на уроках в режиме реального времени. Это может быть сеанс один на один или сценарий, похожий на класс, в котором несколько студентов подключаются к преподавателю в прямом эфире.

Синхронное обучение – это когда все студенты учатся вместе в одно и то же время (а часто даже в одном месте), но инструктор находится в

другом месте. Он часто включает видео- или телеконференции, которые соединяют преподавателей и студентов в цифровом виде.

Асинхронное обучение – это менее связанный, но и менее ограниченный формат. Вместо живых онлайн-уроков студентам даются учебные задания с дедлайнами. Затем они самостоятельно изучают выполнение заданий.

Онлайн-курсы с открытым расписанием добавляют еще один уровень гибкости. Это своего рода асинхронная установка курса, за исключением того, что здесь нет крайних сроков. Это идеально подходит для студентов с другими требованиями к своему времени, таких как профессионалы или родители-домохозяйки.

Онлайн-курсы с фиксированным временем – это тип синхронного курса, который требует, чтобы все онлайн-пользователи посетили определенное виртуальное место в определенное время и в определенном месте (например, вебинар). В отличие от более жестких синхронных уроков, это позволяет студентам из любой точки мира подключаться и взаимодействовать в Интернете.

Компьютерное дистанционное обучение представляет собой синхронный урок в фиксированное время на компьютерах, обычно в компьютерном классе. Это наиболее распространено в существующих учреждениях, которые уже имеют доступ к необходимым устройствам.

Гибридное обучение – это особый тип смешанного обучения, при котором студенты изучают один и тот же материал в режиме реального времени (т. е. синхронное дистанционное обучение), но некоторые студенты физически присутствуют, а другие учатся удаленно.

Однако дистанционная форма образования по физической культуре в Кыргызской Республике предполагает разработку методологии (методик) подготовки программ обучения на качественно высоком уровне.

Российские вузы являются лидерами среди стран Содружества Независимых Государств по разработке методик по физической культуре, подготовки программ дистанционного обучения.

Таким образом, можно сделать выводы:

- Российская Федерация и Кыргызская Республика являются стратегическими партнерами в области образования, культуры и науки;
- Русский язык является средством межнациональной коммуникации и носителем новых знаний, предлагается развивать сотрудничество между вузами Российской Федерации и Кыргызской Республики в области образовательной деятельности, в том числе, по взаимодействию организации прогрессивных форм дистанционного обучения.

Список литературы / References

1. <https://www.britannica.com/topic/distance-learning>
2. <https://www.viewsonic.com/library/education/what-is-distance-learning-and-why-is-it-so-important/>

УДК 572.512.5

МЫШЕЧНАЯ АСИММЕТРИЯ У БОДИБИЛДЕРОВ И МАСТЕРОВ БОЕВЫХ ИСКУССТВ

**Клименко А.А., канд. пед. наук, доц., Щербаков В.Е., студент
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет
имени И.Т. Трубилина», г. Краснодар, Россия**

Краткая аннотация. Статья знакомит с исследованием в области анатомии и спорта. Выводы сделаны на основе исследования ученых из Вроцлавского университета физического воспитания (Польша). Проведено сравнение влияния бодибилдинга, дзюдо и джиу-джитсу на асимметрию тела. Особое внимание уделено взаимосвязи между видом спорта и асимметрией тела.

Ключевые слова: асимметрия, дзюдо, бодибилдинг, джиу-джитсу, культуризм.

MUSCLE ASYMMETRY IN BODYBUILDERS AND MASTERS OF MARTIAL ARTS

**Klimenko A.A., cand. of pedag. science., associate prof.,
Shcherbakov V.E., student**

Kuban State Agrarian University named after I.T. Trubilin, Krasnodar, Russia

Brief abstract. The article introduces research in the field of anatomy and sports. The conclusions are based on a study by Polish scientists from the Wroclaw University of Physical Education. The influence of bodybuilding, judo and jujitsu on body asymmetry is compared. Particular attention is paid to the relationship between the sport and body asymmetry.

Key words: asymmetry, judo, bodybuilding, jiu-jitsu, bodybuilding.

Рассмотрим проблему асимметрии мышц. У многих людей, занимающихся силовыми тренировками в зале, возникает проблема, когда при выполнении упражнения, к примеру, французский жим с гантелями, одна рука устает на несколько повторов быстрее второй. Порой культурист, стоя у зеркала, может заметить, что у него парные мышцы неравномерно развиты.

Это происходит в результате того, что сила одной мышцы больше силы зеркальной мышцы, зачастую это происходит из-за некоторых факторов:

- искривления позвоночного столба;
- в конкретном виде спорта, когда одна сторона тела нагружается больше второй;

- из-за нервно-мышечного дисбаланса вследствие предрасположенности отдельных мышц групп быть сильными или слабыми.

В этой статье мы разберемся с проблемой асимметрии мышц среди бодибилдеров и бойцов боевых искусств. Хотя это еще недостаточно описано в академических исследованиях, боевые искусства потенциально являются примером дисциплины, в которой задействована одна сторона тела, а не другая [1]. Более того, это явление не должно присутствовать в бодибилдинге, поскольку это дисциплина, в которой особое внимание уделяется сбалансированному моделированию своего телосложения [2].

Рассмотрим исследование польских ученых из Вроцлавского университета физического воспитания в Международном журнале экологических исследований и общественного здравоохранения от июня 2020 года.

Целью исследования является оценка влияния применяемой техники ведения боя и целенаправленных физических усилий на возникновение асимметрии мускулатуры тела и изометрической силы у бодибилдеров и участников отдельных боевых искусств. Были обследованы академические спортсмены, практикующие дзюдо (J), джиу-джитсу (JJ) и бодибилдинг (BB). Контрольная группа (C) состояла из студентов, которые не занимаются никакими видами спорта. Оценка структуры тела проводилась с помощью сегментарного биоэлектрического импедансного анализа.

В исследовании приняли участие 120 мужчин в возрасте $21,6 \pm 2,6$ лет, занимающихся спортом в зале на основе университета во Вроцлаве. Спортсмены участвовали в следующих дисциплинах: дзюдо (J), Бразильский джиу-джитсу (JJ), культуристы (BB). Контрольная группа (C) состояла из 30 студентов в возрасте $20,8 \pm 2,5$, раньше не практиковавшихся в видах спорта. Все группы состояли из 30 участников в каждом. Дисперсионный анализ был использован для подтверждения того, что есть различия между группами. Однако статистически значимые различия присутствовали у всех групп с точки зрения длительности их опыта спортивной практики (дзюдо $9,9 \pm 3,2$; джиу-джитсу $4,8 \pm 1,8$; бодибилдинг $3,7 \pm 2,4$).

Все испытуемые дали свое информированное согласие на включение в исследование до того, как они приняли участие в исследовании. Исследование проводилось в соответствии с Хельсинкской декларацией, и протокол был утвержден Комитетом по этике университета физического Образование во Вроцлаве (Польша).

Все измерения были сделаны утром. Проводили измерения тела с помощью использования антропометра с точностью до 0,1 см (GPM Siber Hegner Machinery Ltd., Швейцария) профессиональными антропологами, которые специализируются на принятии таких измерений. Тело и масса измерялись с использованием электронных весов с точностью до 0,1 кг

(Люблин, Польша). Использовались соматические особенности для оценки пропорции веса и роста. Для того чтобы сделать это, ИМТ был рассчитан по формуле: (масса тела [кг] / рост [м]²).

Для оценки строения тела, в этом исследовании использовался электрический биоимпеданс. Использовалось устройство со встроенным модулем Body Scan. В анализе взяты следующие элементы от структуры тела: жировая масса, мышечная масса, размер мышечной массы тела, сегменты (туловище, верхняя конечность, нижняя конечность) с обеих сторон тела, и мышечной массы из левой и правой стороны тела. Компоненты структуры выражаются как в абсолютных значениях [килограммах], так и в процентах.

Расчеты были проведены с использованием пакета Statistica 13.

IT рассчитывается как:

$$\% DA = (R - L)/(1/2(R + L)) \times 100 \quad (1),$$

где L = левое измерение и R = правое измерение.

Стандартизированный показатель абсолютной асимметрии (AA) рассчитывается следующим образом:

$$\% AA = (|R - L|)/(1/2(R + L)) \times 100 \quad (2).$$

Результаты исследования:

Таблица – Направленная асимметрия и абсолютная асимметрия у конкурентов и студентов (SD- стандартное отклонение)

Группа	J	JJ	BB	C
Переменная	Среднее ± SD	Среднее ± SD	Среднее ± SD	Среднее ± SD
Направленная асимметрия				
Мышечная масса тела	-0,74 ± 3,12	0,61 ± 1,75	0,59 ± 1,69	0,03 ± 1,99
Мышечная масса руки	1,49 ± 5,81	0,24 ± 2,40	0,46 ± 3,14	1,39 ± 3,27
Мышечная масса ноги	-0,94 ± 4,81	2,34 ± 2,96	0,26 ± 2,10	-0,46 ± 2,48
Мышечная масса туловища	-1,55 ± 5,85	0,89 ± 2,34	0,67 ± 3,01	-0,26 ± 2,95
Абсолютная асимметрия				
Мышечная масса тела	2,12 ± 2,37	1,49 ± 1,07	1,20 ± 1,31	1,64 ± 1,09
Мышечная масса руки	3,36 ± 4,94	1,67 ± 1,72	1,88 ± 2,54	2,68 ± 2,29
Мышечная масса ноги	2,60 ± 4,13	2,15 ± 2,02	1,22 ± 1,71	2,11 ± 1,33
Мышечная масса туловища	3,95 ± 4,54	2,00 ± 1,47	2,12 ± 2,22	2,34 ± 1,75

Абсолютные маркеры асимметрии, которые игнорируют направленность, являются самыми высокими в группе дзюдо и самыми низкими в бодибилдинге. Конкуренты по дзюдо также показывают наибольшее различия в размерах мышечной массы правой и левой сторон тела. Только у джиу-джитсу абсолютная асимметрия мускулатуры нижней конечности выше по сравнению с верхней конечностью. И, наоборот, для участников соревнований по дзюдо характерна более высокая асимметрия в размере мышечной массы верхней конечности и нижней. Аналогично, дзюдоисты занимают первое место в АА по размеру мускулатуры левой и правой стороны туловища. Абсолютный индекс асимметрии силы хвата самый низкий у спортсменов джиу-джитсу. АА по силе хвата является самой высокой в группе бодибилдинга.

Таким образом, можно сделать выводы. Бодибилдеры, как правило, более симметричны с точки зрения их мускулатуры. Бойцы джиу-джитсу менее асимметричны по сравнению с дзюдоистами, так как в этой дисциплине используются более разнообразные приемы борьбы нижних конечностей. Чтобы избежать риска физической травмы и негативного влияния на здоровье, важно последовательно контролировать и корректировать структуру тела у спортсменов, которая также включает симметричное участие активной мышечной массы в определенных сегментах. Процесс симметризации должен быть индивидуализирован, так как каждый конкретный спортсмен имеет свою собственную морфологию.

Список литературы / References

1. Специальные силовые и тренировочные занятия по физической подготовке профессиональных бойцов смешанных единоборств / И. Н. Костикиадис; С. Метенитис; А. Цукос [и др.] : Мед, 2018. – 17. – 358с.
2. Стратегии питания натуральных культуристов высокого уровня во время подготовки к соревнованиям / А Чаппелл; Т Симпер; М. Баркер. – Ленинград : Мед, 2018. – С. 4-15.

УДК 796.015.532

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ВРАТАРЕЙ ПО ХОККЕЮ С МЯЧОМ С ПОМОЩЬЮ УПРАЖНЕНИЙ НАСТОЛЬНОГО ТЕННИСА

Кобылянский Д.М., канд. техн. наук, доц.

*ФГБОУ ВО «Кузбасский государственный технический университет
имени Т.Ф. Горбачева», г. Кемерово, Россия*

Краткая аннотация. В статье рассмотрена роль настольного тенниса при подготовке вратарей по хоккею с мячом. Проведен анализ технических упражнений, использующихся в настольном теннисе, и выбор

наиболее эффективных для совершенствования физических качеств вратаря. Получены экспериментальные данные после первого и второго этапов подготовки, которые показывают увеличение количественных и качественных характеристик в процессе тренировочного цикла.

Ключевые слова: настольный теннис, ловкость, технические элементы, хоккей с мячом, тренировочный процесс.

IMPROVEMENT OF PHYSICAL QUALITIES OF BALL HOCKEY GOALKEEPERS WITH THE HELP OF TABLE TENNIS EXERCISES

Kobylanski D.M., cand. of techn. science., associate prof.

*Kuzbass State Technical University named after T.F. Gorbachev,
Kemerovo, Russia*

Brief abstract. In article the role of table tennis in the preparation of goalkeepers in bandy is considered. The analysis of technical exercises used in table tennis and the selection of the most effective for improving the physical qualities of the goalkeeper is carried out. Experimental data were obtained after the first and second stages of training, which show an increase in quantitative and qualitative characteristics during the training cycle.

Key words: table tennis, agility, technical elements, ball hockey, training process.

Актуальность исследования. Сегодня увеличение скорости игры в командных видах спорта, таких как футбол, хоккей на траве, гандбол и т.д., требует от вратарей как физических, так и умственных усилий. Поэтому особое внимание уделяется совершенствованию таких физических качеств, как быстрота, сила, ловкость и координация. Ловкость основана на быстроте двигательных навыков, способности быстро и точно решать двигательные задачи, особенно те, которые возникают внезапно и требуют немедленного решения во время изменяющихся условиях, например, летящие в неудобное положение мяч или шайба.

Развитие ловкости вратарей в целом схоже с элементами и упражнениями методики спортивной тренировки спортсменов в настольном теннисе. Основное достоинство настольного тенниса – это разнообразие движений, способствующих развитию координации [1].

Настольный теннис хорошо подходит для развития способности у вратаря выполнять задания за короткий промежуток времени, в зависимости от сложившейся ситуации во время матча, т.к. это требует постоянного движения в площади ворот, тактического мышления самого вратаря и способности реагировать на изменения в кратчайшие сроки по ходу встречи. Если сравнивать спортсменов в настольном теннисе, играющих в различных стилях – атакующий или защитный, с действиями

вратарей в хоккее с мячом или шайбой, то можно заметить, что как в настольном теннисе теннисисту, так и в хоккее вратарю приходится реагировать в очень сжатые сроки по времени на летящий к ним мяч или шайбу.

Для достижения определенных результатов необходима соответствующая подготовка, которая в свою очередь состоит из специальной подготовки, а также важную роль в развитии физических качеств спортсмена таких как: выносливость; быстрота реакции; ловкость; гибкость играет общая физическая подготовка. Такой поток сложных технических приемов игры требует экономных, ловких движений [2].

Цель исследования: совершенствование физических качеств у вратарей по хоккею с мячом с помощью упражнений настольного тенниса

Под физическим качеством ловкости, по мнению Т.А. Семеновой, понимается способность координировать свои движения, сохраняя при этом устойчивость тела и необходимую амплитуду движений [3].

Подготовка спортсменов к различного рода соревнованиям - процесс длительный и весьма трудоемкий. Известно, что в общую физическую и специальную подготовку должны входить упражнения, направленные на повышение физических кондиций спортсмена, а также на увеличение и точность выполнения технических действий вратаря во время тренировочного процесса и, соответственно, во время матча.

Для достижения требуемого результата в тренировочном зале настольного тенниса был проведен эксперимент, в основу которого вошли упражнения по настольному теннису, требующие мгновенного реагирования и хорошую координацию действий. Для участия в эксперименте были приглашены вратари команды «Кузбасс» по хоккею с мячом в составе трех человек. На первом этапе спортсмена были предложены следующие упражнения: реагирование руками с теннисной ракеткой (левой и правой) на летящий мяч в различные точки стола; отражение мяча – присесть, встать – отражение следующего мяча; отражение мяча – перекат на спине влево или вправо – встать и вновь отражение мяча; отражение, сильно летящего мяча в дальней зоне. Результаты после первого этапа эксперимента изображены на (рис.1).

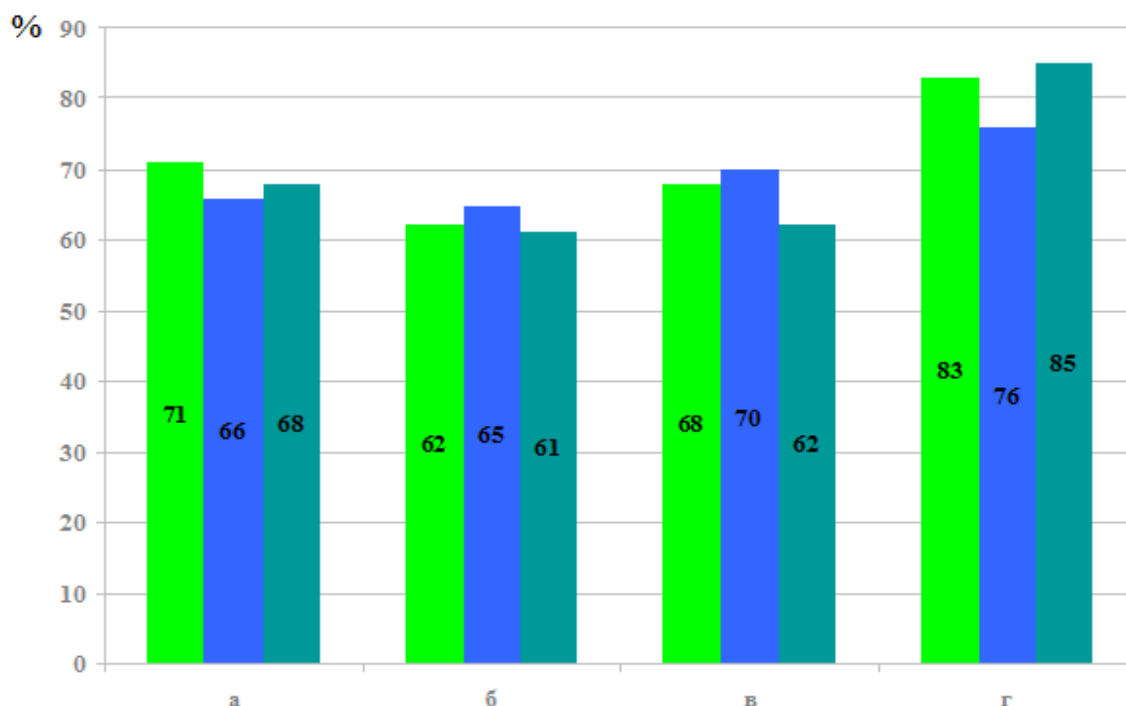


Рисунок 1 – Результаты технических действий вратарей после первого этапа: а – после реагирования руками с теннисной ракеткой (левой и правой) на летящий мяч в различные точки стола; б – после отражения мяча – присесть, встать – отражение следующего мяча; в – после отражения мяча – пережат на спине влево или вправо – встать и вновь отражение мяча; г – после отражение, сильно летящего мяча в дальней зоне

Во время второго этапа, который длился на протяжении всего месяца, спортсмены выполняли предложенные упражнения. После его завершения мы получили следующие результаты, которые изображены на (рис. 2).

Анализируя результаты, представленные на (рис. 2), можно отметить то, что все показатели во всех выполняемых упражнениях возросли. При выполнении упражнения реагирование руками с теннисной ракеткой (левой и правой) на летящий мяч в различные точки стола показатели выросли на 7-9%. Точность выполнения упражнения отражение мяча – присесть, встать – отражение следующего мяча повысилась на 8%.

Значительно выросли показатели при выполнении упражнения отражение мяча – пережат на спине влево или вправо – встать и вновь отражение мяча на 13-15%. Также подросли, но ненамного, показатели последнего упражнения – отражение, сильно летящего мяча в дальней зоне на 2-4%.

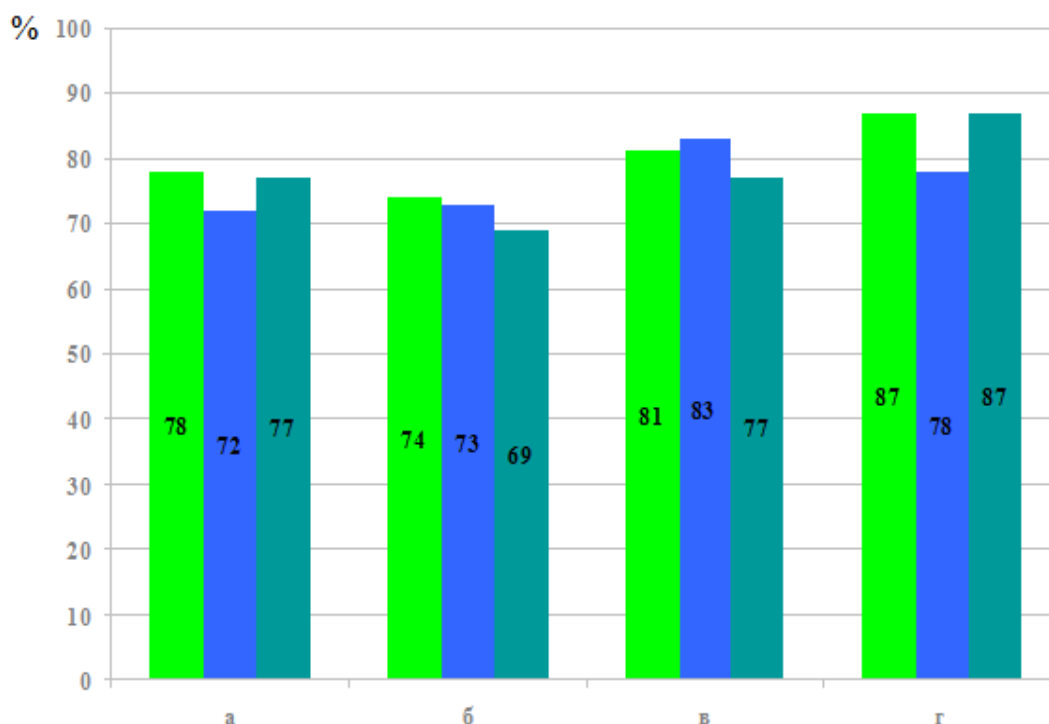


Рисунок 2 – Результаты технических действий вратарей после второго этапа: а – после реагирования руками с теннисной ракеткой (левой и правой) на летящий мяч в различные точки стола; б – после отражения мяча – присесть, встать – отражение следующего мяча; в – после отражения мяча – перекат на спине влево или вправо – встать и вновь отражение мяча; г – после отражение, сильно летящего мяча в дальней зоне

На основании полученных результатов можно сделать вывод, что предложенные упражнения вратарям команды «Кузбасс» по хоккею с мячом, позволили улучшить свои координационные способности, а также получить новые навыки при работе с мячом для настольного тенниса. После выполнения предложенных упражнений по ловле теннисного мяча, вратари получили новый и полезный опыт, который поможет им более уверенно реагировать на летящий мяч в своем виде спорта.

Список литературы / References

1. Барчукова, Г.В. Теория и методика настольного тенниса: учебник для студ. высш. учеб.заведений / Г.В. Барчукова, В. М. Богущас, О.В. Матыцин; под ред. Г.В. Барчуковой. – Москва : Издательский центр «Академия», 2006. – 528 с.
2. Буянов, В.Н. Настольный теннис: средства и методы учебного и тренировочного процессов в вузе. – Ульяновск, 2006. – 31 с.
3. Семенова, Т.А. Воспитание ловкости у дошкольников / Т.А. Семенова // Дошкольное воспитание. – 2006. – №12. – С. 9–11.

УДК 796.012.264

ИССЛЕДОВАНИЕ МЕТОДОВ ПЕРЕМЕЩЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ В НАСТОЛЬНОМ ТЕННИСЕ

Кобылянский Д.М., канд. техн. наук, доц.,

Дубчак В.А., ст. преподаватель

ФГБОУ ВО «Кузбасский государственный технический университет имени Т.Ф. Горбачева», г. Кемерово, Россия

Краткая аннотация. В статье рассмотрены методы перемещений, широко используемые в настольном теннисе при подготовке спортсменов к выступлениям на соревнованиях. Проведен анализ каждого метода перемещения, рассмотрена их техника выполнения и перечислены основные достоинства и недостатки каждого из методов перемещения. В заключении был сделан вывод и приведены основные рекомендации по использованию методов перемещения спортсмена во время игры.

Ключевые слова: настольный теннис, метод перемещения, технические элементы, работа ног, тренировочный процесс.

RESEARCH OF ATHLETES MOVEMENT METHODS IN TABLE TENNIS

Kobylanski D.M., cand. of techn. science., associate prof.,

Dubchak V.A., senior lecturer

Kuzbass State Technical University named after T.F. Gorbachev, Kemerovo, Russia

Brief abstract. The article discusses the methods of movement, widely used in table tennis in the preparation of athletes for performances at competitions. The analysis of each method of movement is carried out, their technique of execution is considered and the main advantages and disadvantages of each of the methods of movement are listed. In conclusion, the conclusion was made and the main recommendations on the use of methods of moving the athlete during the game were given.

Key words: table tennis, moving method, technical elements, footwork, training process.

Актуальность. Настольный теннис – одна из наиболее популярных и широко распространенных спортивных игр [1].

Для достижения оптимального положения своего тела, в тренировочном процессе и во время соревновательной деятельности, спортсмену приходится правильно передвигаться ногами и вовремя подходить к приходящему мячу от соперника. В основном это зависит от

его физических качеств таких как: гибкости, быстроты, координации движений и индивидуальности самого игрока. Если рассматривать положение определенной позиции спортсмена перед выполнением какого-либо технического движения, то можно заметить следующее, что, в основном, при выполнении удара спортсмену необходимо уже находиться в непосредственной близости от приходящего мяча. Из этого следует, что спортсмен, после выполнения технического элемента, должен переместиться в другую позицию, чтобы произвести следующий удар.

Для быстрого освоения правильной техники перемещения, необходимо принять правильное комфортное исходное состояние, от этого зависит качество удара и быстрота движения. Наблюдая за тем, как точно перемещаются опытные спортсмены в настольном теннисе можно заметить, что добиваются высоких спортивных результатов теннисисты, которые правильно и быстро передвигаются между ударами, успевая занять эффективную «ударную» позицию [2-5].

Одна из важнейших задач передвижения теннисиста – быстрое и своевременное перемещение в предполагаемую зону удара, из которой необходимо выполнить технический элемент. Если рассматривать три основные стойки, которые в основном используются в современном настольном теннисе – правосторонняя, нейтральная и левосторонняя, хотя последняя сейчас практически не используется в виду того, что скорости в настольном теннисе за последние десять лет значительно возросли, то техника перемещения из одного положения тела спортсмена в другое может быть различной. Исходя из этого, мы будем анализировать только две основные позиции спортсмена в различных игровых зонах, которые позволяют игроку выдерживать, по возможности, ритм игры, а с технической точки зрения – правильно работать корпусом при выполнении какого-либо технического элемента.

Цель исследования: рассмотреть способы перемещения спортсменов в настольном теннисе, выявить их достоинства и недостатки.

Для анализа техники перемещения спортсмена в настольном теннисе были выбраны следующие методы перемещения: одношажный; выпады; скрестный и приставной шаг.

В одношажном методе перемещения можно заметить следующее: для того, чтобы спортсмену сменить исходную позицию для приема приходящего мяча от соперника, необходимо сделать небольшой шаг в левую или правую сторону стола. Это позволяет теннисисту сменить исходную позицию для приема мяча, при этом его корпус будет находиться в открытом положении и позволит выполнить тот или иной технический элемент без существенной потери времени при перемещении у стола. Если рассматривать так называемый переход в левую сторону относительно стола, то шаг осуществляется левой ногой, соответственно, если в правую сторону, то правой ногой. Данный метод перемещения дает

спортсмену: быструю смену позиции в ближней зоне стола; выдерживание скоростного ритма или его увеличения в ряде случаев; подготовка к проведению контратаки. Из минусов этого метода перемещения можно отметить следующее: игра спортсмена в основном сводится к приему приходящего мяча; теннисист все время находится в большом дефиците времени во время розыгрыша; работа корпуса практически отсутствует.

Этим метод перемещения используют в современном настольном теннисе редко, т.к. он не позволяет вести созидательную игру в процессе всего розыгрыша очка, что приводит к пассивности спортсмена и отдачи значительной части инициативы.

Следующим методом перемещения, который применяется в настольном теннисе, является выпад, или выпады. Этот метод очень часто используют в современном настольном теннисе, когда спортсмену необходимо в кратчайшие сроки преодолеть расстояние, обычно около метра, до приходящего от соперника мяча. Обычно выпады выполняются в сочетании с приставным шагом, либо со скрестным шагом в левую или правую сторону стола, а также по направлению к сопернику, т.к. этот метод перемещения используется для приема подачи и в «короткой» игре. Техника перемещения данным методом выполняется быстрым и одновременно широким шагом вперед или в правую или левую сторону. При этом весь вес тела спортсмена в какой-то момент переходит на опорную ногу, которой выполняется выпад, что затрудняет следующие движения теннисиста в плане перемещения. Поэтому этот метод перемещения стараются использовать только в исключительных случаях, когда необходимо отбить неудобно летящий мяч и по возможности быстро вернуться в более благоприятную позицию для дальнейшего ведения игры. К положительным моментам данного метода перемещения можно отнести: хорошая скорость перемещения спортсмена в ближней зоне; возможность правильного подхода теннисиста к мячу при приеме короткой подачи; позволяет качественно перемещаться спортсмену, использующий защитный стиль игры в дальней зоне. Основными минусами этого метода перемещения являются: чрезмерная нагрузка на коленный сустав спортсмена при многократном его выполнении; при выполнении спортсменом выпада на опорную ногу затрудняет его возврат в исходную позицию.

Перемещение методом скрестного шага теннисисты часто используют в игре на средних и дальних дистанциях. Техника передвижения в этом стиле следующая: в начале движения нога спортсмена, находящаяся дальше от приходящего от соперника мяча, выполняет шаг перед или за опорной ногой. Далее опорная нога теннисиста перемещается в этом же направлении и делает шаг на определенное расстояние для комфортного проведения спортсменом технического элемента. Данный метод перемещения также имеет свои

плюсы и минусы, как и выше перечисленные методы. К положительным моментам можно отнести: хороший способ перемещения в средней и дальней зоне; позволяет выполнить техническое движение с большей амплитудой. Основным минусом данного метода перемещения является сложность передвижения, которое может повлиять на надежность определенной «стойки» во время проведения удара.

Метод перемещения приставным шагом является, пожалуй, самым распространенной схемой передвижения ног спортсмена в настольном теннисе. Если рассматривать продуктивность работы ног при использовании данного метода перемещения, то можно отметить следующее: передвижения обеих ног происходят друг за другом в одной плоскости передвижения всего корпуса игрока. Это позволяет спортсмену практически всегда находиться в рабочей позиции его корпусу, как у стола, так и в непосредственной близости от него. Еще очень важно заметить тот факт, что при выборе опорной ноги для выполнения движения спортсменом затрачивается очень мало времени. Это позволяет выполнить игроку разворот корпуса в левую или правую сторону, не затрачивая много энергии, и тем самым дает возможность дальше без особого труда выполнять необходимые передвижения ногами во время розыгрыша очка. Во время тренировочного процесса практически все комбинационные упражнения, отрабатываемые спортсменом, выполняются с помощью участия приставного шага, который позволяет очень быстро перемещаться по площадке и не терять ритм игры при розыгрыше какого-либо мяча. К основным плюсам данного метода перемещения можно отнести: скорость перемещения спортсмена по площадке; комфортность выполнения технического элемента спортсменом во время передвижения; хорошее взаимодействие с другими методами перемещения в игровой зоне; постоянный разворот корпуса к приходящему мячу от соперника. Минусом данного метода перемещения является излишние затраты энергии спортсменом.

После рассмотрения всех широко используемых методов перемещения спортсменом в различных игровых зонах, можно сказать следующее. В настольном теннисе нельзя выделить какой-то метод перемещения и использовать только его. Для достижения хороших результатов спортсмену необходимо уметь пользоваться всеми методами в совершенстве и применять их в различных игровых ситуациях. Следовательно, как бы ни был хорош какой-либо из выше перечисленных методов перемещения, нельзя игнорировать остальные. Это может привести к прямолинейности и простоте игры спортсмена во время игры на различных соревнованиях.

Список литературы / References

1. Барчукова, Г.В. Теория и методика настольного тенниса / Г.В. Барчукова, В.М. Богущас, О.В. Матыцин – М: Академия, 2006.– 229 с.
2. Барчукова, Г.В. Влияние скоростных способностей в передвижениях на эффективность игры высококвалифицированных игроков в настольный теннис / Г.В. Барчукова, А.Н. Мизин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2020. – № 2. – С. 2–4
3. Барчукова, Г.В. Структура техники ударных передвижений в настольном теннисе / Г.В. Барчукова, Р.Г. Арутюнов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2020. – № 5. – С. 58.
4. Влияние визуального мышления на показатели сердечно-сосудистой системы организма человека / И.Д. Свищев, Р.В. Тамбовцева, В.Н. Черимисинов, А.И. Лаптев // Теория и практика физической культуры. – 2019. – № 6. – С. 52–54.
5. Лаптев, А. А. Структура техники передвижений теннисистов на площадках с разным покрытием / А.А. Лаптев, Чан ТханьТьен // Материалы Всероссийского форума «Молодые ученые– 2011» – Москва : Физкультура и спорт, 2011. – С. 165–167.

УДК 796.322

ГАНДБОЛ В ЭЛЕКТИВНЫХ ДИСЦИПЛИНАХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

Крамской С.И., канд. соц. наук, проф.,

Амельченко И.А., канд. биол. наук, доц.

ФГБОУ ВО «Белгородский государственный технологический университет имени В.Г. Шухова», г. Белгород, Россия

Егоров Д.Е., канд. пед. наук, доц.

ФГБОУ ВО «Московский государственный лингвистический университет», ФГАОУ ВО «Московский государственный автономный политехнический университет», г. Москва, Россия

Крамской И.С., канд. юрид. наук

Главное управление по работе с личным составом МВД России, г. Москва, Россия

Краткая аннотация. В статье рассматриваются особенности изучения гандбола студентами вуза в элективном курсе по дисциплинам физической культуры и спорта в БГТУ им. В.Г. Шухова. Изучены факторы, привлекающие студентов для занятий гандболом и степень интереса к данной игре. Показана роль занятий гандболом в воспитании основных физических качеств и психологических особенностей личности.

Ключевые слова: спортивные игры, гандбол, физические кондиции, эффективность, студенты, интерес, соревнование.

HANDBALL IN ELECTIVE DISCIPLINES OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT

Kramskoy S.I., cand. of social. science., prof.,

Amelchenko I.A., cand. of biol. science., associate prof.

*Belgorod State Technological University named after V.G. Shukhov,
Belgorod, Russia*

Egorov D.E., cand. of pedag. science., associate prof.

*Moscow State Linguistic University, Moscow Polytechnic University,
Moscow, Russia*

Kramskoy I.S., cand. of legal. science.

*Main Directorate for Work with Personnel of the MIA of Russia,
Moscow, Russia*

Brief abstract. The article reveals the features of studying handball by university students in an elective course in the disciplines of physical culture and sports at the V.G. Shukhov Belgorod State Technological University. The factors that attract students to practice handball and the degree of interest in this game are studied. The role of handball classes in the education of the basic physical qualities and psychological characteristics of a person is shown.

Key words: sport games, handball, physical condition, efficiency, students, interest, competition.

Современные тенденции в высшем образовании ставят необходимым искать новые пути повышения эффективности учебного процесса по физической культуре. Одним из таких решений является внедрение элективных дисциплин по физической культуре и спорту, которые предусматривают выбор вида спортивной деятельности студентами. Спортивные игры всегда были популярны у молодежи. Гандбол пользуется интересом у студенчества, так как отличается высоким эмоциональным напряжением, стремительностью, единоборством занимающихся [2]. Если посмотреть календарь соревнований различных вузов, то практически в каждом вузе существует своя гандбольная команда и проводятся соревнования различного уровня от внутривузовских, областных до всероссийских.

На базе Белгородского государственного технологического университета им. В.Г. Шухова тренируются команды: «Технолог-Спартак», укомплектованная игроками, которые выступают в высшей лиге чемпионата России, дублирующий состав и команды юношей спортивной школы олимпийского резерва «Спартак». Осуществляется систематическая работа по подготовке собственных резервов.

Гандбол входит в число тех немногих видов спорта, которые во многом доступны для занимающихся, вносят значительный вклад в

пропаганду идей здорового образа и спортивного стиля жизни. Просмотр студентами спортивных соревнований является эффективным средством популяризации гандбола в вузе. В БГТУ им. В.Г. Шухова на специализации «Гандбол» занимаются в основном студенты-спортсмены, прошедшие обучение в спортивных школах г. Белгорода и имеющие уровень подготовки I-II разрядов, а иногда и кандидаты в мастера спорта (игроки сборной Белгородской области) [3]. Но гандбол используется и в учебном процессе с группами студентов, которые с большим интересом осваивают азы этой увлекательной игры. В процессе выполнения упражнений студенты обучаются ведению, ловле, передаче мяча, броскам по воротам, а также получают теоретические знания по правилам игры. Упражнения с мячом должны быть доступными и интересными для студентов. Используются подвижные игры, задания в парах, тройках, колоннах с соревновательным элементом. В заключительной части занятия дается игра в гандбол по упрощенным правилам. Кроме обучающего эффекта, упражнения, проводимые в соревновательном режиме, моделируют игровую нагрузку, что улучшает функциональную подготовку занимающихся [1].

В процессе систематических занятий гандболом совершенствуются координационные способности, ловкость и скоростно-силовые качества. Помимо перечисленных качеств гандбол эффективен в воспитании целеустремленности, настойчивости, что необходимо всем молодым людям в достижении поставленных целей [5].

В профессиональной деятельности специалистов технического профиля важным является и умение видеть объект и площадь, что очень хорошо развивается в гандболе, где игроки должны видеть друг друга на игровой площадке, знать какие действия будут происходить в тот или иной момент. Особое значение имеет умение взаимодействовать в коллективе, где многое зависит не только от индивидуальной подготовки каждого игрока, но и от командных действий.

Гандболу свойственны стремительность нападения, где атака начинается с момента завладением командой мячом и продолжается до взятия ворот соперника. Данная игра способствует развитию коммуникативных качеств, так как во время состязания необходимо, чтобы все игроки взаимодействовали и именно от взаимодействия зависит, проиграет команда, или окажется на пьедестале [4, 5]. В гандболе каждому игроку приходится выполнять различное игровое амплуа от нападающего до защитника, развивая способность решать задачи в конкретной ситуации [4], что необходимо специалисту технического профиля.

Данное условие делает целесообразным включение гандбола в тематику элективных дисциплин по физической культуре по разделу «Спортивные игры». Для выявления интереса к гандболу был проведен опрос среди студентов. Результаты опроса представлены на рис. 1.

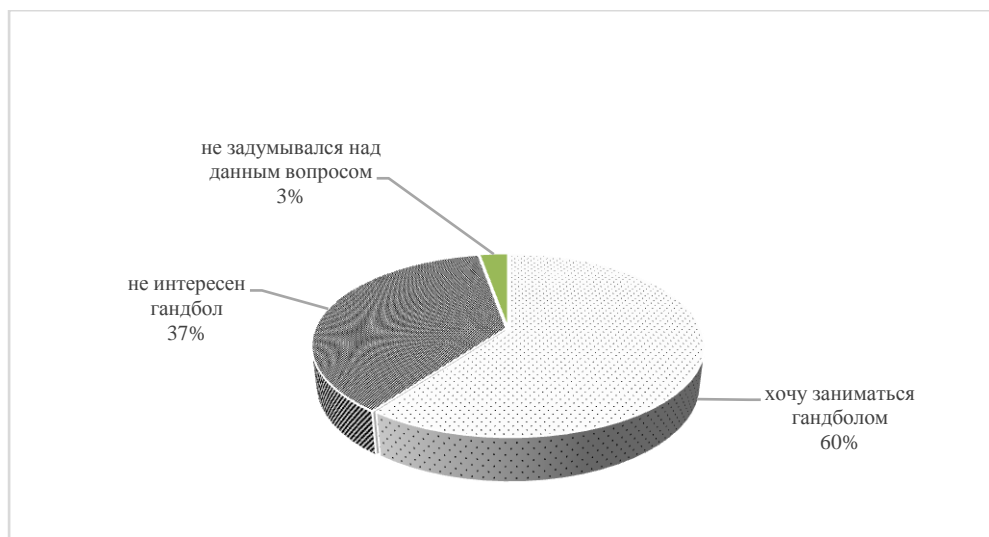


Рисунок 1 – Интерес к гандболу у юношей

В процессе опроса студентов выяснилось, что интерес к гандболу обосновывался большим количеством различных бросков, динамичностью и всевозможными финтами выполняемыми спортсменами, что выглядело очень эффектно и привлекало студентов к данному виду спорта (рис. 2).

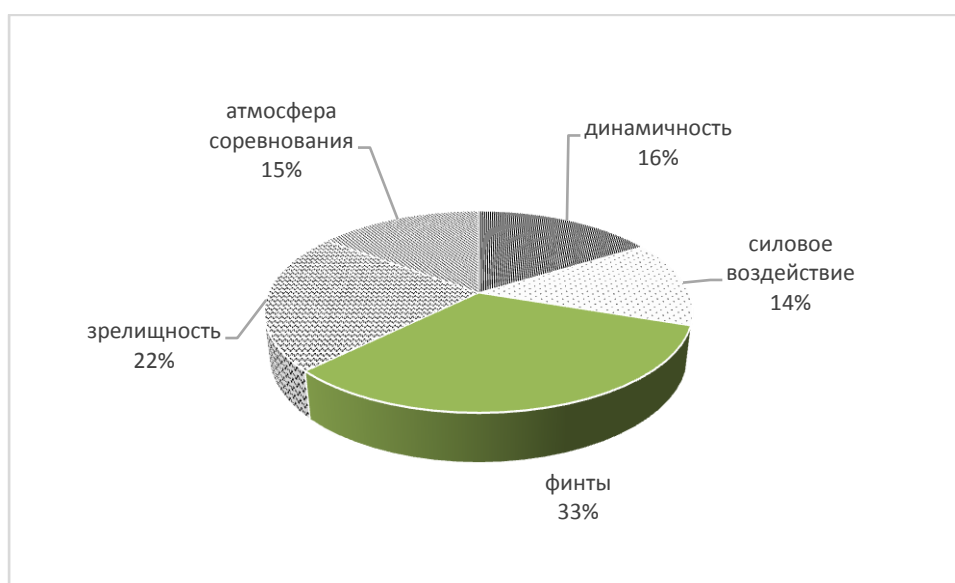


Рисунок 2 – Факторы, привлекающие к занятиям гандболом

Немаловажным являлось и обладание высокими показателями физической подготовленности, так как необходимо не только быстро передвигаться по игровой площадке, но и противостоять сопернику в защите.

Также в ходе игры необходимо решать тактические задачи, где надо наиболее эффективными действиями с конкретным соперником добиться максимального результата. Важным фактором является концентрация внимания на мяче. Как правило, чем меньше времени игрок тратит на

обработку мяча, и соответственно концентрирует внимание на нем, тем успешнее он решает поставленные тактические задачи [1]. Развитие данного качества полезно и для предстоящей трудовой деятельности специалиста технической сферы.

Необходимо отметить, что занятия гандболом являются основательной подготовкой для сдачи норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО». Скорость – важнейшее качество гандболиста, целенаправленно развивается в ходе занятий за счет бега на короткие дистанции, челночного бега. Включение кроссовой подготовки, подвижных игр и эстафет, непосредственно сама игровая деятельность на протяжении 2-х таймов по 30 минут повышает и функциональную подготовленность занимающихся. Это помогает студентам с отличной и хорошей оценкой сдать испытания комплекса в беге на короткие и длинные дистанции. Прыжковая работа, броски и передачи мяча формируют необходимые физические кондиции студентов для сдачи тестов по прыжкам, метанию и силовым показателям.

В процессе исследования авторы пришли к следующим выводам:

– гандбол вызывает интерес у большей части студентов технического вуза, наиболее привлекательна для молодых людей эмоционально-эстетическая сторона игры;

– систематические занятия гандболом способствуют воспитанию основных физических качеств, качественной подготовке к сдаче норм ВФСК «ГТО»;

– гандбол является эффективным средством развития психофизических качеств, необходимых в подготовке к предстоящей трудовой деятельности специалистов технического профиля.

Список литературы / References

1. Гандбол. Обучение игре в нападении против зонной защиты: учебное пособие / Ю.Г. Зайцев, С.И. Крамской, О.Ю. Чашкова, И.С. Крамской; под ред. Ю.Г. Зайцева, С.И. Крамского. – Белгород: Изд-во БГТУ, 2016 – 68 с.

2. Гасанова В. Н. Перспективы и значение развития гандбола в условиях вуза / В. Н. Гасанова, С. А. Григан // Физическая культура, спорт и туризм в высшем образовании: сборник материалов XXXIII всероссийской научно-практической конференции студентов, магистрантов, аспирантов, молодых ученых, профессорско-преподавательского состава, Ростов-на-Дону, 22 апреля 2022 года. – Ростов-на-Дону: Ростовский государственный экономический университет "РИНХ", 2022. – С. 40–43.

3. Крамской, С.И. Учебно-тренировочный процесс студентов, занимающихся гандболом: учеб. пособие / С.И. Крамской. – Белгород: Изд-во БГТУ им. В.Г. Шухова, Изд-во АСВ, 2003. – 75 с.

4. Кудратова, Л. А. Эффективность гандбола в системе физического воспитания / Л. А. Кудратова // Проблемы педагогики. – 2020. – № 3(48). – С. 61-63.

5. Мандриков, В. Б. Гандбол на учебных занятиях по дисциплине «Прикладная физическая культура» для студентов неспециализированных вузов: Учебно-методическое пособие / В. Б. Мандриков, И. А. Ушакова, Н. В. Замятина. – Волгоград: Волгоградский государственный медицинский университет, 2022. – 112 с.

УДК 796

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ПРОВЕДЕНИЮ ТЕСТИРОВАНИЯ В ЦЕЛЯХ ВЫЯВЛЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ

Лучинина И.Г., ст. преподаватель, Решетило А.М., студент
*ФГБОУ ВО «Кубанский государственный технологический университет»,
г. Краснодар, Россия*

Краткая аннотация. Уровень развития физической подготовленности и двигательных навыков является важным показателем физического развития студентов, а требования, указанные в данной статье, позволяют провести тестирование физической подготовленности студентов с получением наиболее точных результатов и соблюдением техники безопасности. При соблюдении данных рекомендаций оценка физической подготовленности будет объективной.

Ключевые слова: студент, тестирование, требования, физическая подготовленность.

BASIC REQUIREMENTS FOR TESTING TO REVEAL THE LEVEL OF PHYSICAL FITNESS OF STUDENTS

Luchinina I.G., senior lecturer, Reshetilo A.M., student
Kuban State Technological University, Krasnodar, Russia

Brief abstract. The level of development of physical fitness and motor skills is an important indicator of the physical development of students, and the requirements specified in this article allow testing the physical fitness of students with the most accurate results and observing safety precautions. Subject to these recommendations, the assessment of physical fitness will be objective.

Key words: student, testing, requirements, physical fitness.

Цель исследования. Изучить методику проведения тестирования, а также нормативные требования к уровню физической подготовленности студентов высших учебных заведений.

Методы исследования. При исследовании были применены следующие методы: анализ научно – методической литературы по теме «Методики тестирования и оценки уровня общей физической подготовленности студентов вузов».

Исследование. Каждое физическое качество обуславливает несколько различных физиологических особенностей. Это приводит к тому, что у одних людей лучше развиты одни качества, у других иные. Выигрывая в

проявлении одних двигательных качеств, человек проигрывает в других. Для наилучшего проведения образовательных программ по предмету физической культуры должно проводиться тестирование, определяющее индивидуальный уровень подготовки каждого студента [1, 2, 3]. Объективная оценка физического состояния и установление его развития – важные условия для эффективного управления учебно-тренировочным процессом. Для получения точных данных о физической подготовленности студентов, тесты, созданные для получения этих данных, должны соответствовать определённым требованиям [4, 5, 6].

Целью данного тестирования является выявление уровня развития физических качеств студента. При выборе наиболее эффективного тестирования мы считаем, что наиболее важным будет наличие следующих пунктов:

1. Процедура и условия проведения тестов должны быть одинаковыми при тестировании каждого студента.
2. При повторном тестировании одних и тех же людей в одинаковых условиях проведения результаты должны совпадать.
3. Наличие системы оценок.

Ниже представлены варианты тестов для оценки физической подготовленности студентов, основных физических качеств: быстроты, выносливости, силы, гибкости, ловкости, табл. 1

Таблица 1 – Тесты для оценки физической подготовленности студентов

Юноши	Девушки
Бег 100 м	Бег 100 м
Бег 3000 м	Бег 2000 м
Челночный бег 10 раз по 5 м	Челночный бег 10 раз по 5 м
Подъем туловища из положения лёжа на спине, согнув ноги	Подъем туловища из положения лёжа на спине, согнув ноги, 30 сек
Прыжки со скакалкой 60 сек	Прыжки со скакалкой 60 сек
Сгибание – разгибание рук в упоре лёжа (количество раз)	Сгибание – разгибание рук в упоре лёжа (количество раз)
Прыжок в длину с места	Прыжок в длину с места
Наклон вперёд из положения стоя, на платформе	Наклон вперёд из положения стоя, на платформе
Подтягивание на перекладине	-

Каждый из этих тестов должен оцениваться по 5-балльной шкале. Студент, не сумевший выполнить какое-либо упражнение, получает за него 0 баллов. Результаты выше табличных оцениваются в 5 баллов. Ниже представлены нормативные требования для студентов высших учебных заведений, обучающихся на первом курсе, табл. 2, 3.

Таблица 2 – Нормативы для юношей, обучающихся на первом курсе

Юноши	Оценка				
	5	4	3	2	1
Название норматива					
Бег 100 м (сек)	15.07	16.00	17.00	17.9	18.7
Бег 3000 м (мин.,сек.)	12.00	12.35	13.10	13.50	14.30
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	15	12	9	7	5
Наклон вперёд из положения стоя, на платформе (см)	14	10	7	1	0
Прыжок в длину с места (см)	242	231	219	203	202
Сгибание – разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	35	30	25	20	17
Прыжки со скакалкой 60 сек. (кол-во раз)	132	128	124	120	115
Подъем туловища из положения лёжа на спине, согнув ноги (кол-во раз)	29	27	24	17	16
Челночный бег 10 раз по 5 м (сек)	15,5	15,9	16,6	17,9	19,2

Таблица 3 – Нормативы для девушек, обучающихся на первом курсе

Девушки	Оценка				
	5	4	3	2	1
Название норматива					
Бег 100 м (сек)	15.9	16.9	17.8	18.96	18.7
Бег 2000 м (мин.,сек.)	10,49	11.14	11.49	12.14	12.15
Наклон вперёд из положения стоя, на платформе (см)	16	13	9	4	3
Прыжок в длину с места (см)	208	194	180	164	163
Сгибание – разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	14	12	9	5	1
Прыжки со скакалкой 60 сек. (кол-во раз)	142	138	134	130	120
Подъем туловища из положения лёжа на спине, согнув ноги (кол-во раз)	26	25	21	15	14
Челночный бег 10 раз по 5 м (сек)	17,3	17,8	18,6	19,8	22,0

Из таблиц 2, 3, можно заметить, что оценка тестов отличается для юношей и девушек [7, 8, 9]. Эти различия обуславливаются разной физиологией.

По окончании тестирования все результаты вносятся в протокол, после этого результат из каждого теста оценивается с помощью таблиц, а затем определяется средний уровень общей физической подготовленности группы.

Методика проведения контрольных испытаний должна включать следующие критерии:

- соблюдение равенства условий в испытаниях для каждого студента;
- доступность и ясность заданий и требований;
- возможность выявления максимальных достижений студента;
- простота и привычная обстановка испытаний (зал, спортивная площадка, стадион);
- учет данных в цифровых показателях (м, см, мин., сек. и др.).

Основные требования к тестированию физической подготовленности студентов вузов:

Тестирование, определяющее уровень физической подготовленности студентов [10, 11, 12], а также их оценочные критерии, должно учитывать: возраст, ограничения по здоровью и состояние физического развития.

Для допуска к проведению тестирования студент должен иметь: разрешение медицинского персонала вуза, спортивную одежду и обувь. Также студенты должны быть проинформированы о правилах и технике безопасности выполнения тестов.

При проведении тестов на выносливость следует вести контроль за состоянием участников. Контроль проводится преподавателем физической культуры или медицинским работником учебного заведения.

Студенты имеют право получить освобождение от сдачи тестирования на определённый медицинским персоналом период, если студент перенёс острые заболевания, обострение хронических заболеваний или при проведении тестирования возникли боли в животе, сердце или у него наблюдается плохое самочувствие [13].

Место проведения тестирования определяется метеорологическими условиями. При благоприятных условиях тестирование можно проводить на улице на специально оборудованной площадке, стадионе. При неблагоприятных условиях тестирование должно проводиться в спортивном зале, также оборудованном для выполнения тестирования.

С целью снижения вероятности травматизма преподаватель, проводящий тестирование, должен провести разминку с целью подготовки студента к физической нагрузке.

Преподаватель должен внимательно и точно измерять результаты тестирования и заносить их в протокол.

Преподаватель должен следить за правильной организацией и техникой безопасности проведения упражнений.

Вывод. Требования для проведения тестирования уровня физической подготовленности, представленные в данной статье, по моему мнению, являются необходимыми для того, чтобы результаты данного тестирования были максимально точными, а само тестирование проходило с соблюдением техники безопасности.

Список литературы / References

1. Иванова, Н.Г. Необходимые условия для обеспечения эффективности учебного процесса в контексте современных реалий / Н.Г. Иванова// Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 7. – С. 169-172.
2. Иванова, Н.Г. Здоровый образ жизни студента и его составляющие в период обучения в вузе / Н.Г. Иванова, Л.Н. Порубайко, Р.И. Ковтун// Балтийский гуманитарный журнал. – 2021. – Т. 10. – № 4. – С. 86-88.
3. Иванова, Н.Г. Оценка занятий физической культурой в послековидный период / Н.Г. Иванова// Балтийский гуманитарный журнал. – 2022. – Т. 11. – № 1. – С. 13-15.
4. Иванова, Н.Г. Преобразования на пути становления современной системы профессионального образования: Проблемы и пути их решения / Н.Г. Иванова, Л.Н. Порубайко, А.В. Доронцев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 3. – С. 135-141.
5. Иванова, Н.Г. Проблемы дистанционного обучения и способы их решения на пути новых преобразований в российских вузах /Н.Г. Иванова, Л.Н. Порубайко, Е.А. Козыренко// Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 7.– С. 147-150.
6. Иванова, Н.Г. Мультимедийное анкетирование на тему: «Эффективность занятий по физической культуре глазами студентов» // Свидетельство о регистрации базы данных RU 2014621722, 11.12.2014. Заявка № 2014621416, 22.10.2014.
7. Козыренко, Е.А Пути расширения двигательного режима как одного из основных факторов здорового образа жизни студентов / Е.А. Козыренко, Л.Н. Порубайко, Н.Г. Иванова// Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2017. – № 4. – С. 3-5.
8. Лейбовский, А.Ю. Плюсы и минусы нового формата учебного процесса в российских вузах при переходе на дистанционное обучение в режиме самоизоляции / А.Ю. Лейбовский, Н.Г. Иванова, Л.Н. Порубайко// Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 9. – С. 110-112.
9. Лейбовский, А.Ю. Соответствие физического развития, физической и функциональной подготовленности студентов первого курса Кубанского государственного технологического университета нормативным требованиям / А.Ю. Лейбовский, Н.Г. Иванова //Физическая культура, спорт - наука и практика. – 2012. – № 1. – С. 16-19.
10. Личностно-ориентированные технологии, направленные на формирование потребностей в занятиях физической культурой /И.Г. Лучинина, А.С. Медведева, А.П. Романова и др.// Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 4. – С. 181-184.
11. Лучинина, И.Г. Сознательно-устойчивая и личностно-ориентированная установка на здоровый образ жизни в эпоху глобализации / И.Г. Лучинина, Н.Г. Иванова // Современные тенденции кросс-культурных коммуникаций: материалы II Международной научно-практической конференции. – Краснодар, 2020. – С.329-332.
12. Порубайко, Л.Н. Здоровый образ жизни студента и его составляющие в период обучения в вузе /Л.Н. Порубайко, Р.И. Ковтун, Н.Г. Иванова// Балтийский гуманитарный журнал. – 2021. – Т. 10. – № 4. – С. 86-88.
13. Порубайко, Л.Н. Формирование потребности в занятиях физической культурой как основной фактор повышения уровня физической подготовленности будущих специалистов / Л.Н. Порубайко, Л.Н. Воронин, К.А. Светличная и др. // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 1. – С.102-106.

УДК 378

СТРАТЕГИЯ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ «ПРЕПОДАВАТЕЛЬ-СТУДЕНТ» И КОММУНИКАТИВНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ИХ ОБЩЕНИЯ В УЧЕБНОМ СОЦИУМЕ

Лучинина И.Г., ст. преподаватель, Удовика С.Э., студент
*ФГБОУ ВО «Кубанский государственный технологический университет»,
г. Краснодар, Россия*

Краткая аннотация. В работе рассматривается взаимодействие преподавателя и студента во время проведения занятий физической культурой. Рассмотрены основные типы отношений, стратегии взаимодействия и коммуникативные особенности общения. Одной из ключевых идей статьи является важность взаимопонимания между преподавателем и студентом для достижения высоких результатов в области физической культуры.

Ключевые слова: физическая культура, доброжелательная коммуникабельность, конъюнктивные и дизъюнктивные отношения, мотивация, самоконтроль.

STRATEGY OF INTERACTION "TEACHER-STUDENT" AND COMMUNICATIVE PECULIARITIES OF THEIR INTERCOMMUNICATION IN LEARNING SOCIETY

Luchinina I.G., senior lecturer, Udovika S. E., student
Kuban State Technological University, Krasnodar, Russia

Brief abstract. The paper considers the interaction of a teacher and a student during physical education classes. The main types of relationships, interaction strategies and communicative features of communication are considered. One of the key ideas of the article is the importance of mutual understanding between a teacher and a student in order to achieve high results in the field of physical culture.

Key words: physical culture, friendly communication skills, conjunctive and disjunctive relations, motivation, self-control.

Высокие результаты студента в области физической культуры зависят от правильного выбора и строго соблюдения объема и интенсивности тренировочной нагрузки. Для этого преподаватель должен создать условия, которые позволят студенту чувствовать себя комфортно во время занятий физической культурой [1-3]. Благодаря педагогическому общению создаются условия для совершенствования взаимодействия преподавателя и студента [4].

Следовательно, чем лучше удастся сформировать высокую учебно-познавательную мотивацию, тем такое обучение психологически эффективно.

В качестве критерия социально-психологической эффективности обучения рассматривают позитивную динамику общения, доброжелательной коммуникабельности. Таким образом, преподаватели несут серьезную ответственность за подготовку студентов во время проведения занятий физической культурой [5]. Педагоги не только вкладывают в обучаемых свои знания, развивают их физические данные, но и учат основам взаимодействия с другими людьми. В результате обучения студенты вырабатывают в себе такое качество как коллективизм, которое необходимо каждому человеку социума.

Современный преподаватель должен постоянно совершенствовать свои знания, умения и навыки в области физической культуры [6, 7]. Он должен контролировать, чтобы в результате выполнения физических упражнений достигалась поставленная задача – развитие определенных двигательных качеств. Данный подход должен быть индивидуальным и основываться на различиях в режиме используемых нагрузок [8, 9].

Рассматривая режим студенческих соревнований, необходимо отметить, что у многих спортсменов за некоторое время до начала соревнований, наблюдается изменение самочувствия. Изменения чаще всего затрагивают центральную нервную систему, сердечно-сосудистую систему и т.п. Этот период получил название предстартового состояния. Если эти изменения носят умеренный характер, то они способствуют мобилизации организма. Такое состояние человека называют «боевой готовностью». Слишком сильное возбуждение неблагоприятно сказывается на состоянии спортсмена. Оно характеризуется дрожью рук, нарушением координации движений и т.д. Данное состояние может вызвать неудачное начало выступлений, и, как следствие, апатию во время соревнований [10]. Спортсмен в этом состоянии теряет уверенность в своих силах, возможностях, у него появляется желание отказаться от соревнований. Именно в этой ситуации преподаватель должен найти способ поддержать спортсмена. На передний план выходит качественная разминка, которая способна нормализовать возбуждение, подготовить организм к соревнованиям. Но еще более важным аспектом является психологическая поддержка спортсмена. Преподаватель должен помочь спортсмену справиться с волнением и помочь ему поверить в себя.

В обычном режиме занятий физической культурой преподаватель должен научить студента самонаблюдению во время выполнения физических упражнений [11]. Систематическое самонаблюдение позволяет наиболее рационально, с большим эффектом использовать физическую культуру для сохранения и укрепления здоровья, повышения работоспособности [12, 13]. Самоконтроль заключается в регулярном

наблюдении за состоянием своего здоровья, физическим развитием и физической подготовкой, и их изменениями под влиянием занятий физическими упражнениями. Самоконтроль включает в себя наблюдения, проводимые с помощью объективных и субъективных приемов. К объективным методам относятся приемы, которые позволяют измерить и выразить количественно следующие показатели: антропометрические (масса тела и его длина, окружность грудной клетки и т.д.), силовые (отдельных групп мышц), спортивные результаты [14]. Субъективными методами оценивают настроение, самочувствие, чувство усталости и утомления, нарушение сна и аппетита, желание или нежелание заниматься физическими упражнениями, боязнь предстоящих соревнований и другие состояния.

Существуют два основных типа отношений между преподавателем и студентом: конъюктивных и дизъюктивных.

Конъюктивный (сближающий) тип взаимоотношений предполагает подачу информации, которая стимулирует деятельность студентов на основе поощрения, похвалы, поддержки, уважения к их личности. Действия преподавателя являются значимыми для студентов, способствуя их самоутверждению, удовлетворению потребности быть значимым в глазах окружающих.

Дизъюктивный (разобщающий) тип взаимоотношений построен на психологических барьерах, разделяющих взаимопонимание преподавателя и студента. Общение носит импульсивный, случайный характер. Психологическая атмосфера характеризуется антипатией и даже враждебностью, что приводит к снижению эффективности учебной деятельности студентов [15].

Каждый преподаватель самостоятельно выбирает тип общения со студентами. Но необходимо четко усвоить, что успешность обучения напрямую зависит от выбранного типа общения, манеры коммуникации участников коммуникативного процесса (преподавателя и студента).

Для повышения качества процесса обучения в вузе необходимо повысить эффективность коммуникации преподавателя и студентов с помощью следующих стратегий взаимодействия:

- стратегия прозрачности – требует от преподавателя большей открытости и честности в доведении информации;
- стратегия обратной связи – требует одновременного увеличения прозрачности со стороны преподавателя и результативного восприятия со стороны студентов;
- стратегия экспертизы – требует одновременной прозрачности и обратной связи с возможностью привлечения внешних источников информации с целью увеличения информированности преподавателя и студентов.

Общение преподавателя и студентов выходит за рамки простого обмена информацией, так как оно одновременно является и содержанием, и инструментом обучения. Основная задача таких коммуникаций – достижение желаемого уровня профессиональных, поведенческих компетенций, которые осуществляются через процессы формирования, передачи, трансформации и создания новых знаний, навыков и умений студентов и преподавателя. Согласно проведенным опросам, преподаватель высшей школы тратит на общение со студентами 50-90 % своего времени, из них от 1/5 до 1/3 являются не эффективными потому, что в процессе передачи и получения знаний возникают различные преграды.

Процесс взаимодействия преподавателя и студента во время занятий физической культурой реализуется через связь внешней и внутренней деятельности обучающихся и обучаемых, то есть с помощью использования активных форм коммуникативных процессов и выполнением преподавателем следующих функций: эффективного обмена информацией с коллегами и студентами (информационная функция); организации взаимодействия в педагогическом коллективе (интерактивная функция) и межличностного восприятия и взаимопонимания партнёров по обучению (перцептивная функция).

Таким образом, взаимодействие преподавателя и студента во время занятий физической культурой включает в себя как нормативные, так и индивидуальные способы коммуникации. Настройка преподавателем взаимопонимания со студентом играет не менее важную роль, чем непосредственно обучение технике выполнения физических упражнений [16-19]. Доброжелательная коммуникабельность позволяет расширять границы взаимодействия преподавателя и студента, объединить их на основе общей деятельности и достичь высоких достижений в области занятий физической культурой и спортом.

Список литературы / References

1. Иванова, Н.Г. Необходимые условия для обеспечения эффективности учебного процесса в контексте современных реалий / Н.Г. Иванова// Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 7. – С. 169-172.
2. Профессиональное самоопределение, ошибки и их последствия /Д.А. Васильева, А.А. Быковский, А.А. Татлок [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 5. – С.137-139.
3. Иванова, Н.Г. Преобразования на пути становления современной системы профессионального образования: проблемы и пути их решения / Н.Г. Иванова, Л.Н. Порубайко, А.В. Доронцев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 3. – С. 135-141.
4. Иванова, Н.Г. Проблемы дистанционного обучения и способы их решения на пути новых преобразований в российских вузах / Н.Г. Иванова, Л.Н. Порубайко, Е.А. Козыренко// Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 7. – С. 147-150.

5. Иванова, Н.Г. Мультимедийное анкетирование на тему: «Эффективность занятий по физической культуре глазами студентов» // Свидетельство о регистрации базы данных RU 2014621722, 11.12.2014. Заявка № 2014621416, 22.10.2014.

6. Козыренко, Е.А. Пути расширения двигательного режима как одного из основных факторов здорового образа жизни студентов / Е.А. Козыренко, Л.Н. Порубайко, Н.Г. Иванова // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2017. – № 4. – С. 3-5.

7. Лейбовский, А.Ю. Плюсы и минусы нового формата учебного процесса в российских вузах при переходе на дистанционное обучение в режиме самоизоляции / А.Ю. Лейбовский, Н.Г. Иванова, Л.Н. Порубайко // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 9. – С. 110-112.

8. Лейбовский, А.Ю. Соответствие физического развития, физической и функциональной подготовленности студентов первого курса Кубанского государственного технологического университета нормативным требованиям / А.Ю. Лейбовский, Н.Г. Иванова // Физическая культура, спорт - наука и практика. – 2012. – № 1. – С. 16-19.

9. Лучинина, И.Г. Личностно-ориентированные технологии, направленные на формирование потребностей в занятиях физической культурой / И.Г. Лучинина, А.С. Медведева, А.П. Романова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 4. – С. 181-184.

10. Лучинина, И.Г. Сознательно-устойчивая и личностно-ориентированная установка на здоровый образ жизни в эпоху глобализации / И.Г. Лучинина, Н.Г. Иванова // Современные тенденции кросс-культурных коммуникаций: материалы II Международной научно-практической конференции : Краснодар, 2020. – С.329-332.

11. Порубайко, Л.Н. Здоровый образ жизни студента и его составляющие в период обучения в вузе / Л.Н. Порубайко, Р.И. Ковтун, Н.Г. Иванова // Балтийский гуманитарный журнал. – 2021. – Т. 10. – № 4. – С. 86-88.

12. Порубайко, Л.Н. Формирование потребности в занятиях физической культурой как основной фактор повышения уровня физической подготовленности будущих специалистов / Л.Н. Порубайко, Л.Н. Воронин, К.А. Светличная // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 1. – С.102-106.

13. Рыбачук, Н. А. Организационно-педагогические условия формирования профессионально-прикладной физической культуры студентов педагогических специальностей / Н. А. Рыбачук, А. П. Романова, Н. Г. Иванова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 11. - С.380-383.

14. Синельникова, Н.А. Решение некоторых проблем в процессе достижения высоких результатов в спорте путем использования медико-биологических технологий / Н. А. Синельникова, Н.Г. Иванова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 9. – С. 129-133.

15. Уразов, И.Я., Иванова Н.Г. Здоровьесберегающий потенциал студентов, обучающихся в вузе/ И.Я. Уразов, Н. Г. Иванова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – Санкт-Петербург. – 2018. – № 3. – С. 154-157.

16. Федорова, Н.П. Повышение безопасности образовательного процесса путем использования здоровьесберегающих технологий / Н.П. Федорова, И.С. Ворошилова, Е.А. Мазуренко // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 6. – С. 377-381.

17. Хребтищев В.Н., Иванова Н.Г. Мировоззренческая концепция безопасности уровня жизни и ее влияние на ментальное и физическое здоровье молодого поколения/ В.Н. Хребтищев, Иванова Н. Г. // Балтийский гуманитарный журнал. – 2020. – Т. 9. – № 3. – С. 88-90.

18. Иванова, Н.Г. Биоритмы и их влияние на физическую активность студентов, обучающихся в вузе / Н. Г. Иванова // Балтийский гуманитарный журнал. – 2022. – Т. 11. – № 2 (38). – С. 11-14.

19. Иванова, Н.Г. Оценка занятий физической культурой в послековидный период / Н. Г. Иванова // Балтийский гуманитарный журнал. – 2022. – Т. 11. – № 1 (38). – С. 13-15.

УДК 796.011.3

СВЯЗЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ С ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТОЙ В ВУЗЕ

Лыженкова Р.С., ст. преподаватель

*ФГБОУ ВО «Иркутский государственный университет путей
связи», г. Иркутск, Россия*

Яковлева Н.В., доц.

*ФГБОУ ВО «Бурятский государственный университет имени Доржи
Банзарова», г. Улан-Удэ, Россия*

Краткая аннотация. Важное место в формировании личности занимает физическая культура, ее научное мировоззрение, нравственное, умственное и эстетическое воспитание. Она опирается на сотрудничество преподавателей и студентов в учебной и внеучебной деятельности. В данной работе была изучена ценность ориентации студентов на занятия физической культурой и спортом как одного из условий мировоззренческого воспитания, а также влияния физического воспитания на социальное формирование будущего специалиста.

Ключевые слова: физическое воспитание, занятия, стимулы, физические упражнения, физическая культура и спорт, студенческая молодежь.

CONNECTION OF PHYSICAL CULTURE WITH EDUCATIONAL WORK IN HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTION

Lyzhenkova R.S., senior lecturer

Irkutsk State University of Communications, Irkutsk, Russia

Yakovleva N.V., associate prof.

Buryat State University named after Dorzhi Banzarov, Ulan-Ude, Russia

Brief abstract. An important place in the formation of personality is occupied by physical culture, its scientific worldview, moral, mental and aesthetic education. It relies on the cooperation of teachers and students in academic and extracurricular activities. In this work, the value of students' orientation to physical culture and sports as one of the conditions of ideological

education, as well as the influence of physical education on the social formation of a future specialist was studied.

Key words: physical education, classes, incentives, physical exercises, physical culture and sports, student youth.

Повышение эффективности воспитательной работы возможно лишь при комплексном подходе и постановке всего дела воспитания. Применительно к высшей школе это означает реализацию потенциальных возможностей каждой дисциплины, использование всех форм и методов воспитательной деятельности. Недостаточное использование студентами, особенно девушками, самостоятельных форм занятий физической культурой требует совершенствования воспитательной работы, которая должна быть направлена не только на развитие физкультурно-спортивных интересов молодежи, но и на привитие ей навыка привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями. Актуальность данной темы вызвана необходимостью переосмысления роли физического воспитания студентов на современном этапе, как одного из ключевых направлений воспитательной работы в образовательной организации высшего образования [1, 2, 3].

Так известно, что физическая культура, являясь одной из граней общей культуры человека, его здорового образа жизни, во многом определяет поведение человека в учебе, на производстве, в быту, общении, способствует решению реальных социально-экономических, воспитательных и самых важных оздоровительных задач [3].

Конечно, на данный момент процесс современного физического самосовершенствования взаимосвязан с мотивационными установками личности, с интересными занятиями и удовлетворенностью занятиями еще до поступления в вуз [1].

Важно, что воспитательная система вуза сегодня является одним из основных аспектов развития личности студента, которая обеспечивает его конкурентоспособность. Особое значение для подготовки будущего специалиста имеет развитие в процессе занятий физической культурой и спортом навыков организаторской работы, способности управлять людьми. Студенты, занимающиеся спортом, имея опыт проведения физкультурно-массовых мероприятий, навыки руководства успешно справляются с функциями руководителя в других областях [2].

Цель исследования рассмотреть роль физической культуры, как одного из направлений воспитательной работы в вузе, а также изучить влияние физического воспитания на социальное формирование будущего специалиста.

В воспитании достаточно внимание уделяется укреплению здоровья, повышению уровня профессиональной подготовленности, физической и спортивно-технической подготовленности обучающихся,

формированию морально-волевых качеств и организации полноценного досуга и усилий, соответствующих новому образу, скорости и качеству жизни. Также очень важное значение придается самостоятельной работе студентов, которая является высшим проявлением осознанной деятельности в сфере физической культуры. Создание положительной мотивации к физической активности напрямую влияет на учет интересов и потребностей обучающихся, а также помогает повысить их уровень физической подготовленности [3].

Анализ опроса, проведенного в Иркутском Государственном Университете Путей Сообщения и Бурятском Государственном Университете им. Д. Банзарова дает возможность судить о влиянии физического воспитания на социальное формирование будущего специалиста. В опросе принимали 1500 студентов 1 и 2 курсов различных факультетов.

Полученные данные говорят о том, что основная масса студенческой молодежи осознает необходимость занятий физическими упражнениями для своего развития, это рассматривается как важный момент формирования личности. Согласно полученным ответам, главным в занятиях физкультурных и спортивных студенты считают следующее: достижение всестороннего развития (40%), подготовку к будущей трудовой деятельности (20%), развитие физических и волевых качеств (15%), достижение спортивных целей (10%).

Преобладающими мотивами, побуждающими студентов, заниматься физическими упражнениями и спортом, были названы: возможность улучшить свое физическое состояние (25%), желание укрепить здоровье (10%), и стремлению к общему развитию (7%). Установленная исследованием более позитивная жизненная ориентация молодежи, занимающийся физическими упражнениями по сравнению с не занимающимся является подтверждением воздействия занятий физической культурой и спортом на развитие системы ценностных ориентаций. И тем самым на мировоззренческое формирование личности. Огромную воспитательную ценность представляет деятельность студентов, направленная на самостоятельное физическое развитие. Также выявлено, что кроме обязательных занятий физической культурой студенческая молодежь использует и другие формы занятий (самостоятельные силовые тренировки, туристические походы, пешие прогулки, игры на свежем воздухе и т.д.).

Использование в воспитательной работе средств физической культуры в определенной степени обусловлено их влиянием на учебную и общественную деятельность. Так выявлено, что тех студентов, которые учатся на отлично и хорошо, больше среди тех, кто использует самостоятельные силовые тренировки и пешие прогулки (45%) и играет в спортивные игры (20%), а среди студентов - спортсменов (22%) большой

процент успевающих в учебе, по сравнению с не занимающимися (13%). Положительное влияние физической подготовки на учебную деятельность подтверждается связью успеваемости с занятиями физической культурой до поступления в вуз. Это подтверждает необходимость более широкого использования средств физической культуры для повышения эффективности учебного процесса. Анализ занятости общественной работой и видами общественной деятельности, выполняемой студентами, позволяет говорить о том, что занимающиеся спортом (45%) вносят весомый вклад в деятельность вуза. Спортсмены более активны в общественной жизни, также в составах ответственных за факультеты и студенческой профсоюзной организации очень много студентов спортсменов.

На основании проведенного опроса можно сделать вывод, что социальная ценность физического воспитания выражается не только в том, что в процессе его студенты разносторонне физически развиваются, но и главным образом в том, что в нем заложены возможности развития творческого потенциала и мировоззренческих представлений личности. Отсюда следует, что для повышения уровня воспитательной работы необходимо, чтобы средства физического воспитания в вузе развивались параллельно в двух плоскостях в аспекте профессиональной подготовки предстоящей деятельности и в воспитательном аспекте.

Список литературы / References

1. Бальсевич, В. К. Основные положения концепции интенсивного инновационного преобразования национальной системы физкультурно-спортивного воспитания детей, подростков и молодежи России / В. К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. – 2012. – № 3. – С. 2-4.
2. Богатикова, А.Н. Потенциал условий реализации системы воспитательной работы физкультурно - спортивной направленности в педагогическом вузе / А.Н. Богатикова // Вестник Московского государственного областного университета. – 2021. – №2. – С. 65-72
3. Рахматов А. А. Воспитательная деятельность и физическое воспитание студентов / А. А. Рахматов // Педагогика высшей школы. – 2016. – № 1 (4). – С. 39-42.

УДК 796/799

ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ

Марандыкина О.В., канд. пед. наук, доц.
*ФГБОУ ВО «Московский государственный лингвистический
университет», г. Москва, Россия*

Краткая аннотация. В статье рассмотрены особенности питания студентов-спортсменов в процессе обучения в вузе, на примере ФГБОУ ВО «Московский государственный лингвистический университет» (ФГБОУ ВО МГЛУ).

Ключевые слова: студенты-спортсмены, питание, высшее учебное заведение.

NUTRITION FEATURES OF STUDENT-ATHLETES IN THE PROCESS OF STUDYING IN HIGHER EDUCATION INSTITUTION

Marandykina O.V., cand. of pedag. science., associate prof.

Moscow State Linguistic University, Moscow, Russia

Brief abstract. The article discusses the peculiarities of nutrition of student-athletes in the process of studying at a university, using the example of the Moscow State Linguistic University (MSLU).

Key words: student-athletes, nutrition, higher education institution.

В современных условиях достижение высоких спортивных результатов невозможно без физических и нервно-психических перегрузок, которые особенно свойственны студентам в процессе обучения в вузе.

В связи с этим исследование проблемы питания в студенческом спорте является актуальной и требует комплексного исследования.

Цель исследования. Оценить особенности питания у студентов-спортсменов ФГБОУ ВО МГЛУ 1-3 курсов направления подготовки 45.05.01 «Лингвистическое обеспечение военной деятельности».

Задачи исследования:

1. Выявить особенности питания студентов-спортсменов ФГБОУ ВО МГЛУ;

2. Разработать рекомендации правильного питания для студентов-спортсменов в процессе обучения в вузе.

По результатам опроса 60% обучающихся ФГБОУ ВО МГЛУ предпочитают проводить свободное время активно, посещая спортивные секции, как для саморазвития, так и для приятного времяпровождения, причем 45% из них предпочитают заниматься силовыми видами спорта.

Согласно расписанию работы спортивных секций ФГБОУ ВО МГЛУ на 2022-2023 уч. год, общее количество спортивных секций состоит из 9 направлений.

В опросе принимали участие студенты-спортсмены 1-3 курсов специальности 45.05.01 «Лингвистическое обеспечение военной деятельности», занимающиеся в спортивных секциях вуза. Общее количество участвующих в эксперименте составило 45 чел., из них 20 чел.

занимаются игровыми видами спорта в секциях по мини-футболу, баскетболу и волейболу, 15 - тренируются силовыми видами спорта (силовая гимнастика и самбо) и 10-развивают все физические качества в секции по общефизической подготовке.

Согласно данным табл. 1, наблюдается отклонение показателя суточных энергозатрат среднесуточного рациона от нормы в сторону снижения в среднем на 341 ккал.

Таблица 1 – Суточные энергозатраты студентов-спортсменов, в среднем суточного рациона

Фактически	Норма
3676,85 ± 152,4 ккал.	4017,21 ± 135 ккал.

Особенности режима питания для каждого студента уникальны. Это зависит от таких факторов, как время и характер учебы, климатические условия, регулярность или отсутствие физических нагрузок, индивидуальные характеристики личности.

Анализ особенностей питания студентов-спортсменов ФГБОУ ВО МГЛУ связан с учетом следующих факторов:

- морфологических особенностей организма таких как, быстрый метаболизм; интенсивный рост и формирование мышечного корсета;
- условий учебной деятельности: подвижность, постоянная спешка и связанные с ними разъезды по причине частых смен учебных корпусов зданий;
- нерациональной организации распорядка дня.

Потребности молодых спортсменов в пищевых веществах и энергии значительно превышают физиологических нормы, особенно при занятиях силовыми видами спорта (табл. 2).

Таблица 2 – Состав и калорийность пищевых рационов для спортсменов в сутки, г. на 1 кг массы тела

Вид спорта	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал.
Тяжелая атлетика	2,4-2,5	2,0-2,3	10,0-11,0	70-75
Самбо	2,4-2,5	2,0-2,1	9,0-10,0	65-70
Футбол	2,3-2,4	1,8-1,9	9,0-10,0	63-67
Баскетбол /волейбол	2,1-2,3	1,7-1,8	9,0-10,0	62-64

Чтобы получить суточную калорийность и состав рациона студента-спортсмена, указанные в табл. 2 цифры, следует умножить на массу тела спортсмена.

Среднесуточные энергозатраты по видам спорта представлены в табл. 3. Анализируя представленные данные, наблюдается прямая

пропорциональная зависимость среднесуточных затрат от уровня интенсивности физической нагрузки.

Таблица 3 – Среднесуточные энергозатраты по видам спорта

Вид спорта	Среднесуточные энергозатраты, ккал
Циклические (легкая атлетика)	5500-6500
Игровые (баскетбол, волейбол, футбол)	4500-5500
Спортивные единоборства (самбо)	4500-5500
Скоростно-силовые (тяжелая атлетика)	3500-4500

Для спортсменов рекомендуется соблюдать следующую суточную калорийность, представленную на рис.

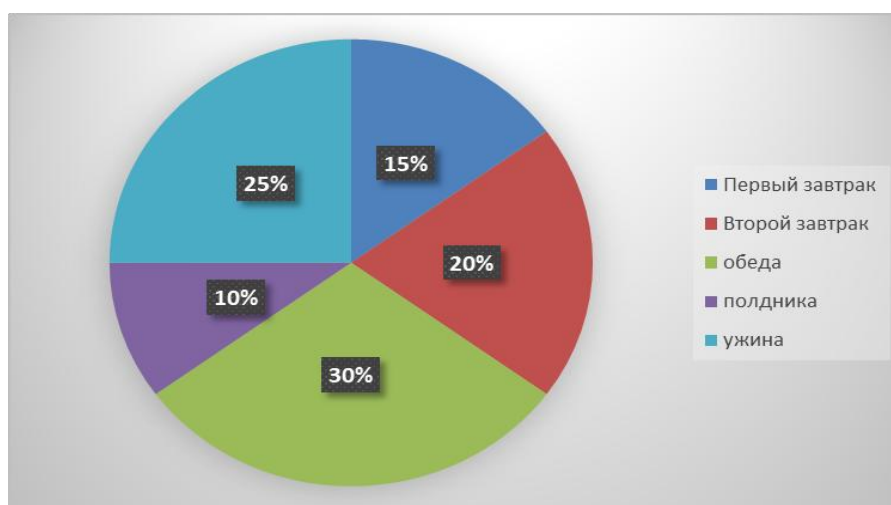


Рисунок – Рекомендуемая суточная калорийность для студентов- спортсменов

Пример распорядка питания студентов-спортсменов по часам включает: 7:30 - завтрак; 9:30 - перекус (второй завтрак); 12:30 - обед; 15:00 - полдник; 18:00 – ужин [2].

Рекомендации правильного питания для студентов-спортсменов в процессе обучения в вузе включают следующие основные правила [3]:

1. Питание должно быть 4-5 разовое с интервалом между приемами пищи 2,5-3,5 часа.
2. Прием пищи должен быть за 1-1,5 часа до начала тренировки. Каждый прием пищи должен состоять из белков, полезных жиров, углеводов и продуктов, богатых клетчаткой.
3. По окончании тренировки основной прием пищи должен быть через 40-60 минут;
4. Не допускается проведение тренировок натощак;
5. Ужин должен быть за 1,5-2 часа до сна. Перед сном возможен прием кефира или простокваши, которые являются дополнительным

источником белка, способствующим ускорению процессов восстановления.

6. Соблюдение питьевого режима.

7. В связи с активной умственной работоспособностью важно включить в рацион продукты, активизирующие работу мозга (грецкие и другие орехи, сухофрукты, фрукты, жирная морская рыба и т.д.)

Подводя итог, нужно отметить, что изменение отношения к питанию, а также поддержание активного двигательного режима будет способствовать повышению эффективности тренировочного процесса и улучшению качества жизни студентов-спортсменов в процессе обучения в вузе.

Список литературы / References

1. Марандыкина, О. В. Формирование физических кондиций современного студенчества гуманитарных вузов в современных условиях / О. В. Марандыкина, Д. Е. Егоров // Современные проблемы теории и практики развития физической культуры и спорта: материалы Всероссийской научно-практической конференции, посвященной памяти ученого-педагога, доктора пед. наук, профессора, члена-корреспондента РАЕН Минбулатова Вагаба Минбулатовича, Махачкала, 13 мая 2022 года. – Махачкала: Дагестанский государственный педагогический университет, 2022. – С. 26-29.

2. Марандыкина, О. В. Основные виды спортивного питания и их воздействие на организм культуриста / О. В. Марандыкина // Лучшая исследовательская статья 2020: сборник статей Международного научно-исследовательского конкурса, Петрозаводск, 15 мая 2020 года. – Петрозаводск: Международный центр научного партнерства «Новая Наука», 2020. – С. 11-15.

3. Фитнес нутрициология / О. В. Марандыкина, Д. Е. Егоров, М. А. Семенова, Ю. И. Чернов // Современный ученый. – 2022. – № 1. – С. 123-129.

УДК 796.325.012.3:378.663(470.51-25)

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ «ВОЛЕЙБОЛ» (НА ПРИМЕРЕ УдГАУ)

**Мартьянова Л. Н., ст. преподаватель,
Косенович О. В., ст. преподаватель**
*ФГБОУ ВО «Удмуртский государственный аграрный университет»,
г. Ижевск, Россия*

Краткая аннотация. В статье представлен уровень владения техническими приёмами волейбола студентов первого курса в начале и в конце учебного года. Применение средств и методов с использованием технических приёмов волейбола способствуют улучшению показателей технической подготовленности студентов по физическому воспитанию специализации «Волейбол».

Ключевые слова: элективная дисциплина, волейбол, технические приёмы, техническая подготовленность.

IMPROVING THE TECHNICAL READINESS OF STUDENTS OF THE SPECIALIZATION "VOLLEYBALL" (ON THE EXAMPLE OF UDSAU)

Martyanova L.N., senior lecturer, Kosenovich O.V., senior lecturer
Udmurt State Agricultural University, Izhevsk, Russia

Brief abstract. The article presents the level of proficiency in volleyball techniques of first-year students at the beginning and at the end of the academic year. The use of means and methods with the use of volleyball techniques contribute to the improvement of the technical readiness of students in physical education of the specialization "Volleyball".

Key words: elective discipline, volleyball, techniques, technical readiness.

Волейбол в рамках элективной дисциплины «Физическая культура и спорт» позволяет обеспечивать решение оздоровительных, образовательных, воспитательных и прикладных задач, является эффективным средством для укрепления здоровья и физического развития студентов. Волейбол – сложно координационная двусторонняя игра, для овладения навыками которой необходимо приобрести багаж тактических и технических навыков. Качество исполнения технико-тактических действий в волейболе зависит от уровня соответствующих двигательных умений. Поэтому основной упор учебной программы по физическому воспитанию специализации «Волейбол» является формирование и совершенствование двигательных навыков и технических приёмов, необходимых для игровой деятельности [2].

Актуальность. Отличительной особенностью физической культуры в вузе от школы является организация учебного процесса с учетом спортивных интересов обучающихся. Волейбол среди студентов первого курса по результатам анкетирования имеет высокий рейтинг. Анализируя проведённый опрос на определение мотивации выбора специализации «Волейбол» можно выделить следующие оказывающие влияние факторы:

- симпатия к виду спорта;
- желание лучше играть;
- улучшение состояния здоровья;
- гармоничное повышение физических качеств, поддержание уровня здоровья;
- «за компанию» с сокурсниками или друзьями;
- предполагаемая разносторонняя нагрузка на занятии;

• достижение высоких спортивных результатов (попасть в сборные района, вуза, факультета, получить спортивный разряд) [4].

Цель: повысить техническую подготовленность студентов аграрного вуза на основе применения средств, методов приёмов волейбола.

Материалы и методы. Основным критерием отбора в специализацию «Волейбол» является уровень владения техническими приёмами данного вида спорта. Базовыми элементами техники игры являются стойки и передвижения, а также подачи, передачи. Для определения технической подготовленности применяются стандартные контрольные упражнения:

- передача мяча над собой сверху, без потери (20 раз);
- передача мяча над собой снизу, без потери (20 раз);
- подача избранным способом в пределы площадки (из 6 подач 5 попаданий) [1].

Нами проведен анализ уровня технической подготовленности студентов-волейболистов 1-го курса. Большая часть обучающихся показали низкий уровень владения техническими приёмами волейбола (табл.).

Таблица – Уровень технической подготовленности студентов 1-го курса специализации «Волейбол» (n = 56)

Уровень технической подготовленности по контрольным нормативам							
На оценку «5»		На оценку «4»		На оценку «3»		На оценку «2»	
чел.	%	чел.	%	чел.	%	чел.	%
6	10,7	10	17,8	32	57,1	8	14,2

Исходя из мотивов выбора и результатов контрольных тестов по определению качества владения техническими приёмами волейбола, основная направленность занятий состоит в технической подготовленности студентов. На первом курсе обучения применяется принципиальный подход, т.е. занятия организуются по принципу доступности - от простого к сложному, а также по принципу индивидуализации - с учётом индивидуального уровня подготовки и состояния здоровья. Основное внимание уделяется методике индивидуального и группового обучения.

Результаты. Чтобы студенты прочно освоили необходимые двигательные действия, овладели соответствующими знаниями, игровыми умениями и навыками необходимо грамотно планировать занятия. При планировании занятий по волейболу преподавателю важно четко представлять значение элементов данной спортивной игры, приемы техники и тактики. Это позволит правильно и своевременно отбирать соответствующие средства и методы обучения [3].

Эффективным является метод «сопряженного воздействия», основанный на применении игровых упражнений при изучении элементов техники в сочетании с упражнениями, направленными на развитие специальных физических качеств волейболиста. Для решения задач физической, технической и других сторон подготовки довольно успешно используется метод «круговой тренировки» с использованием технических приёмов волейбола, который имеет разные варианты и неограниченные возможности точного дозирования физической нагрузки.

Целенаправленное использование специально подготовительных упражнений из других видов спорта (близких по своей структуре к основным) способствует более эффективному решению задач формирования двигательных умений и навыков [3].

Практика показывает, что использование тех или иных методов и организационно-методических форм обусловлено спецификой двигательной деятельности.

Опыт работы со студентами-волейболистами показал, что при организации и проведении занятий волейболом необходимо придерживаться следующих рекомендаций:

- применение на занятиях специфических нагрузок (они включают в себя эстафеты с элементами волейбола, упражнения с мячом в парах, тройках, четверках с перемещением, различные виды подач мяча, а также взаимодействие линии атаки с защитниками);

- применение неспецифических нагрузок (к ним относятся бег в медленном, среднем темпе, специальные физические упражнения и подвижные игры);

- применение упражнений большой и максимальной нагрузки: нападающие удары без блока и против блока, бег в максимальном темпе, подача в прыжке и двусторонняя игра;

- применение упражнений средней и малой координационной сложности: прыжки, различные передачи мяча сверху, снизу, в прыжке или с перемещением, игровые комбинации и общеразвивающие упражнения [2].

В качестве параметров педагогического контроля в конце каждого семестра студенты выполняют следующие тесты технической подготовленности:

- передача мяча над собой сверху (20 раз), передача в парах сверху без потери:

 - 6-7 раз технически правильно – удовлетворительно;

 - 8-9 раз технически правильно – хорошо;

 - 10 раз технически правильно – отлично;

- передача мяча над собой снизу (20 раз), передача в парах снизу без потери:

 - 6-7 раз технически правильно – удовлетворительно;

- 8-9 раз технически правильно – хорошо;
- 10 раз технически правильно – отлично;
- верхняя передача мяча двумя руками над собой в чередовании с передачей партнеру (на расстоянии 6-8 метров). Из 10 попыток:
 - 7-8 раз технически правильно – удовлетворительно;
 - 9 раз технически правильно – хорошо;
 - 10 раз технически правильно – отлично;
- верхняя передача мяча двумя руками из зоны 3 для нападающего удара в зону 4 (при первой передаче из зоны 6). Из 5 попыток:
 - 3 передачи технически правильно – удовлетворительно;
 - 4 передачи технически правильно – хорошо
 - 5 передач технически правильно – отлично.
- подача избранным способом на точность. Из 5 попыток:
 - 3 попадания в левую или правую половину площадки по заданию – удовлетворительно;
 - 4 попадания в левую или правую половину площадки по заданию – хорошо;
 - 5 попаданий в левую или правую половину площадки по заданию – отлично.
- подача верхняя прямая в пределы площадки. Из 5 попыток:
 - 3 раза – удовлетворительно;
 - 4 раза – хорошо;
 - 5 раз – отлично.

Применение средств и методов с использованием технических приёмов волейбола позволило улучшить показатели технической подготовленности в данном виде спорта.

В результате к концу первого курса:

- на 7,1% увеличилось количество студентов, сдавших тесты на 5 баллов;
- на 14,3% увеличилось количество студентов, сдавших тесты на 4 балла;
- на 12,5% уменьшилось количество студентов, сдавших тесты на 3 балла;
- на 8,9% уменьшилось количество студентов, сдавших тесты на 2 балла.

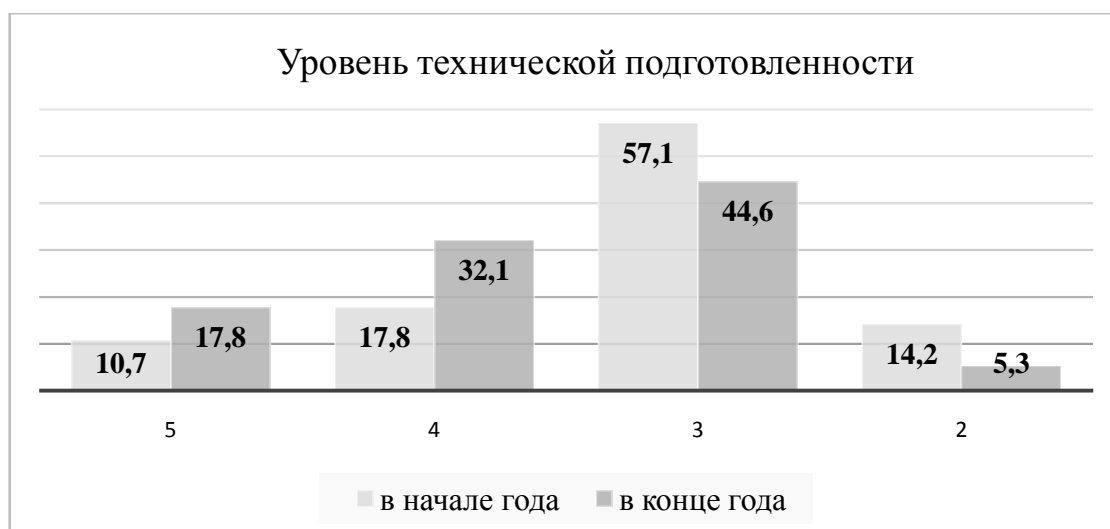


Рисунок – Уровень технической подготовленности студентов 1-го курса в начале и конце учебного года

Выводы. Полученные результаты показывают, что основная направленность занятий на совершенствование технической подготовленности студентов специализации «Волейбол» и применение средств и методов с использованием приёмов волейбола для развития физических качеств и некоторых принципов обучения способствуют улучшению уровня технической подготовленности студентов.

Список литературы / References

1. Мартыанова, Л. Н. Базовые виды спорта. Волейбол: учебное пособие / Л.Н. Мартыанова, О.В. Косенович. – Ижевск: ФГБОУ ВО ИжГСХА, 2019. – 122 с.
2. Матиевская, С. М. Совершенствование учебной программы вуза по дисциплине «Физическая культура» (на примере волейбола) / С. М. Матиевская, Г. А. Крутько // Международный журнал экспериментального образования. – 2012. – № 4-2. – С. 156 - 159; Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. - URL: <https://expeducation.ru/ru/article/view?id=4006>
3. Методика обучения студентов по волейболу в якутском сельскохозяйственном техникуме : методическая разработка / О. С. Осипов – Якутск, 2015.
4. Пашенко А. Ю. Особенности организации учебного процесса по физической культуре в вузе в условиях самостоятельного выбора студентами физкультурно-спортивной специализации / А. Ю. Пашенко, Самоловов, Н. В. Самоловова. – Текст : электронный // Интернет-журнал «Мир науки». – 2016. – Том 4, номер 1 <http://mir-nauki.com/PDF/31PDMN116.pdf>.

УДК 796:61+613.956-057.875

АНАЛИЗ ДИНАМИКИ ИЗМЕНЕНИЙ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ - ПЕРВОКУРСНИКОВ ПО ГРУППАМ ЗДОРОВЬЯ И СТРУКТУРЫ ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ

**Мартьянова Л.Н., ст. преподаватель, Рубцова Л.В., ст. преподаватель
ФГБОУ ВО «Удмуртский государственный аграрный университет»,
г. Ижевск, Россия**

Краткая аннотация. В статье приведены данные о состоянии здоровья студентов - первокурсников 2022-2023 уч. г. по результатам углублённого медицинского осмотра. Представлен сравнительный анализ динамики изменений состояния здоровья студентов по медицинским группам здоровья и структуры заболеваемости. Рассмотрено значение рационально организованного физического воспитания в вузе.

Ключевые слова: здоровье, медицинский осмотр, группы здоровья, заболевания.

DYNAMICS CHANGES ANALYSIS OF FIRST - YEAR STUDENTS STATE HEALTH IN HEALTH GROUPS AND STRUCTURE OF SICKNESS RATE

**Martyanova L.N., senior lecturer, Rubtsova L.V., senior lecturer
Udmurt State Agricultural University, Izhevsk, Russia**

Brief abstract. The article presents data on the health status of first-year students of the 2022-2023 academic year based on the results of an in-depth medical examination. A comparative analysis of the dynamics of changes in the state of health of students by medical groups of health and the structure of sickness rate is presented. The importance of rationally organized physical education in the university is considered.

Key words: health, medical examination, health groups, diseases.

Актуальность. Одной из приоритетных задач в РФ – здоровое население. И, безусловно, в первую очередь, молодежь. Студенческая молодежь – это значимая часть общества. Состояние здоровья студентов – это не только показатель существующего социально-экономического и общественного развития страны, но и важный индикатор будущего трудового, экономического, культурного, оборонного потенциала общества [1]. Важным является знать и контролировать уровень, состояние здоровья учащихся. Очевиден факт, что уже со школьной скамьи идет большой процент детей, имеющих отклонение в состоянии здоровья. Да, научный прогресс движется вперед, усложняются школьные программы,

но, к сожалению, снижается двигательная активность подрастающего поколения. Поэтому своевременная оценка состояния здоровья студентов, поступивших в вуз, позволяет не только рационально организовать работу кафедры физической культуры, но и является обязательным условием прогнозирования профессионального успеха будущих выпускников.

Цель исследования: проанализировать динамику изменений состояния здоровья студентов - первокурсников по группам здоровья и структуры заболеваемости.

Материалы и методы. Кафедрой физической культуры УдГАУ, совместно со студенческой поликлиникой, уже более 35 лет ежегодно ведётся анализ полученных данных углублённого медицинского осмотра студентов первого курса. К сожалению, в последние десятилетия наблюдается устойчивая тенденция ухудшения здоровья среди молодёжи, поступающей в вуз [4]. Это подтверждают результаты проводимых исследований, которые отображены на представленном рисунке.



*для краткости изложения приводим данные через каждые 10 лет.

Рисунок - Динамика показателей состояния здоровья студентов 1-го курса по медицинским группам, %

Результаты. По данным наших исследований прослеживается устойчивая тенденция сокращения количества студентов, относящихся к основной группе здоровья (совершенно здоровые, имеющие нормальное физическое и психическое развитие, без анатомических дефектов, функциональных и морфофункциональных отклонений), и увеличение количества студентов, относящихся к подготовительной (отсутствуют хронические заболевания, но имеются некоторые функциональные и морфофункциональные нарушения) и специальной медицинской группе (страдающие хроническими заболеваниями в стадии компенсации).

При анализе состояния здоровья студентов вызвал интерес и характер заболеваний, так как это имеет непосредственную связь с

практикой работы по физическому воспитанию в вузе. Представляем данные исследований за период с 2017 по 2023 г.г. в таблице.

(Таблица – Основные группы заболеваний, выявленные у студентов 1 курса (в % от числа студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья))

Заболевания	2017 - 2018	2018 - 2019	2019 - 2020	2020 - 2021	2021 - 2022	2022 - 2023
1. Заболевания глаз	27,7	19,6	32,4	30,9	22,8	18,6
2. Заболевания сердца и сосудов	45,3	42,0	27,9	26,2	28,1	38,1
3. Заболевания дыхательных путей	5,2	3,0	6,4	3,9	4,2	2,9
4. Заболевания органов пищеварения	6,6	6,1	5,8	8,1	7,4	3,7
5. Заболевания опорно-двигательного аппарата	7,4	13,8	27,3	16,2	26,0	8,9
6. Заболевания почек	3,0	4,7	2,7	2,4	1,8	1,7
7. Эндокринные, обмен веществ	3,0	2,0	7,6	6,3	3,7	14,9
8. Заболевания центральной нервной системы	6,1	5,4	10,7	2,7	2,6	6,0
9. Другие	1,3	3,0	4,9	3,0	2,9	4,6

*для краткости изложения приводим данные через каждые 5 лет

Проводя анализ по годам, видно, что в 2017 - 2018, 2018 - 2019 и 2021 - 2022 уч. г. наиболее распространенными заболеваниями были заболевания сердца и сосудов (врождённый порок сердца, пролапс митрального клапана, артериальная гипертензия, нейроциркуляторная дистония и др.) – 45,3 %, 42,0 % и 28,1 % соответственно. В 2019 - 2020 и 2020 - 2021 уч.г. преобладали студенты с заболеваниями органов глаз (миопия средней и высокой степени, гиперметропия, астигматизм) - 32,4 % и 30,9 %. В 2022 - 2023 уч.г. вновь наибольшее количество студентов с заболеваниями сердца и сосудов – 38,1 (из них 34,3% имеют диагноз ВСД).

В структуре патологии среди студентов 1 курса наибольшее распространение имеют болезни сердечно-сосудистой системы и заболевания органов зрения. Наблюдается увеличение доли патологии опорно-двигательного аппарата (в большинстве случаев сколиозы и нарушения осанки) и заболеваний ЖКТ (чаще всего гастрит).

Видно, что первокурсники 2022 - 2023 уч. г. имеют достаточно высокий показатель по заболеваниям опорно-двигательного аппарата, по сравнению с другими учебными годами. В связи с этим, для таких студентов, в первую очередь, физическая культура в режиме учебного дня должна стать обязательной. Опорно-двигательный аппарат и его

составляющие отвечают за правильную осанку, за подвижность суставов, за тонус мышц и др.

На кафедре физической культуры организованы занятия для студентов специальной медицинской группы и групп ЛФК. Занятия проводятся по ранее разработанным комплексам упражнений в зависимости от заболевания. Также для студентов с заболеваниями опорно-двигательного аппарата предлагаются занятия скандинавской ходьбой. Данные занятия вызывают у них интерес и помогают справиться с заболеваниями организма.

Выводы и рекомендации. Таким образом, учитывая устойчивую тенденцию ухудшения состояния здоровья молодёжи, поступающей в вуз, проблема его укрепления является крайне актуальной. Возрастает значение рационально организованного физического воспитания в вузе, которое становится важнейшим фактором обеспечения высокого функционального состояния организма и оптимальной умственной работоспособности студентов. Студенты относятся в социальном плане к наиболее незащищенной части населения, а постоянное усложнение программ обучения в вузах, применение разнообразных технических средств обучения и контроля уровня знаний приводит к интенсификации процесса обучения и, естественно, предъявляет повышенные требования к организму студентов. Изучение и охрана здоровья обучающихся – это одно из основных мероприятий для снижения заболеваемости в период обучения и в последующих возрастных группах. Состояние здоровья молодежи зависит от многих факторов, среди которых большое значение принадлежит образу жизни. На наш взгляд, уже на первом курсе необходимо создавать четкую мотивацию на здоровый образ жизни, которая на протяжении учебы на основе принципа последовательности будет формировать систему взглядов, отношений и практических действий студентов, направленных на сохранение и укрепление своего здоровья.

Список литературы / References

1. Бомин, В. А. Здоровьесберегающие технологии в сохранении и формировании здоровья студентов: учебно-методическое пособие / В. А. Бомин, К. В. Сухинина. – Иркутск: Иркутский филиал Рос. гос. ун-та физ. культуры, спорта, молодёжи и туризма, 2011. – 156 с.
2. Куркина, Л. В. Мониторинг индекса здоровья студенческой молодежи обучающихся в вузах Сибирского Федерального Округа (примере ФГБОУ ВПО «Кемеровский государственный сельскохозяйственный институт») /Л. В. Куркина // Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в Высших учебных заведениях Минсельхоза РФ : Всеросс. научн.-практ. конференция.– Москва, 2015. – С. 45.
3. Состояние здоровья студенческой молодежи. Пути укрепления здоровья студентов в условиях учебы в вузе / Н. А. Соловьев, И. М. Мануров, Л. Н. Мартянова, Л. В. Рубцова// Актуальные проблемы и перспектива развития физической культуры и спорта в высших учебных заведениях Минсельхоза России : материалы Всероссийской

научно – практической конференции 28-30 октября 2014 г. Москва. ФГОУ – МСХА им. К. А. Тимирязева. – Москва, 2014. – С. 288 - 293.

4. Мартыанова, Л. Н. Результаты медицинского осмотра студентов 1 курса Ижевской ГСХА и анализ показателей состояния здоровья студенческой молодежи / Л. Н. Мартыанова, Л. В. Рубцова //Научные разработки и инновации в решении стратегических задач агропромышленного комплекса : материалы Международной научно-практической конференции. В 2-х томах. Том II. Ижевск, Ижевская ГСХА. – Ижевск, 2022. – С. 266-269.

УДК 796

ПРОБЛЕМЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ У СТУДЕНТОВ

Масалов А.В., ст. преподаватель, Масалова Ж.В., преподаватель
*ФГБОУ ВО «Воронежский государственный университет»,
г. Воронеж, Россия*

Краткая аннотация. В данной статье будет рассмотрена сущность проблемы совершенствования физической культуры, понятие и виды физической подготовленности. Предложены методы повышения интереса к физическим упражнениям и спорту среди студентов.

Ключевые слова: университет, физическая культура, здоровый образ жизни, методы совершенствования физической подготовленности.

PROBLEMS OF IMPROVING PHYSICAL PREPAREDNESS OF STUDENTS

Masalov A.V., senior lecturer, Masalova J.V., teacher
Voronezh State University, Voronezh, Russia

Brief abstract. This article will consider the essence of the problem of improving physical culture, the concept and types of physical preparedness. Methods for increasing interest in physical exercises and sports among students are proposed.

Key words: university, physical culture, healthy lifestyle, methods of improving physical preparedness.

Одной из важнейших проблем современной молодежи является сохранение и укрепление здоровья. Студенты - это наиболее динамическая группа, которая находится в стадии формирования физиологической зрелости, быстро адаптируется к факторам социального и природного окружения, и вместе с тем подвергается риску нарушений состояния здоровья [3].

Уровень физической подготовки большинства студентов не соответствует оптимальным показателям. Повышенная нагрузка учебным материалом, стресс и тревожность в период сдачи экзаменов, низкий уровень дохода студента, побуждающего с первого курса устраиваться на подработку, злоупотребление алкогольными напитками и табачной продукцией, все это накладывает отпечаток на здоровье молодежи. Данные факты приводят к нарушению режима сна и отдыха студента, провоцируют усталость, что значительно ослабляет иммунную систему организма.

Снижение интереса молодежи к физической культуре обусловлено уменьшением государственной поддержки, применением устаревших форм и методов преподавания в высших учебных заведениях, а также слабой оснащенностью материально-технической базы. Устаревшие формы и методы преподавания не только приводят к эмоциональным и психологическим перегрузкам, но и мешают творческому развитию личности. Насущной потребностью решения проблемы заинтересованности в физическом воспитании является качественное повышение уровня жизни студента, что повышает актуальность воспитания у молодежи здорового образа жизни, умение контролировать и совершенствовать свое физическое состояние. Студент должен осознавать свои потребности в двигательной деятельности и сформировать устойчивые убеждения об эффективности занятия спортом.

Основой любой деятельности является мотивация. Мотивация к физической активности - это состояние человека, при котором определенные факторы побуждают его к занятиям физической культурой. Процесс формирования интереса к спортивной деятельности многоступенчатый, включающий в себя теоретические знания основ физического воспитания и практические упражнения [1].

С целью выявления интереса и мотивов к физическим занятиям, преподавателями ВГУ систематически проводятся анонимные анкетирования на тему удовлетворенности физкультурными занятиями среди студентов. Данные анкетирования помогают в дальнейшем подходить к процессу обучения студентов более целенаправленно. Один из таких опросов проводился среди студентов I курса группы общей физической подготовки факультета компьютерных наук в количестве 100 человек, из них студентов мужского пола - 50 человек, студентов женского пола - 50. 50 % об общего числа опрошенных высказались о том, что они полностью удовлетворены качеством проводимых занятий, 20% - воздержались от ответа, 30% - не удовлетворены качеством проводимых занятий. По вопросу необходимости занятий спортом, 68 % от общего числа опрошенных студентов, считают, что занятия спортом важны, 20% - воздержались от ответа, 12% - не считают нужным заниматься спортом. На вопрос «Имеете ли вы вредные привычки», 30% опрошенных - иногда

курят и употребляют слабоалкогольные напитки, 10% - постоянно, что безусловно является тревожным моментом для преподавателя, 50% опрошенных студентов не имеют вредных привычек, 10% - воздержались от ответа. На вопрос «С какой периодичностью вы занимаетесь спортом?», 23 % от общего числа опрошенных занимаются спортом на постоянной основе, 47 % - иногда занимаются спортом, 14 % - не занимаются спортом, 16 % - воздержались от ответа.

Анкетирование показало, что современная молодежь находится на пороге качественных изменений в отношении к спорту и здоровому образу жизни. Основная задача преподавателя на данном этапе - это достижение максимальных показателей заинтересованности студента в занятиях физической культурой. Физическая культура оказывает всестороннее развитие не только на физическое состояние, но и на морально-психологическое состояние студента. Одним из способов укрепления в том числе и психологического здоровья у студента является физическое воспитание. Одним из критериев физического воспитания является уровень физической подготовленности студента, показателей здоровья. Физическая подготовленность – результат физической подготовки к определенному роду деятельности, характеризующийся уровнем развития ведущего для данной деятельности качества (выносливости, силы, ловкости, гибкости, быстроты) и степени овладения ведущими навыками [2]. Физическая подготовленность – это основа физического воспитания студента. Физическую подготовку принято разделять на общую и специальную.

Общая физическая подготовка (ОФП) способствует развитию функциональных возможностей, повышению общего уровня работоспособности, укреплению иммунитета и повышению сопротивляемости к заболеваниям. Физическая подготовка одна из сторон в физическом воспитании, связанная с развитием таких качеств, как сила, выносливость, быстрота, ловкость, которая направлена на укрепление здоровья, достижение высокого уровня физического развития. Основными средствами является бег, фитнес, аэробика, плавание, лыжи, йога. ОФП является базисом для специальной физической подготовки.

Специальная физическая подготовка (СФП) – это комплекс специальных знаний, умений и навыков для овладения конкретными видами спорта. Основной целью СФП является совершенствование функциональных возможностей организма и развитие двигательной активности, применимо к определенному виду спорта. СФП обеспечивает готовность организма к более высоким нагрузкам. Спортивные секции бокса, футбола, борьбы являются примерами СФП. Результатом СФП служит достижение максимальных показателей в соревновательной деятельности [4].

Физическая подготовленность студента – это состояние, характеризующее его физические возможности, которое помогает ему достичь определенных результатов в спортивной деятельности. Данный термин можно рассматривать в делящейся перспективе, ведь это процесс совершенствования двигательных качеств, повышение функциональных возможностей и формирование гармоничного развития личности на протяжении определенного периода времени.

На основании вышеизложенного можно выделить следующие рекомендации для повышения физической подготовленности у студентов.

1) Одним из эффективных методов повышения физической подготовленности студентов является внедрение здоровьесберегающих технологий. В научной литературе часто встречается данное понятие, но четкого определения на сегодняшний день нет. Полагаем, что в «здоровьесберегающие технологии» входит:

- создание благоприятной обучающей среды для студента, а именно отсутствие тревожности, стресса, депрессивного настроения;

- организация гармоничного процесса обучения в соответствии с половыми, индивидуальными особенностями студентов. Важное место занимает дифференцированный подход к обучению, который выражается в формировании индивидуальных методик обучения в соответствии с физическими данными и медицинскими показаниями. Использование здоровьесберегающих технологий ведет к повышению профессиональной компетенции преподавателей вузов, которая необходима для сохранения и укрепления здоровья у студентов.

2) Формирование обширной теоретической базы знаний о здоровье. Необходимо довести до студента информацию о том, как спорт влияет на жизнь и здоровье, и какие упражнения влияют на определенные группы мышц. Здоровье - высшая ценность и необходимо проводить меры по его укреплению. Студент должен научиться составлять распорядок дня с включением периода на обучение или работу, отдыха, перекуса, физических занятий. Проведение лекции на тему правильного и здорового питания будет хорошим дополнением к основному теоретическому материалу.

3) Внедрение приемов борьбы с вредными привычками. Проведение лекций, анкетирования на тему вреда алкоголя, курения, наркомании.

4) Формирование интереса к физическим упражнениям путем совершенствования программы подготовки студентов, внедрение элементов фитнеса и аэробики. Элементы танцевально-аэробной направленности должны быть простыми и несложными, выполняться в среднем темпе для достижения аэробного эффекта. Необходимо отметить, что синхронные движения под музыку способствуют не только повышению физической подготовленности, но и вызывают положительные эмоции. Наиболее эффективным способом привлечения

студентов к спорту являются учебно-тренировочные занятия, такие как фитнес, аэробика, йога, футбол, волейбол, борьба.

Таким образом, в заключении можно сделать вывод о том, что физическая культура безусловно должна служить удовлетворением интересов и потребностей молодежи, все приобретенные в процессе обучения знания должны сформировать у них представления о здоровом образе жизни и предоставить основу для применения таких знаний в дальнейшей жизни. В сфере физической подготовленности преподавательскому составу необходимо провести качественные преобразования, изменив структуру и методику проведения физических занятий у студентов.

Список литературы / References

1. Мишина, Л.М. О проблемах мотивации к занятиям физической культурой студентов Рязанского государственного медицинского университета / Л.М. Мишина.- Текст непосредственный // Современные проблемы физического воспитания в вузе: материалы региональной научно-практической конференции, посвященной 70-летию кафедры физического воспитания и здоровья / по общ.ред. проф. В.Д. Прошлякова, доц. Г.В. Пономаревой; ФГБОУ ВО РязГМУ Минздрава России.-Рязань: ОТС и ОП. – 2021. – С. 8-10.

2. Носова, Н.С. Методика совершенствования физической подготовки студентов вуза /Н.С. Носова.-Текст: непосредственный // Журнал Современные проблемы науки и образования. –2016. – № 6. – С. 372-373.

3. Яковлева, В.Н. Физическое воспитание и физическая подготовленность студенческой молодежи / В.Н. Яковлева. -Текст непосредственный // Журнал Science Time. – 2014. – №9. – С.254-261.

4. Ямбаева, Н.В. Физическая подготовленность как составляющая готовности студентов к соревновательной деятельности /Н.В. Ямбаева, О.Л. Шабалина. – Текст непосредственный // Вестник Марийского государственного университета. – 2018. – Т.12. – № 3. – С.104-110.

УДК 796

АНАЛИЗ ОСОБЕННОСТЕЙ ТРАВМАТИЗМА В ДЗЮДО

Мирзоян А.В., студент, Федотова Г.В., ст. преподаватель,

Федосова Л.П., ст. преподаватель

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина», г. Краснодар, Россия

Краткая аннотация. В данной статье были проанализированы особенности травматизма в таком виде спорта, как дзюдо, а именно частота получения, виды и тяжесть полученных травм в указанной спортивной дисциплине.

Ключевые слова: спорт, спортивные единоборства, дзюдо, травматизм, спортивный травматизм.

ANALYSIS OF THE FEATURES OF INJURIES IN JUDO

**Mirzoyan A.V., student, Fedotova G.V., senior lecturer,
Fedosova L.P., senior lecturer**

*Kuban State Agrarian University named after I.T. Trubilin,
Krasnodar, Russia*

Brief abstract. In this article, the features of injuries in such a sport as judo were analyzed, namely the frequency of receipt, types and severity of injuries in this sports discipline.

Key words: sports, martial arts, judo, injuries, sports injuries.

К одним из распространенных, упорных и довольно травмоопасных видов единоборств относится, несомненно, дзюдо. Данный вид спорта представляет собой японское боевое искусство, спортивное единоборство без оружия, созданное в конце XIX века на основе дзюдзюцу японским мастером боевых искусств Дзигоро Кано. Помимо этого, он выработал основные правила и принципы проведения тренировок и состязаний. В отличие от других видов единоборств, в основе боевой техники дзюдо преобладают броски, болевые приемы, удержания или удушения как в стойке, так и в партере. От других видов борьбы, таких как вольная или греко-римская, дзюдо отличается меньшим применением физической силы при выполнении приемов и большим разнообразием разрешенных технических действий. Как было указано выше, дзюдо имеет свои основополагающие принципы, к которым относятся: взаимная помощь и понимание для достижения большего прогресса, наилучшее использование тела и духа, умение поддаться ради победы. Во время занятий перед дзюдоистами ставятся цели физического воспитания, совершенствование навыков ближнего рукопашного боя и совершенствование осознанности в состязании, что требует от спортсмена высокого уровня дисциплины, настойчивости, самоконтроля и, что немаловажно, понимания между успехом и необходимыми для его достижения усилиями.

Так, философия дзюдо не подразумевает собой нанесение вреда противнику умышленно, т.к. данное боевое искусство, в первую очередь, было создано в целях самообороны. В рамках спортивного дзюдо опасные для здоровья человека приемы запрещены в ходе соревнований и изучаются только в форме ката. Основными же причинами травматизма в изучаемой спортивной дисциплине являются нарушение техники выполнения приемов, ошибки при обучении или чрезмерные нагрузки.

Так, нам бы хотелось заострить внимание на том, что на сегодняшний момент образовалась тенденция, связанная с увеличением количества спортивных мероприятий, таких как соревнования, и связанных с ними тренировочных занятий. Это, в свою очередь,

способствует не только уменьшению периодов, в течение которых спортсмены смогли бы полностью восстановиться, но и довольно высокому росту физических и психических нагрузок. Немаловажно то, что подобная интенсивность спортивных событий влияет на разного рода изменения в психоэмоциональной сфере, нервно-мышечной и сердечно-сосудистой системах, что влечет за собой как утомление организма в целом, так и перенапряжение, обострение хронических заболеваний у спортсменов, а также повышение уровня спортивного травматизма.

На основе вышесказанного можно сделать вывод, что основными факторами риска при занятии таким видом спорта, как дзюдо, на сегодняшний день будут являться:

- нарушение порядка проведения разминочных мероприятий, халатное к ним отношение, что ведет к таким травмам, как растяжение связок, вывихи в первой половине занятий;

- нецелесообразное повышение нагрузок на спортсмена во время тренировки, что может повлечь за собой не только рост утомления и перенапряжения, но и повышение возможности несчастного случая;

- несоблюдение или же нарушение техники при выполнении приемов, что приводит к вывихам, ушибам или растяжениям.

Хотелось бы также отметить, что из всех видов дзюдо, детское дзюдо считается самым безопасным из всех. Это обусловлено тем, что участникам состязаний запрещается использовать удушающие и болевые приемы, захваты и травмоопасные броски.

Исходя из данных, закрепленных в литературе, количество спортивных травм в единоборствах составляет около 4-7% от его общего уровня. Первое в истории исследование травматизма в дзюдо было проведено в Японии в 1943 году. После этого было проведено еще около 20 исследований на данную тему. В процессе обобщения полученной в ходе исследований информации было установлено, что на 1000 схваток приходится около 25-148 случаев получения травм. Стоит подчеркнуть, что подобный довольно широкий диапазон возник из-за различного понимания термина «травма» у исследователей: одни под ним понимали любое телесное повреждение, вне зависимости от тяжести, другие же – вред здоровью, при получении которого необходимо было обращаться за медицинской помощью.

Нам бы хотелось также указать, согласно исследованиям финских ученых, уровень травматизма в дзюдо превышает таковой, например, в футболе, волейболе. Что же касается уровня травматизма среди единоборств, то дзюдо стоит здесь на третьем месте, уступая лишь карате и таэквондо. Если же анализировать статистику травм, полученных в ходе Олимпийских игр 2008 года в Пекине, то можно сделать вывод, что уровень травм в единоборствах составлял: таэквондо – 270 случаев из 1000, бокс – 149, дзюдо – 112.

Исходя из исследований Мироновой З.С. и Хейфец Л.З. видно, что хронические воспалительные и дегенеративные заболевания опорно-двигательного аппарата у дзюдоистов обнаруживаются чаще всего, а именно в 35% случаев. На сегодняшний момент методика по подготовке спортсменов базируется на большой интенсивности тренировок, а также нагрузок, которым подвергаются спортсмены. Как показывает практика, это ведет к перенапряжению, различным травмам, повторность которых может привести к более серьезным заболеваниям.

Далее в работе нам бы хотелось остановиться более подробно на наиболее частых травмах, получаемых дзюдоистами в ходе их участия в различных спортивных мероприятиях.

Из результатов изученных исследований видно, что дзюдоисты чаще всего сталкиваются с ушибами, растяжениями, вывихами или легкими сотрясениями мозга. Примерно в 90% случаев данные повреждения не несут серьезной опасности здоровью и не требуют специальной медицинской помощи.

Как уже было сказано выше, самые частые повреждения у людей, занимающихся таким видом спорта, как дзюдо, являются рассечения и ушибы. Наиболее простыми и часто встречающимися примерами данных травм будут являться синяки и порезы, не требующие особого лечения.

Второй наиболее распространенной травмой в данной виде спорта является повреждение плеча. Это вызвано тем, что в ходе состязания у спортсмена довольно большая подвижность рук и, следовательно, плечевого сустава, широкий диапазон движений, быстрое изменение их направления. Наиболее же опасными травмами в данной области будут являться повреждения вращательной манжеты плеча, разрыв акромиально-ключичного сочленения, вывих в плечевом суставе, который, кстати, в большинстве случаев ведет к нарушению стабильного функционирования.

Следующей часто встречающимися травмами в дзюдо являются травмы спины. Они возникают преимущественно во время падений или подъема противника. К наиболее встречающимся повреждениям в данной области относятся растяжения мышц или ушибы, боль в спине, ставшая последствием неудачного броска или падения со скручиванием мышц, смещение межпозвоночных дисков, требующая специального квалифицированного лечения из-за своей серьезности. Травмы позвоночника, что стоит отметить, возникают у дзюдоистов довольно редко. Однако спортсмен вполне может получить данную травму в случае выполнения частых бросков или падения с поврежденными связками.

Согласно статистике, около 80% травм колена связаны с повреждением коленных связок или менисков. Первая травма также является часто встречающейся у людей, практикующих дзюдо, а в особенности ее более легкая форма, выражающаяся в виде небольшого надрыва, называемым обычным растяжением. Что же касается разрыва

менисков, то чаще всего данный вид травмы происходит после резких движений со скручиваниями. Помимо вышеуказанных, в данной области также встречается такая травма, как вывих надколенника. При данном повреждении у спортсмена коленная чашечка смещается в одну из сторон, как правило, с повреждением мышечных структур, которые должны были удерживать ее на месте.

Далее представлена общая статистика травм у дзюдоистов по разным основаниям.

Так, у людей, занимающихся данным видом спорта чаще всего, случаются травмы легкой или средней тяжести, а именно в 31% и 56% соответственно. Также говорить о высокой травмоопасности дзюдо позволяет то, что около 7,2% участников команд получают травмы во время соревнований или иных спортивных мероприятий. Данный уровень, в первую очередь, обуславливается высокой степенью контактности соперников при состязании.

Что же касается разделения травм по видам, то около 80-90% всех травм приходятся на долю ушибов, ссадин мягких тканей и различных растяжений. Тяжелые же травмы в данном виде спорта составляют около 3-5%. К таким относятся, например, переломы или вывихи. Что же касается остального объема травм (от 5 и до 17%), то он включается в себя различные повреждения, непредусмотренные предыдущими двумя группами: закрытые повреждения внутренних органов и др.

Помимо этого, как показывает практика, чаще всего у дзюдоистов наблюдались повреждения надбровных дуг и кистей, переломы фаланг пальцев, пястных костей. Также довольно часто встречаются такие травмы, как гематомы ушных раковин, повреждения щек, губ и т.д. От людей, занимающихся дзюдо на постоянной основе поступали жалобы на головокружение, ослабление внимания, кратковременную дисфункцию зрения или слуха, что свидетельствовало о черепно-мозговой травме.

Также в своей работе мы хотели бы заострить внимание на том, что большую роль в предотвращении всех вышеперечисленных травм играет профилактика. В рамках профилактических мероприятий должно уделяться особое внимание процессу и способу тренировок. Отдельного внимания заслуживает соблюдение надлежащей техники выполнения приемов, обучение и самостраховка при падениях или бросках, выполнение надлежащей, полноценной, но в то же время оптимальной для спортсмена разминки непосредственно перед тренировкой. Помимо этого, немаловажную роль в профилактике травматизма в дзюдо играет состояние оборудования, спортивного инвентаря в зале. Именно поэтому важно следить за его состоянием, качеством, а также пригодности к безопасному использованию. Все вышеуказанные меры должны соблюдаться, в первую очередь, тренерами, готовящих спортсменов к соревнованиям или иным спортивным мероприятиям в силу

ответственности не только за людей, но и, как правило, за весь спортивный инвентарь. Однако не стоит забывать, что немаловажную роль в данном вопросе играют самоконтроль и дисциплина непосредственно самих дзюдоистов. Соблюдение мер безопасности, соблюдение техники выполнения приемов и оптимальное, а не чрезмерное использование ресурсов своего тела самим спортсменом также положительно сказывается на профилактике травматизма в исследуемом виде спорта.

Исходя из всего вышеизложенного, можно сделать вывод о том, что такой вид единоборств, как дзюдо, несмотря на относительно низкий уровень травматизма в сравнении с иными видами спорта в данной сфере, остается, тем не менее, довольно травмоопасным. Особенно на уровень травматизма в дзюдо влияет непрофессионализм или халатность при совершении приемов или проведения разминки как тренеров, так и самих спортсменов, которые обладают недостаточной дисциплиной и самоконтролем. На сегодняшний день, как видно из статистики, в дзюдо на травмоопасность влияет не только все вышеперечисленное, но и бесосновательное перенапряжение, повышение нагрузок. Однако же, в связи со спецификой данного вида спорта даже при соблюдении всех необходимых правил, ни один спортсмен не защищен от получения той или иной травмы. На основании этого можно говорить, что такой вид спорта как дзюдо по сей день остается довольно травмоопасным.

Список литературы / References

1. Дзюдо: система и борьба: учебник / Ю.А. Шулика [и др.]. – Ростов н/Д.: Феникс, 2006.
2. Войтович, А. В. Обзор лечения борцов с травматическими повреждениями бедра / А. В. Войтович. – Н. Новгород, 1997.
3. Миронова, З. С. Профилактика и лечение спортивных травм / З. С. Миронова, Л. З. Хейфец. – Москва : Медицина. 1995.
4. Бикташев, М.Р. Морфофункциональные особенности спортсменов-единоборцев разного уровня спортивного мастерства: научное издание / М.Р. Бикташев, А.Е. Стрижков : морфология. – Санкт-Петербург, 2009.
5. Спортивные единоборства: сравнительный анализ нормативной регламентации российской и зарубежной спортивной практики / Схаляхо Ю.М., Коротких И.А., Воеводина С.С., Белова В.А // Теория и методика спортивной тренировки. – 2018. – №4. – 30-31.
6. Яткин, И.В.Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры в Российской Федерации / Белова. В.А., Плотников Е.Г.
7. Самомассаж и восстановление мышц, рекомендации в рамках занятий по физической культуре в вузах / И.В.Яткин, В.А. Белова.– Москва : Общество с ограниченной ответственностью "КОНВЕРТ", 2021. – С 39-41.

УДК 796.093.6

СИЛОВАЯ ГИМНАСТИКА В ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНА ПО ПОЛИАТЛОНУ

Моисеев Ю.В., ст. преподаватель

*ФГБОУ ВО «Удмуртский государственный аграрный университет»,
г. Ижевск, Россия*

Краткая аннотация. В данной статье рассматриваются особенности подготовки к силовой гимнастике спортсменов в зимнем полиатлоне.

Ключевые слова: полиатлон, силовая подготовка, объем и интенсивность.

POWER GYMNASTICS IN THE PREPARATION OF A POLIATHLON ATHLETE

Moiseev Yu.V., senior lecturer

Udmurt State Agricultural University, Izhevsk, Russia

Brief abstract. This paper assesses the characteristics of the process of strength training of polyathlon athletes in winter polyathlon.

Key words: polyathlon, strength training, physical activity, physical effort, intensity.

Одной из актуальных проблем в системе физического воспитания студенческой молодежи является повышение общего уровня физической подготовленности, формирование здорового образа жизни, овладение необходимыми двигательными навыками. Современная молодежь стремится к здоровому образу жизни. В частности, это выражается в том, что молодые люди желают заниматься физической культурой и спортом, поднимая уровень своих физических возможностей и заполняя досуг полезными и интересными соревнованиями.

Наиболее интересным и быстро набирающим популярность среди студентов видов спорта является полиатлон. Отличительной особенностью полиатлона является комплексное спортивное многообразие. Чтобы выполнить разрядные нормативы в полиатлоне, нужно в течение нескольких сезонов плодотворно работать над физическими качествами, овладеть техникой видов спорта, резко отличающихся друг от друга, поэтому совершенствовать отдельные виды спорта для каждого спортсмена необходимо индивидуально. Соревнование по-зимнему полиатлону состоит из трех разных видов спорта. Для подготовки в лыжных гонках и в стрельбе опубликовано много учебно-методического материала научных разработок, опробованных в данных видах спорта и показавших отличные результаты.

Силовая гимнастика в полиатлоне является одним из самых простых, но и не менее изученных. Представление специалистов о рациональном построении тренировочного в подтягивании и отжимании во многом противоречивы, многие вопросы тренировки спортсменов не имеют теоретического и экспериментального обоснования.

Подтягивание на высокой перекладине – это динамическое силовое упражнение с неизменной (вес личного тела) нагрузкой, где перед спортсменом ставится одно задание исполнить наибольшее число подтягиваний на протяжении 4 мин. Поэтому подтягивание на перекладине – это силовое упражнение на выносливость, необыкновенное слияние телесных свойств, что в современном спорте видятся достаточно нередко [1].

Силовая гимнастика предусматривает в первую очередь развитие силовой выносливости мышц плечевого пояса. Основным методом развития силовой выносливости является повторный метод с неопредельными по весу отягощениями. Как известно, упражнения на преодоление собственного веса (подтягивания, висы, сгибание и разгибание рук в упоре лежа и др.), а также работа с эспандером или резиновым жгутом, представляют собой упражнения на развитие силовой выносливости. Выбор средств развития силовой выносливости довольно разнообразен (с отягощением, с облегчением, с замедленным и ускоренным выполнением, от брусьев, скамейки, в воде, с амортизаторами и т.д.). Так при использовании упражнений с отягощениями СФП должна приводиться в двух взаимосвязанных направлениях. Одно из них ориентируется на повышение абсолютной величины максимальной силы, другое – на развитие способности к многократному повторению меньших по величине усилий [2].

Во время выполнения сего упражнения в полиатлоне от спортсмена потребуется выразить дееспособность противостоять вялости, величина которой находится в зависимости от силы, и техники выполнения упражнения. Подтягивание на высокой перекладине производится в висе хватом сверху, хват обязан быть как можно глубоким, за это время включается в работу устройство рычага, что важно упрощает подтягивание. Глубина хвата и его удержания находится в зависимости от силы и выносливости мускул кисти и предплечья.

Необходимым фактором техники, что важно воздействует на итог, считается путь, который обрисовывает спортсмен во время упражнения. Путь обязательно должен иметь направление только вверх, каждое отклонение вызывает дополнительные старания, понижая эффективность последующей попытки. Экономизация достигается техническим приемом, как разведение локтей в стороны под конец упражнения.

Главным условием правильной организации учебно-тренировочного процесса является баланс объема и интенсивности нагрузки, чередование

предельных нагрузок с восстановлением и отдыхом. Объем нагрузки определяется с учетом степени физической подготовленности спортсмена, возраста, пола и разряда.

Техника и сила, на наш взгляд, – равнозначная составляющая в полиатлоне. Отставание одного из них не позволяет достичь больших результатов. Техника считается средством для достижения быстрого успеха, вполне более простым, целесообразным и рациональным способом. Хорошую технику возможно достичь лишь путем многолетней непрерывной тренировки. Очень важно изучать и совершенствоваться в технике, когда спортсмен не чувствует себя усталым и имеет возможность сосредоточиться [3].

Силовая тренировка повышает активность функционирования нервно-мышечной системы полиатлониста, но и в соответствующей мере одновременно может положительно воздействовать и на другие системы организма, например, на дыхание, кровообращение и обмен веществ. Кроме того, повышается упругость и эластичность мышц, наблюдается активное наращивание мышечной массы и сокращение лишней жировой массы [1].

Целенаправленно проведенная тренировка не только способствует развитию физических способностей, она служит также и выражением психических качеств. Так, путем различных упражнений с собственным весом тела, с дополнительным грузом, с партнером или противником можно воспитать упорство, настойчивость, решительность, готовность к риску и т.д.

Вывод, по нашим исследованиям выявлено, что у каждого спортсмена подводка к соревнованиям должна проходить индивидуально. Таким образом, полиатлон имеет большое прикладное значение для спортсменов, не состоявших в других видах спорта – позволяет продлевать спортивное долголетие и показывать высокие спортивные результаты. Позволяет раскрыться спортсмену и проявить себя сразу в нескольких видах спорта.

Список литературы/References

1. Моисеев, Ю. В. Влияние полиатлона на физическое развитие студентов /Ю. В. Моисеев Перспективное направление в области физической культуры, спорта и туризма аграрных ВУЗов России: материалы Всероссийской научно-практической конференции 24-26 октября 2018 г. – Орел: Изд-во ФГБОУ ВО Орловский ГАУ, 2018. – С. 49–53.

2. Пешкумов, О. А. Зимний полиатлон: учебное пособие / О. А. Пешкумов. – Чебоксары: Чувашская ГСХА, 2004. – 57 с.

3. Моисеев, Ю. В. Полиатлон в физическом развитии студентов /Ю. В. Моисеев Инновационные методики и технологии физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в высших учебных заведениях Минсельхоза России(текст): межвуз. сб. науч. тр. ВГАУ. – Воронеж, 2018. – 127–130 с.

УДК 796

ПЕРЕХОД С ЦИФРОВОГО НА ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ СПОСОБ ОЦЕНИВАНИЯ СТУДЕНТОВ АГРАРНОГО ВУЗА

**Морозова Т.А., канд. пед. наук., Стружко Р.В., ст. преподаватель
ФГБОУ ВО «Ярославская государственная сельскохозяйственная
академия», г. Ярославль, Россия**

Краткая аннотация. Данная статья посвящена проблемам оценивания физической подготовки студентов при проведении зачёта по дисциплинам «Физическая культура и спорт» и «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту».

Ключевые слова: физическая культура, физическая подготовленность, нормативные требования, студенты.

TRANSITION FROM DIGITAL TO PEDAGOGICAL WAY OF EVALUATING STUDENTS OF AGRICULTURAL UNIVERSITY

**Morozova T.A., cand. of pedag. science., Struzhko R.V., senior lecturer
Yaroslavl State Agricultural Academy, Yaroslavl, Russia**

Brief abstract. This article is devoted to the problems of assessing the physical training of students during the test in the disciplines "Physical training and sports" and "Elective disciplines in physical training and sports".

Key words: physical education, physical fitness, regulatory requirements, students.

Актуальность. Эмпирические наблюдения за процессом сдачи студентами ЯГСХА нормативов по дисциплинам «Физическая культура и спорт» и «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» показывают наличие студентов, не справляющихся с минимальными нормативными требованиями. Данный факт заставляет преподавателей этих дисциплин подключать педагогический подход к оцениванию указанного контингента, учитывая различные, как объективные, так и субъективные факторы.

Объект исследования: студенты Ярославской ГСХА.

Предмет исследования: уровень физической подготовленности студентов на момент получения зачёта по дисциплинам «Физическая культура и спорт» и «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту».

Цель исследования: изучить возможность перехода от количественных нормативных требований к качественным (педагогический подход).

Задачи исследования:

- проанализировать объективность имеющейся системы оценивания;
- наметить пути перехода от имеющейся системы оценивания к перспективной.

Методы исследования: сбор данных, обработка данных методами математической статистики, анализ, обобщение.

Как уже отмечалось, не все студенты справляются с минимальным порогом нормативных требований по дисциплинам «Физическая культура и спорт» и «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту». Однако в силу того, что оценивать данных студентов всё равно необходимо, преподаватели подключают педагогический подход, рассматривая различные факторы в попытке оценить физически неподготовленных студентов. В итоге имеется факт применения метода оценивания, не прописанного в рабочей программе дисциплины (РПД).

Здесь видится два пути исправления ситуации. Первый: прописывание в РПД, помимо основных нормативных требований, некие альтернативные требования, что представляется диалектически неправильным. Мы и так имеем нарушение диалектики – не весь контингент обучающихся оценивается по одинаковым требованиям. Второй путь: разработка таких требований, с которыми справились бы все без исключения студенты. А так как дальнейшее снижение требований – тупиковая ветвь, становится очевидной необходимость разработки принципиально нового педагогического подхода к решению данной задачи.

Обработка данных. В табл. 1 представлены имеющиеся нормативные требования (взяты из РПД 2021/2022 учебного года) к дисциплине «Общая физическая подготовка», в табл. 2 – методические рекомендации к выполнению нормативных упражнений, в табл. 3 – количество полученных результатов по каждому упражнению, количество и % не справившихся с минимальным пороговым значением (значение, соответствующее оценке «2»), а также количество и % нулевых результатов (студент вообще не выполняет упражнение) по некоторым упражнениям.

Таблица 1 – Нормативные требования к дисциплине «Общая физическая подготовка»

№ п/п	Вид упражнения	Значение показателя для обучающихся, соответствующее оценке							
		«5»		«4»		«3»		«2»	
		Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Сгибание-разгибание рук в упоре, раз	40	10	32	8	26	6	20	5

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2	Подтягивание на перекладине (девушки из виса стоя до 90 см), раз	10	12	8	9	6	6	4	4
3	Челночный бег (4 x 9 м), с	9,7	10,7	10,1	11,2	10,5	11,7	11,0	12,2
4	Прыжки с места двумя ногами, см	230	170	215	160	200	150	180	140
5	Прыжки со скакалкой на двух ногах за 1 мин., раз	130		110		100		90	
6	Подъем в сед из положения лежа, раз	40	40	35	30	30	25	25	20

Таблица 2 – Методические рекомендации к выполнению нормативных упражнений

№ п/п	Упражнение	Методические рекомендации
1	Сгибание-разгибание рук в упоре, раз	Упражнение выполняется в упоре на гимнастической скамье. В верхнем положении руки выпрямлены в локтях, в нижнем положении – касание скамьи грудью. Туловище и ноги составляют прямую линию.
2	Подтягивание на перекладине (девушки из виса стоя до 90 см), раз	В нижнем положении (вис) руки выпрямлены в локтях, в верхнем - подбородок выше перекладины. (для девушек – угол сгибания локтей должен быть меньше 90 градусов)
3	Челночный бег (4 x 9м), с	Упражнение выполняется поочерёдным переносом двух предметов на расстояние, равное ½ волейбольной площадки. Начало выполнения – «высокий старт», окончание выполнения – остановка на стартовой линии с одновременным укладыванием второго предмета
4	Прыжки с места двумя ногами, см	Упражнение выполняется одновременным отталкиванием обеих ног, без заступа за стартовую линию.
5	Прыжки со скакалкой на двух ногах за 1 мин., раз	Прыжки осуществляются двумя ногами одновременно.
6	Подъем в сед из положения лежа, раз	Стартовое положение – лёжа на гимнастическом коврике, ноги согнуты в коленях и закреплены, руки сцеплены пальцами на затылке, лопатки и затылок касаются поверхности. Верхнее положение – локти касаются колен. Пальцы не расцеплять

Таблица 3 – Результаты выполнения нормативов

№ п/п	Упражнение	всего	Не справились		Не умеют	
			К-во	%	К-во	%
1	Сгибание-разгибание рук в упоре (отжимания), раз	139	47	33,8	25	17,9
2	Подтягивание на перекладине (девушки из виса стоя до 90 см), раз	134	32	23,9	11	8,2
3	Челночный бег (4 x 9м), с	69	16	23,2		
4	Прыжки с места двумя ногами, см	67	11	16,5		
5	Прыжки со скакалкой на двух ногах за 1 мин., раз	72	13	18	2	2,8
6	Подъем в сед из положения лежа, раз	73	9	12,3		

Здесь сразу стоит отметить, что речь идёт о студентах основной медицинской группы, то есть о контингенте без медицинских ограничений по состоянию здоровья. Причём, нормативные требования уже на основании несколько ранее произведённых наблюдений были снижены. В противном случае % не справляющихся мог бы достигать вообще неприличных величин. Также стоит сделать акцент на том, что студенты проходили соответствующую подготовку перед тем, как с них потребовали продемонстрировать результаты проделанной работы.

Из таблицы 3 легко видеть, что нормативные упражнения различаются по сложности выполнения. Наибольшие затруднения вызывают упражнения, требующие проявления силовых (отжимания и подтягивания) и координационных (челночный бег и прыжки со скакалкой) физических качеств. Причём научить выполнять некоторые упражнения, а именно подтягивания (в большей степени у юношей) и отжимания (здесь, наоборот, у девушек) не представляется возможным по целому ряду причин. Наиболее очевидная причина, это избыточный вес тела. Далее, очень слабое физическое развитие, внешне проявляющееся излишней худобой, то есть однозначной нехваткой мышечной ткани.

Применительно к координационным способностям, что можно ожидать от индивидуума, никогда в жизни не занимавшегося физическими упражнениями. В период, когда юный организм формируется и взрослеет, зачастую наблюдается картина, когда родители всячески пытаются оградить своего ребёнка от физических нагрузок, почему-то считая, что ему в жизни это никак не пригодится. Потом данный индивидуум поступает в ВУЗ, и выясняется, что заниматься физическими упражнениями придётся. Более того, существуют требования, которые необходимо выполнять. Что происходит в головах родителей, и что происходит в сфере начального и среднего образования, неясно.

Кардинально исправить положение вещей, при занятиях 1 раз в неделю, да и в целом за весь двухлетний курс физического воспитания, не представляется возможным. В таких условиях незначительное улучшение физической подготовленности возможно только для контингента, имеющего хоть какой-то начальный уровень физической подготовленности. А оценивать необходимо всех без исключения (это не говоря о простом факте пользы регулярных физических нагрузок).

Заключение. Как уже было отмечено выше, используемые нормативные упражнения имеют различную степень сложности выполнения. Причём часть из них студенты хоть как-то, но выполняют. А вот такие упражнения, как подтягивания для юношей и отжимания для девушек, для некоторой части обучающихся, являются непреодолимым барьером. И если подходить к зачёту по физическому воспитанию формально – не можешь выполнить – остаёшься без зачёта – те студенты, которые посещали занятия и старались в меру своих сил, могут остаться не оценёнными. Отсюда следует вывод о необходимости разработки такого фонда оценочных средств, который бы охватывал 100% контингента обучающихся. Здесь видится, причём уже начат применяться на практике, следующий путь: разработка такого комплекса нормативных упражнений, при выполнении которых можно было бы оценивать умение студентов выполнять правильное движение без использования измерительных приспособлений и количественных критериев. Естественно, применяемые упражнения, по возможности, должны быть подобраны таким образом, чтобы их, с одной стороны невозможно было выполнить без предварительного обучения, с другой стороны, абсолютно все студенты были способны их выполнять.

Естественно, скачкообразный переход от привычной системы оценивания к перспективной системе невозможен без дополнительных исследований и экспериментов. Первым шагом видится отказ от балльной системы, как анахронизма, доставшегося в наследство от дифференцированного (с проставлением оценок) зачёта. Абсолютно достаточен пороговый уровень результатов. Пожалуй, наиболее сложным будет именно подбор упражнений, с одной стороны достаточно сложных, с другой стороны доступных для всех.

Список литературы / References

1. Блинков, С. Н. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие / С. Н. Блинков, В. А. Мезенцева, С. Е. Бородачева. — Самара: СамГАУ, 2018. — 161 с. — Текст : электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL : <https://e.lanbook.com/book/109462>

2. Бомин, В. А. Организация занятий физической культурой и спортом студентов: учебное пособие / В. А. Бомин, А. И. Ракоца, А. И. Трегуб. — Иркутск: Иркутский ГАУ, 2019. — 322 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL : <https://e.lanbook.com/book/133353>

3. Шарина, Е. П. Физическая культура и спорт: теоретические основы: учебное пособие / Е. П. Шарина, В. В. Чумаш, Н. А. Москальонова. — Владивосток: ВГУЭС, 2018. — 256 с. - Текст: электронный// Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/161419>

УДК 796.05

ИССЛЕДОВАНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ

Мутаева И.Ш., канд. биол. наук, проф.,

Петров Р.Е., канд. пед. наук, доц., Халиков Г.З., канд. пед. наук, доц.
ФГБОУ ВО «Елабужский институт (филиал) «Казанский (Приволжский) федеральный университет», г. Елабуга, Россия

Краткая аннотация. В работе представлены результаты оценки функциональной подготовленности студентов-спортсменов, занимающихся избранными видами спорта. На основании тестирования с использованием ступенчато-возрастающей нагрузки у студентов-спортсменов оценивали сердечно-сосудистую систему, объем выполняемой нагрузки, пульсовую стоимость. Выявлен различный уровень физической работоспособности, аэробной производительности спортсменов в зависимости от подготовленности.

Ключевые слова: студенты-спортсмены, оценка, физическая работоспособность, аэробная производительность, показатели ЧСС, виды нагрузки.

RESEARCH OF FUNCTIONAL INDICATORS OF STUDENTS – ATHLETES

Mutaeva I.Sh., cand. of biol. science., prof.,

Petrov R.E., cand. of pedag. science., associate prof.,

Khalikov G.Z., cand. of pedag. science., associate prof.

*Elabuga Institute (branch) «Kazan (Volga Region) Federal University»,
Elabuga, Russia*

Brief abstract. The research presents the results of assessing the functional readiness of student-athletes involved in selected sports. On the basis of testing with the use of a step-increasing load in student-athletes, the cardiovascular system, the volume of the load performed, and the pulse value were evaluated. A different level of physical performance, aerobic performance of athletes was revealed depending on their preparedness.

Key words: student-athletes, assessment, physical performance, aerobic performance, heart rate indicators, types of load.

Занятия спортом в условиях вуза связаны с желанием показать высокие спортивные результаты, что требует оценки адаптации организма к физическим нагрузкам различной направленности. Известно, что функциональные адаптационные возможности организма генетически обусловлены, а в процессе мышечной деятельности совершенствуются [1, 2, 3].

Многочисленные исследования специалистов показывают наличие тесной взаимосвязи общей и специальной физической работоспособности с учетом возраста, пола и особенностями механизма адаптации к физическим нагрузкам, что является основой повышения эффективности спортивной подготовки и сохранения здоровья занимающихся [1, 2, 3, 4].

Проведение исследований и комплексная оценка адаптации функций организма студентов-спортсменов с учетом специфики избранного вида спорта позволяет выделить виды реакции на физические нагрузки, что требует продолжения исследований из года в год [1, 2, 3, 4]. Авторами осуществляется попытка получения быстрой информации о функциональной подготовленности спортсменов.

Целью работы явилась оценка функциональной подготовленности студентов-спортсменов, занимающихся избранными видами спорта.

Методы и организация исследования. Базой исследования явился Елабужский институт (филиал) «Казанского (Приволжского) федерального университета», кафедра теории и методики физической культуры и безопасности жизнедеятельности. В тестировании приняли участие 14 студентов-спортсменов: из них лыжники-гонщики – 4 человека; легкоатлеты – 3 человека; спортивные игры - 3 человека; силовые виды спорта – 2 человека; единоборства – 2 человека. Исследования и оценка функциональной подготовленности спортсменов-студентов проводились с 01.09.2022 г. по 15.12.2022 г. и включали общий подготовительный и специально подготовительный этап спортивной подготовки. На основании велоэргометрического тестирования оценивали сердечно-сосудистую систему, объем выполняемой нагрузки, пульсовую стоимость нагрузки.

Результаты. Оценка биологического и соматического развития студентов-спортсменов показала, что все исследуемые имеют опережающее развитие в антропометрических и физиометрических показателях. Выявлен высокий уровень жизненной емкости легких у лыжников-гонщиков, бегунов на средние дистанции, и выраженное проявление рельефа мышечной массы у пауэрлифтеров, самбистов и волейболистов. У лыжников-гонщиков, волейболистов, пауэрлифтеров и самбистов наблюдается уровень выше среднего и высокий уровень развития силовых показателей (динамометрия кисти рук). В исследуемых группах студентов-спортсменов выявлен уровень выше среднего и высокий уровень морфологического состояния, отражающий специальную подготовленность. Высокий уровень включения в работу мышцы ног

отмечен у лыжников-гонщиков и бегунов на средние дистанции. Высокий уровень включения в работу мышц рук отмечен у спортсменов-пауэрлифтеров. Студенты-спортсмены одной возрастной группы при разной физической подготовленности имеют разные морфофункциональные показатели [1, 2, 3, 4].

Анализ сердечного ритма у студентов-спортсменов показал, что наблюдается урежение показателей ЧСС в зависимости от подготовленности и от объема выполнения физической нагрузки по зонам интенсивности.

Проведен анализ тренировочной нагрузки. У лыжников-гонщиков аэробная нагрузка составила 51,7%, смешанная – 27,3%; анаэробная – 21%. У бегунов на средние дистанции аэробная нагрузка составила 27,7%, смешанная – 35,3%, анаэробная – 37% за исследуемый период. У пауэрлифтеров аэробная нагрузка равнялась 7,0%, смешанная – 36,5 %, анаэробная – 56,5%, характеризуя реализацию физической нагрузки скоростно-силовой и силовой направленности.

Реакция на велоэргометрическую нагрузку у студентов-спортсменов в зависимости от избранного вида спорта была адекватной. У студентов-волейболистов чаще выявлялась ярко выраженная хронотропная реакция сердца и гипертоническая реакция артериального давления, где систолическое давление повысилось на 15-20 мм рт. ст. Известно, что для волейболистов важна прыжковая и скоростно-силовая подготовка для эффективной работы в игровых турнирах. Для сохранения устойчивости этих качеств для студентов-волейболистов важно включать в тренировочные занятия физические упражнения для развития общей выносливости.

Оценка показателей физической работоспособности студентов-спортсменов проводили в условиях ранжирования их в зависимости от весо-ростовых показателей, стажа занятий, возраста.

Велоэргометрические тестирования показали, что лыжники-гонщики и легкоатлеты обладают высоким уровнем физической работоспособности, что доказывается проявлением высокого уровня аэробных возможностей. У студентов-волейболистов выявлен средний уровень проявления физической работоспособности, который характеризуется менее эффективной адаптацией сердечно-сосудистой системы, что выражается в меньших значениях аэробной производительности.

В таблице представлен диапазон показателей физической работоспособности, аэробной производительности студентов-спортсменов, который зависит от многих факторов. При одинаковой физической подготовленности выявлен различный уровень проявления физической работоспособности и максимального потребления кислорода, что характеризуется различным уровнем проявления механизма энергоресурсов для мышечной деятельности. Следовательно, для

повышения эффективности адаптации организма к физическим нагрузкам необходимо учитывать общие принципы механизма адаптации с учетом специфики вида спорта.

Таблица – Характеристика физической работоспособности студентов-спортсменов с учетом избранного вида спорта

Группы исследования	Физическая работоспособность и аэробная производительность	
	PWC 170 (кгм/мин/кг)	МПК (мл/мин/кг)
Лыжники-гонщики	16,0 - 18,3	48,2 - 53,5
Легкоатлеты	15,8 - 19,0	46,4 - 49,7
Пауэрлифтеры	14,7 - 17,8	41,7 - 47,4
Волейболисты	15,6 - 17,9	46,4 - 50,1

Из таблицы видно, что физическая работоспособность и аэробная производительность у студентов-спортсменов различается. Представленные показатели можно рассматривать как модельные характеристики функционального состояния студентов-спортсменов.

Оценка физической работоспособности студентов-спортсменов в условиях проведения велоэргометрической пробы показала, что физическая работоспособность зависит от вида спорта, пола, стажа занятий и физической подготовленности. Физическая работоспособность у лыжников-гонщиков составила 1132,23 кгм/мин (диапазон колебаний в выборке от 978-1345 кгм/мин); у легкоатлетов в абсолютных средних значениях равнялась 1234 кгм/мин (диапазон колебаний составил от 1003-1389 кгм/мин), у пауэрлифтеров составила 998 кгм/мин (диапазон колебаний от 879 до 1098 кгм/мин); у волейболистов - 1090 кгм/мин (диапазон колебаний от 983 до 1198 кгм/мин).

От этапа к этапу у студентов-спортсменов улучшается эффективность механизма энергообеспечения мышечной деятельности. Выявлено выполнение физической нагрузки с меньшей напряженностью деятельности сердца на всех ступенях нагрузки.

Отмечена необходимость оценки работоспособности, аэробных и анаэробных возможностей, деятельности сердца и нервно-мышечной системы для разработки шкалы оценки, что может упрощать получение необходимой информации о функциональных и резервных возможностях организма студентов-спортсменов.

Для оценки адаптации использовали показатели ЧСС в процессе нагрузки и в период восстановления.

Показатели ЧСС выглядели следующим образом: у лыжников-гонщиков от 144 до 184 уд/мин; у легкоатлетов 147-174 уд/мин; у пауэрлифтеров 154-187 уд/мин; у волейболистов 144-176 уд/мин. Восстановление ЧСС происходило в зависимости от подготовленности студентов-спортсменов и имело различный диапазон снижения.

Заключение. Таким образом, проведение оценки физической работоспособности студентов-спортсменов с учетом избранного вида спорта позволяет дифференцированно оценивать адаптационные возможности организма, их функциональные возможности, что позволяет судить о характере адаптации в виде экономизации или в виде проявления сильного и слабого звена. При индивидуальной оценке функциональной подготовленности важно учитывать варианты реакции организма на физические нагрузки, что может выявить степень мобилизации сердечно-сосудистой системы (ССС) и нервно-мышечной системы и компенсаторный характер реакции при высоком уровне физических нагрузок. Уровень проявления функциональной и психологической подготовленности студентов-спортсменов ориентированы на повышение эффективности всех видов спортивной подготовки.

Список литературы / References

1. Ванюшин, М. Ю. Влияние нагрузки повышающейся мощности на кардиореспираторную систему спортсменов с различными типами кровообращения / М. Ю. Ванюшин, Д. Е. Елистратов // *Фундаментальные исследования*. – 2012. – № 3. – С. 241-244.
2. Высочин, Ю.В. Современные представления о физиологических механизмах срочной адаптации организма спортсменов к воздействиям физических нагрузок / Ю.В. Высочин, Ю.П. Денисенко // *Теория и практика физической культуры*. – 2002. – № 7. – С. 28-30.
3. Гибадуллин, И. Г. Автоматизированная система планирования тренировочного процесса в армспорте на основе учета биоэнергетических типов организма спортсменов / И. Г. Гибадуллин, А. Р. Имангулов, В. С. Кожевников // *Теория и практика физической культуры*. – 2014. – № 11. – С. 77-82.
4. Халиков, Г. З. Управление и контроль за тренировочным процессом бегунов на средние и длинные дистанции на основе исследования показателей функционального и психоэмоционального состояния / Г. З. Халиков, И.Е. Коновалов, И.Ш. Мутаева // *Культура физическая и здоровье*. – 2013. – № 1(43). – С. 63-65.

УДК 378. 037; 159.9:796

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ГУМАНИТАРНЫХ
ВУЗОВ НА ОСНОВЕ НОВЫХ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ТЕХНОЛОГИЙ**

Набиев Т.Э., канд. пед. наук, доц.

*Национальный университет Узбекистана имени Мирзо Улугбека,
г. Ташкент, Узбекистан*

Краткая аннотация. Современный подход к профессионально прикладной физической подготовке студентов в высших учебных заведениях должен обеспечивать формирование в процессе обучения

необходимых психофизических качеств будущих специалистов, прикладных знаний, умений и навыков, которые помогут им быстро адаптироваться к производственным условиям, повысить уровень профессиональной надежности.

Ключевые слова: профессионально-прикладная физическая подготовка, педагогические технологии.

IMPROVEMENT OF PROFESSIONALLY-APPLIED PHYSICAL TRAINING OF STUDENTS OF HUMANITARIAN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS ON THE BASIS OF NEW PEDAGOGICAL TECHNOLOGIES

Nabiev T.E., cand. of pedag. science., associate prof.

*National University of Uzbekistan named after Mirzo Ulugbek,
Tashkent, Uzbekistan*

Brief abstract. . The modern approach to the professional and applied physical training of students in higher educational institutions should ensure the formation in the learning process of the necessary psychophysical qualities of future specialists, applied knowledge, skills and abilities that will help them to adapt quickly to production conditions and improve professional reliability.

Key words: professionally-applied physical training, pedagogical technologies.

Внедрение в международное образовательное пространство, процессы демократизации и гуманизации современной общественной жизни в условиях продолжающихся экономических реформ требуют от высшей школы активного поиска путей совершенствования здоровьесберегающих технологий, сложившихся в системе национального образования.

Постановлением Президента Республики Узбекистан № 201 от 11.04.2022 года предусматривается широкое внедрение оздоровительных методик в образовательные процессы вузов [1].

Цель исследования: обосновать совершенствование профессионально-прикладной физической подготовки студентов гуманитарных вузов на основе новых педагогических технологий.

Совершенствование системы образования требует разработки нового подхода дисциплины «Физическое воспитание и спорт» в учебно-воспитательном процессе. Реальное воплощение данного подхода в физическом воспитании студенческой молодежи связано с разработкой современных оздоровительных технологий преподавания дисциплины «Физическое воспитание и спорт», обеспечивающей требуемые уровни

профессиональной психофизической готовности будущих специалистов гуманитарных вузов.

Значимость подготовки будущих специалистов обучающихся в гуманитарных вузах определяется стратегическими интересами современного государства, что выразилось, в частности, и в подготовке и реализации национального проекта «Стратегией действий по пяти приоритетным направлениям развития Республики Узбекистан в 2017-2021 годах», «Стратегия развития Нового Узбекистана на 2022-2026 годы» [2].

Развитие физкультурно-оздоровительной и массовой работы на местах, является одной из важнейших частей осуществления программы здорового образа жизни. Изменение отношения к вопросам здоровья, собственного физического развития позволяет проводить массовое внедрение программы в повседневную жизнь населения и широкую профилактику предотвращения заболеваний средствами физической культуры.

Современный подход в настоящее время к профессионально-прикладной физической подготовке (ППФП) студентов в гуманитарных вузах, в частности на занятиях по дисциплине «Физическое воспитание и спорт», а также культивируемых в различных спортивных секциях, по всей видимости, должен обеспечивать формирование в процессе обучения необходимых психофизических качеств будущих специалистов, владеющих прикладными знаниями, умениями и навыками, которые помогут им быстро адаптироваться к профессиональным условиям, повысить уровень профессиональной надежности в их трудовой деятельности. Повышение качества подготовки будущих специалистов, в педагогической области их трудовой профессиональной деятельности, решение которого возможно путем активного использования научно-теоретического и учебно-практического потенциала вуза не только путем применения новых педагогических технологий, но и путем формирования современных педагогических моделей и здоровьесберегающих технологий на основе традиционных образовательных средств.

Совершенствование преподавания по данным моделям и технологиям, а также их внедрение в учебно-воспитательный процесс обучения позволит студентам выполнять более активную роль в процессе личностного самообразования, включая ППФП к профессиональной деятельности, а преподавателям-тренерам - иметь обратную связь. Именно такой подход, связанный с построением обратной связи на занятиях по дисциплине «Физическое воспитание и спорт», проводимых в различных формах, предоставляет широкие возможности для формирования у студентов таких профессионально важных качеств, как рефлексивные и рефлексивно-оценочные умения, рефлексивная компетенция [3].

Факторами, способствующими актуализации востребованности в рефлексивных умениях как профессионально важном качестве

современного специалиста, в настоящее время выступают: интенсификация развития технологий и средств труда, интеллектуализация труда, усиление коммуникативного и организационного компонентов современной профессиональной деятельности, усиление конкуренции и повышение ответственности специалиста за свою профессионально-трудовую деятельность в сочетании с повышением степени его самостоятельности на рабочем месте, формирование моделей «непрерывного образования» и «профессиональной мобильности», распространение личностно-ориентированного и компетентностного подходов в профессиональном образовании [6, 7].

Система целей формирования рефлексивных умений в процессе ППФП гуманитарных вузах включает:

- *мотивирующую цель*: - идеал физического развития гармонично развитого человека;

- *общую прагматическую цель*: - разносторонняя профессиональная подготовленность будущего специалиста: физическая, психофизиологическая, психологическая;

- *индивидуализированную коррекционную цель*: - повышение уровня физической подготовленности, необходимое для возможности успешной реализации целей более высокого уровня [4].

Принципами формирования рефлексивных умений студентов обучающихся в гуманитарных вузах средствами ППФП выступают следующие принципы:

- онтопсихологический принцип, принцип комплексного формирования профессионально значимых качеств;

- принцип гуманизации, принцип индивидуализации;

- принцип обратной связи;

- принцип гармонизации.

Оптимальными и наиболее педагогически эффективными средствами формирования и развития рефлексивных умений сегодняшнего студента на академических занятиях по дисциплине «Физическое воспитание и спорт», а также в различных спортивных секциях выступают спортивные игры – волейбол, футбол, гандбол и баскетбол, обладающие комплексом специфических возможностей для решения формирования рефлексивных умений студента. К ним можно отнести разнообразие тактических приемов, сочетание повторяющихся и неповторяющихся различных элементов игры, представляет собой богатые возможности для осмысления, оценки и воспроизведения действий; высокая динамика спортивных игр, способствующая не только формированию рефлексивных умений, но и готовность быстро применять их в условиях, максимально приближенных к реальной профессионально-трудовой деятельности, где также требуется быстрота реакции.

Командный характер спортивных игр, предоставляющий широкие возможности для групповой рефлексии является необходимым предварительным этапом для формирования внутренней рефлексии психической функции. Доступный практически для каждого студента набор основных приемов игры, позволяющий сделать последующую рефлексии (обсуждение и оценку) предметной, внятной и продуктивной.

Основными показателями сформированности рефлексивных умений студентов на академических занятиях по дисциплине «Физическое воспитание и спорт», а также в различных спортивных секциях являются:

- проявление отдельных рефлексивных умений на занятиях физическими упражнениями;
- развитие выдержки и самообладания;
- активная осознанная коррекция плана и программы самостоятельной деятельности, на основе ранее полученных знаний, способствующая изменению мотивации обучения, совершенствуя приобретенные умения и навыки, а также владения самооценкой рефлексивных умений.

Анализируя научно-методическую литературу, мы выяснили, что комплекс организационно-педагогических условий формирования рефлексивных умений в процессе профессионально-прикладной физической подготовки студентов гуманитарных вузов включает в себя:

а) *внешние условия* – кадровое обеспечение учебного процесса; обеспечение доступности нагрузок на основе учета различного уровня физической подготовленности студентов; сочетание различных режимов двигательной активности, используемых в практике физического воспитания студентов; построение академических занятий на основе использования игрового и соревновательного методов в их сочетании;

б) *внутренние специфические условия*: систематическое проведение на академических занятиях по физическому воспитанию предметно-рефлексивного анализа; [6].

Введение выше указанных показателей в систему оценивания на академических занятиях или в спортивных секциях позволяет организовать мониторинг развития рефлексивных умений будущих специалистов. Необходимо подчеркнуть, что механизмы оценивания выступают одновременно средствами, способствующими формированию рефлексивно-оценочных навыков студента [5, 8].

Таким образом, из сказанного выше, возможно сделать вывод, что дальнейшие перспективы в учебно-педагогическом процессе по дисциплине «Физическое воспитание и спорт», будут неуклонно связаны с разработкой новых педагогических технологий формирования психофизиологических основ общих и профессиональных компетенций будущих профессиональных специалистов педагогической отрасли в

процессе ППФП на основе компетентностного подхода в профессиональном образовании [8].

Список литературы / References

1. Постановление Президента Республики Узбекистан «О мерах по поднятию на новый этап привлечения молодежи к массовому спорту в махаллях», ПП№201, 11.04.2022г. (URL: <https://lex.uz/ru/pdfs/5950245>)

2. Указ Президента Республики Узбекистан «О государственной программе по реализации Стратегии действий по пяти приоритетным направлениям развития Республики Узбекистан в 2017-2021 годах в год «Год развития науки, просвещения и цифровой экономики», УП№5953, 2.03.2020г. (URL: <https://lex.uz/ru/pdfs/4751567>)

3. Беляев, П. М. Определение эффективности игрового и соревновательного метода на занятиях по физвоспитанию в Воронежском ГАУ / П. М. Беляев, В. Н. Кийко // Организация и методика учебной, оздоровительной и спортивной работы в вузе: материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Воронеж: ФГОУ ВПО ВГАУ, 2006. – С. 42–45.

4. Диордица, Л. В. Предметно-рефлексивный анализ педагогических умений студентов на занятиях по физическому воспитанию // Развитие личности на разных этапах онтогенеза. – Сургут, 2004. – Ч. 3. – С. 87–93.

5. Корнишин, И. И. Исследования условий формирования рефлексивных умений студентов в процессе профессионально-прикладной физической подготовки // Вестник ФГОУ ВПО МГАУ «Теория и методика профессионального образования». – Москва, 2008. – № 6 / 1 (31). – С. 40 – 43.

6. Корнишин, И. И. Организационно-педагогические условия формирования и развития профессиональной компетенции студентов вуза // Молодые ученые – промышленности, науке, технологиям и профессиональному образованию: проблемы и новые решения: сборник научных докладов VII Международной научно-практической конференции. – Москва: МГИУ, 2007. – С. 394–398.

7. Петрова, Т. Н. Разработка курса по дисциплине "физическая культура и спорт (элективная дисциплина)" / Т. Н. Петрова, В. К. Таланцева, О. В. Шиленко // Научно-образовательная среда как основа развития интеллектуального потенциала сельского хозяйства регионов России : Материалы Международной научно-практической конференции, посвященной 90-летию ФГБОУ ВО Чувашский ГАУ, Чебоксары, 22 октября 2021 года. – Чебоксары: Чувашский государственный аграрный университет, 2021. – С. 730-732.

8. Nabiev T.E., Varlamova L.P., The organism rehabilitation and prevention during the pandemic Covid-19 methods by general physical training./ BEST: International Journal of Humanities, Arts, Medicine and Sciences (BEST: IJHAMS) ISSN (P): 2348–0521, ISSN (E): 2454–4728 Vol. 10, Issue 1, Jun 2022, 1–12. http://www.bestjournals.in/archives?jname=73_2&year=2022&submit=Search

АНАЛИЗ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ШКОЛЬНИКОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

¹Петрова Т.Н., канд. пед. наук, доц., ²Шиленко О.В., канд. пед. наук, доц., ¹Пьянзина Н.Н., канд. пед. наук, доц.

¹ФГБОУ ВО «Чувашский государственный университет
имени И.Н. Ульянова», г. Чебоксары, Россия

²ФГБОУ ВО «Чувашский государственный аграрный университет»,
г. Чебоксары, Россия

Краткая аннотация. В статье описаны результаты региональной олимпиады по физической культуре и спорту среди школьников 8-11 классов, учащихся колледжей и техникумов. В результате анализа данных можно констатировать, что больший процент участников олимпиады показали неутешительные результаты по разделу «Теория и методика физической культуры и спорта». Наибольшие затруднения вызывали вопросы по организации самостоятельных занятий. Выявлено, что у обучающихся наблюдается недостаточный уровень теоретических познаний об организации двигательной активности.

Ключевые слова: физическая культура, обучающиеся, теоретическая подготовленность.

ANALYSIS OF THEORETICAL READINESS OF SCHOOLCHILDREN IN PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

¹Petrova T.N., cand. of pedag. science., associate prof., ²Shilenko O.V., cand. of pedag. science., associate prof., ¹Pyanzina N.N., cand. of pedag. science., associate prof.

¹Chuvash State University after I.N. Ulyanov, Cheboksary, Russia

²Chuvash State Agrarian University, Cheboksary, Russia

Bref abstract. The article describes the results of the regional Olympiad in physical culture and sports among schoolchildren of grades 8-11, students of colleges and technical schools. As a result of data analysis, it can be stated that a greater percentage of the participants in the Olympiad showed disappointing results in the section "Theory and Methods of Physical Culture and Sports". The greatest difficulties were caused by questions on the organization of self-study. It was revealed that students have an insufficient level of theoretical knowledge about the organization of motor activity.

Key words: physical culture, students, theoretical preparedness.

Актуальность. Физическая культура пронизывает всю жизнедеятельность человека с самого рождения, проявляясь через различные виды деятельности, будь то игра, обучение, трудовая деятельность и т.д. [5].

Физическая культура, прочно вошедшая в жизнь человека, является одним из эффективных средств оздоровления, профилактики заболеваний, физического развития, прикладной физической подготовки, улучшения качества рекреации и отдыха и т.д. [1, 4, 6].

Выработать мотивацию к регулярным занятиям физическими упражнениями и ведению активного и здорового образа жизни – вот основная задача современной системы образования [3, 9]. Для учащейся молодежи это является одним из важнейших факторов соблюдения будущего образа жизни в будущем. В системе школьного образования пока еще сохраняется необходимый минимальный объем двигательной активности, но это формально. Нынешние школьники настолько загружены учебной работой, что у них абсолютно не остается свободного времени на реализацию нормативного недельного объема двигательной активности. К тому же, в последние годы наблюдается значительное снижение количества часов, отведенных на посещение обучающимися ссузов и вузов организованных занятий по физической культуре в очном формате, с увеличением доли самостоятельных занятий [2, 10, 11]. Эти негативные факторы отрицательно сказываются на мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

При этом часть часов отводится на теоретическую подготовку обучающихся по физической культуре и спорту, предполагая, что это поможет им организовывать занятия физическими упражнениями самостоятельно [7, 8].

Таким образом, *проблема исследования* заключается в определении уровня теоретической подготовленности обучающихся школ и ссузов по разделу «Теория и методика физической культуры и спорта».

Целью исследования является оценка результатов региональной олимпиады по физической культуре и спорту среди обучающихся СОШ, техникумов и колледжей.

Методы и организация исследования. В исследовании использовались: анализ и обобщение литературных источников, опрос, методы математической статистики. Экспериментальной базой исследования является Чувашский государственный аграрный университет.

Материалом анализа послужили результаты региональной олимпиады по физической культуре и спорту (теория), проведенной в 2021-2022 учебном году. В олимпиаде приняли участие 35 учебных заведений: из них средние общеобразовательные школы городов – 20; сельские СОШ – 10; лицеи, гимназии – 3; техникумы, колледжи – 2.

Всего участников – 281 человек, из них 276 человек – учащиеся 8-11 классов (кадеты, лицеисты, гимназисты, учащиеся СОШ) и 5 человек – обучающиеся 1-2 курсов ссузов, техникумов и колледжей.

Большинство участников составили девушки – 175 человек (62%).

Анализ и обсуждение результатов. Для определения уровня сформированности теоретических знаний респондентов была разработана шкала оценивания: высокий уровень тождественен с дипломом I степени – 49-50 баллов, средний уровень – диплом II степени – 47-48 баллов, уровень ниже среднего – диплом III степени – 45-46 баллов. Анализ результатов тестирования показал, что на 50% и более вопросов правильно ответили 189 человек, что составляет 67% от общего количества участников олимпиады, из них 17 участников (6%) – школьники сельских школ, остальные учащиеся городских СОШ, гимназий и техникумов, колледжей.

Исходя из шкалы и оценки результатов, было установлено, что диплома I степени удостоились всего 3 человека, набравшие 49 и 50 баллов. Диплом II степени был вручен 5 участникам олимпиады. И еще 13 обучающихся показали результаты, соответствующие диплому III степени и оценивающиеся как ниже среднего. Огорчает тот факт, что среди победителей и призеров нет ни одного участника из образовательных учреждений сельских поселений. Остальные участники – 168 человек – показали низкие результаты.

Наибольшие затруднения у участников вызвали вопросы по теме «Физические качества. Двигательные способности. Средства и методы воспитания физических качеств. Формы организации занятий физическими упражнениями». При этом отлично отвечали на вопросы по теме «История развития видов спорта, Олимпийских игр». По полученным данным можно судить о том, что школьная система физического воспитания на современном этапе не обеспечивает формирования в полном объеме знаний в области методики самостоятельных занятий, и у школьников абсолютно не сформированы навыки самоорганизации. При этом, согласно положению модернизации вузовского образования по дисциплине «Физическая культура и спорт», значительно сокращено количество часов очной формы занятий, предполагая, что обучающиеся в вузах должны заниматься самосовершенствованием, не учитывая тот факт, что большинство не имеют для этого начальных базовых знаний. Другими словами, существует проблема, которая плавно перетекает из школы в вуз – в школе не сформировали те знания, которые необходимы в вузе для самостоятельных занятий. В итоге многие обучающиеся в вузе исключают из повседневного распорядка дня любые виды двигательной активности в ущерб своему здоровью, физической подготовленности, физического развития и работоспособности.

Заключение. Таким образом, итоги результатов региональной олимпиады позволяют сделать вывод о том, что в образовательных

учреждениях работа по теоретической подготовке учащихся проводится, однако пока остается на недостаточном образовательном уровне.

Решением может стать привлечение учащихся школ к проведению занятий, хотя бы вводной части урока. Подготовка комплексов упражнений и их проведение самостоятельно с видеофиксацией, с фотографированием, а не подготовка рефератов, сидя у компьютера или за гаджетом, опять, исключая двигательную активность.

Список литературы / References

1. Бундина, А. Ю. Объективные и субъективные факторы, влияющие на физкультурную активность студентов / А. Ю. Бундина, Т. Н. Петрова // Физическая культура, спорт и туризм в высшем образовании : сборник материалов XXXI Всероссийской научно-практической конференции студентов, аспирантов, молодых ученых, Ростов-на-Дону, 24 апреля 2020 года. – Ростов-на-Дону: Ростовский государственный экономический университет "РИНХ", 2020. – С. 131-135.

2. Потенциал средств физического воспитания в развитии интеллектуальных способностей будущих специалистов / А. И. Орлов, О. Б. Колесникова, А. Н. Иванова [и др.] // Пути исторического развития российского государства: от эпохи потрясений к эпохе созидания и консолидации : материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Чебоксары, 03 февраля 2017 года / Чебоксарский филиал ФГБОУ ВО «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации». – Чебоксары: Издательско-полиграфическая компания "Новое время" (Чебоксары), 2017. – С. 301-310.

3. Петрова, Т. Н. Выявление значимости факторов, определяющих отношение студентов к здоровому образу жизни / Т. Н. Петрова // Актуальные вопросы физического воспитания молодежи и студенческого спорта: сборник трудов Всероссийской научно-практической конференции, Саратов, 30 октября 2020 года. – Саратов: Издательство "Саратовский источник", 2020. – С. 349-354.

4. Петрова, Т. Н. Организация занятий адаптивной физической культурой в вузе / Т. Н. Петрова, Н. Н. Пьянзина, О. В. Шиленко // Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Казань, 18–19 февраля 2021 года. – Казань: Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, 2021. – С. 1020-1023.

5. Петрова, Т. Н. Роль физической культуры и спорта в адаптации обучающихся к обучению в вузе / Т. Н. Петрова, Н. Н. Пьянзина // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных условиях: материалы Международной научно-практической конференции, Уссурийск, 14 мая 2021 года / Отв. редактор И.Н. Ким. – Уссурийск: Приморская государственная сельскохозяйственная академия, 2021. – С. 128-132.

6. Петрова, Т. Н. Формирование мотиваций к физкультурно-оздоровительной деятельности у старшеклассниц / Т. Н. Петрова, Н. Н. Пьянзина, О. В. Шиленко // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях: Материалы Международной научно-практической конференции, Чебоксары-Ташкент, 21 января 2022 года. – Чебоксары-Ташкент: Чувашский государственный аграрный университет, 2022. – С. 169-174.

7. Петрова, Т. Н. Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре у студентов СМГ на основе применения проекта

"физиологический портрет" / Т. Н. Петрова, Н. В. Алтынова // Теория и практика физической культуры. – 2022. – № 3. – С. 79.

8. Поиск путей совершенствования процесса физического воспитания обучающихся в высшей школе / В. К. Таланцева, А. И. Орлов, Т. Н. Петрова, Н. Н. Пьянзина // Человек. Спорт. Медицина. – 2022. – Т. 22, № 2. – С. 100-107. – DOI 10.14529/hsm220212.

9. Пьянзина, Н. Н. Формирование потребности в физической культуре у студентов Чувашского государственного университета имени И.Н. Ульянова / Н. Н. Пьянзина, О. Г. Дигуева // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и здоровья: пути их реализации : материалы научно-практической конференции, Чебоксары, 25 октября 2016 года / О.Б. Колесникова (отв. редактор). – Чебоксары: Чувашский государственный университет имени И.Н. Ульянова, 2017. – С. 26-32. – EDN YQQAIW.

10. Таланцева, В. К. Оценка теоретических знаний в области физической культуры и спорта и физической подготовленности у первокурсников вуза / В. К. Таланцева, Н. Н. Пьянзина, Т. Н. Петрова // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 9. – С. 95.

11. Шиленко, О. В. Организация физического воспитания на психолого-педагогическом факультете в условиях реализации ФГОС нового поколения / О. В. Шиленко, Н. Н. Пьянзина, Т. Н. Петрова // Профессионально-творческая деятельность педагога : Сборник научных статей, Чебоксары, 06 марта 2018 года / Отв. ред. В.И. Бычков. – Чебоксары: Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева, 2018. – С. 279-283.

УДК 796 : 378

ПОВЫШЕНИЕ СОЦИАЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Пешкумов О.А., канд. биол. наук, доц.

*ФГБОУ ВО «Чувашский государственный аграрный университет»,
г.Чебоксары, Россия*

Краткая аннотация: В статье рассмотрено значение социальной активности студентов, определены факторы, влияющие на проявление социальной активности у студентов.

Ключевые слова: физические упражнения, секция, студенты, социальная активность, физическая культура и спорт.

INCREASING THE SOCIAL ACTIVITY OF STUDENTS IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

Peshkumov O.A., cand. of biol. science., associate prof.

Chuvash State Agrarian University, Cheboksary, Russia

Brief abstract. The article considers the importance of students' social activity, identifies the factors influencing the manifestation of social activity among students.

Key words: physical exercises, section, students, social activity, physical culture and sports.

Качества социальной активности студентов, такие как дисциплинированность, целеустремлённость, организованность, настойчивость и другие, зависят от здорового и всесторонне физически развитого организма.

Цель исследования: определить факторы, влияющие на проявление социальной активности у студентов.

Для определения возможностей студентов быть социально активными нами проанализированы данные о заболеваемости студентов университета, которые позволили выявить разницу в уровне заболеваемости между занимающимися и не занимающимися физическими упражнениями. Они показывают, что за учебный год пропускали занятия по болезни 51,4% студентов пятого курса, большинство из которых не занимались физической культурой и спортом, и только 27,6% студентов второго курса, посещающих обязательные занятия по физической культуре и спорта и спортивные секции.

Анкетирование, проведенное в Чувашском государственном аграрном университете 2019- 2022 годах показало, что 70% первого курса и 99,2% студентов старших курсов отмечают положительное влияние физической культуры и спорта на здоровье человека, а 78,8% и 98,4% соответственно, отмечают их положительную роль учёбе. Однако в спортивных секциях на первом курсе занимаются всего 23,2% мужчин и 4% женщин. На старших курсах эти показатели ещё ниже.

Согласно программным требованиям, основой физической культуры и спорта студентов является учебный процесс, так как они обязаны систематически посещать академические занятия сдавать установленные контрольные нормативы. Поэтому организационное и методическое совершенствование учебного процесса является также одним из основных путей повышения социальной активности студентов.

Большое значение в совершенствовании учебного процесса имеет выбор эффективных средств физической культуры и спорта студентов. В результате исследований установлено, что занятия циклическими видами спорта по сравнению с академическими видами оказывает более существенное влияние на повышение социальной активности студентов. Так, качество успеваемости у спортсменов, занимающихся циклическими видами спорта, составила 36,8%, а у представителей ациклических видов лишь - 32%.

Неоднозначно влияние занятий спортом спортивной квалификации студентов на учебу. Как показали исследования, студенты - спортсмены высокой квалификации (мастера спорта и кандидаты мастера спорта) испытывают значительные трудности с усвоением учебного материала. В большинстве случаев их успеваемость оценивается на «удовлетворительно». Массовое же занятие спортом оказывает наиболее эффективную роль повышение уровня социальной активности студенческой молодёжи. Существенную роль в этом оказывают самостоятельные занятия физической культурой и спортом. Это даёт возможность студентам довести объём занятий физическими упражнениями до 6-8 часов в неделю.

Однако опыт показывает, что далеко не все студенты способны заставить себя систематически заниматься самостоятельно физическими упражнениями. Проведённые нами исследования показали, что в университете самостоятельно регулярно занимаются физической культурой спортом в свободное время лишь 18,4% мужчин и 12% женщин.

Важное значение на формирование социальной активности студентов имеет количество занимающихся на спортивных секциях и на факультете общественных профессий - важное средство повышения социальной активности будущих специалистов сельскохозяйственного производства.

Вывод. На занятиях физкультурой и спортом необходимо формировать у студентов социальную активность. Это является одним из важных путей подготовки высококвалифицированных, социально активных специалистов высшей квалификации.

Список литературы / References

1. Пешкумов, О. А. Методы тренировок, применяемые в подготовке спортсменов в зимнемполиатлоне / О. А. Пешкумов, Л. Ш. Пестряева // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях: материалы Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 25 марта 2021 года. – Чебоксары: Чувашский государственный аграрный университет, 2021. – С. 69-72.

2. Пешкумов, О. А. Средства повышения физической работоспособности для лыжников-гонщиков / О. А. Пешкумов // Актуальные проблемы физического воспитания студентов: материалы Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 28 апреля 2021 года. – Чебоксары: Чувашский государственный аграрный университет, 2021. – С. 419-422.

3. Пешкумов, О. А. Применение тяжелоатлетической штанги в технической подготовке гиревиков / О. А. Пешкумов, Л. Ш. Пестряева, Б. Н. Глинкин // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики: материалы национальной научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 16–18 ноября 2021 года. – Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный аграрный университет, 2021.

4. Пестряева, Л. Ш. Совершенствование учебного процесса по физической культуре средствами легкой атлетики / Л. Ш. Пестряева, О. А. Пешкумов // Проблемы и

перспективы развития физической культуры, спорта и здоровья в образовательном пространстве современной России: материалы Национальной научно-практической конференции, Волгоград, 17–18 сентября 2019 года. – Волгоград: Волгоградский государственный аграрный университет, 2019. – С. 137-140.

5. Колесников, В. К. Мотивация современной молодежи к занятиям физической культурой и спортом / В. К. Колесников, О. А. Пешкумов // Актуальные проблемы физического воспитания студентов: материалы Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 30–31 января 2019 года. – Чебоксары: Чувашская государственная сельскохозяйственная академия, 2019. – С. 131-134.

УДК 796/799

ПРОБЛЕМА ТРАВМАТИЗМА В СПОРТЕ

Пешкумов О.А., канд. биол. наук, доц.,

Иванова Е.Н., канд. филол. наук, доц.

*ФГБОУ ВО «Чувашский государственный аграрный университет»,
г. Чебоксары, Россия*

Краткая аннотация. В статье рассмотрены причины возникновения травм в спорте. Также определены факторы, снижающие проявление травм.

Ключевые слова: физические упражнения, навыки, мышцы, физическая культура и спорт, травмы, физическая активность.

PROBLEM OF INJURIES IN SPORTS

Peshkumov O.A., cand. of biol. science., associate prof.,

Ivanova E.N., cand. of philol. associate prof.

Chuvash State Agrarian University, Cheboksary, Russia

Brief abstract. The article discusses the causes of injuries in sports. Factors that reduce the manifestation of injuries are also identified.

Key words: physical exercises, skills, muscles, physical culture and sports, injuries, physical activity.

Актуальность. Физические упражнения являются неотъемлемой частью здорового образа жизни. Доказано, что недостаток физической активности опасен для развития ряда хронических заболеваний, в том числе сердечно-сосудистых, которые являются основной причиной смерти в западном мире. Но, конечно, занятия спортом также связаны с риском получения травм из-за несчастных случаев, а также из-за перенапряжения. Хотя польза для здоровья от регулярной физической активности

перевешивает риски, травматическая нагрузка, связанная со спортом и физической активностью, имеет важное значение.

Важность исследований определяется необходимостью разработки, и внедрения в жизнь мер по снижению вероятности получения травм во время занятий спортом.

Каждый спортсмен, стремящийся к успеху в выбранном им виде спорта, вынужден постоянно покорять возможности своего тела. В то же время всегда есть риск, что в какой-то момент он не справится и окажется на невыносимом уровне нагрузки. И тогда трудно избежать травм. На незначительные травмы почти никогда не обращают внимания. Другие более серьезны и часто требуют медицинской помощи, например, такие, как сотрясение мозга или травма колена. Такие травмы часто приводят к длительному бездействию и отказу от физических упражнений, а также к постоянным осложнениям, таким как раннее начало артрита. Травмы влияют на спорт 60-70% выдающихся спортсменов, а также тех, у кого многообещающее будущее, тем самым обесценивая их многолетнюю тяжелую работу и очень тяжелые физические и психологические нагрузки.

Цель: выявить причины травм во время занятий спортом и определить методы их минимизации.

Научная новизна сводится к анализу возможности облегчения занятий спортом и исключения причин травматизма, а также реализации мер предосторожности. В то же время позволить спортсменам развиваться в нормальном темпе. Анализ проводится на примере представителей, занимающихся различными видами спорта.

Травма - это разрушение целостности тканей, вызванное внешними воздействиями. Травмы бывают открытые и закрытые, которые различаются по наличию и отсутствию нарушения целостности наружных покровов; макро- и микротравмы – по обширности области поражения; легкие, средней тяжести, тяжелые – по тяжести воздействия на организм.

Легкие травмы не приводят к нарушению функции организма и значительному понижению общей и спортивной трудоспособности. Впрочем, значительное количество легких повреждений опорно-двигательного аппарата зачастую приобретают хроническую форму, требуя долгого лечения и снижая работоспособность спортсмена. *Травмы же средней тяжести* ведут к её потере. *Тяжелые травмы* требуют долгого лечения и зачастую ведут к серьезным последствиям, например, инвалидность или летальный исход.

Травмы в спорте составляют около 2% от всех других видов травм. По данным научной литературы, среди них преобладают ушибы (33%), повреждения связок (31%), потертости и ссадины (18%), повреждения мышц и сухожилий (8%), повреждения суставов (4%), за которыми следуют переломы (2%).

Частота и характер травм во многом зависят от вида спорта. Ушибы часто встречаются у хоккеистов, футболистов, баскетболистов и волейболистов. Растяжения связок чаще наблюдаются у гимнастов, легкоатлетов, тяжелоатлетов. У них же распространены общие повреждения мышц и сухожилий. А вот сотрясения головного мозга чаще встречаются у боксеров, горнолыжников.

Большинство спортивных травм происходит по следующим причинам:

- 1) Отсутствие образования и осведомленности о возможных мерах предосторожности и травмах;
- 2) Несоблюдение последовательности и процедур при увеличении нагрузок;
- 3) Недостаточный учет возрастных и половых особенностей занимающихся;
- 4) Отсутствие или недостаточность подстраховки;
- 5) Перегруженность рабочих мест;
- 6) Отсутствие оборудования или нехватка оборудования;
- 7) Плохое физическое состояние спортсмена;
- 8) Нарушение правил медицинского контроля;
- 9) Неблагоприятные погодные условия.

К счастью, существует множество возможностей для предотвращения спортивных травм, например, путем создания спортивной инфраструктуры и безопасного оборудования, предписания использования защитного снаряжения, корректировки правил соревнований и выполнения профилактики травматизма важной частью методик учителей и тренеров.

Таким образом, в специальной литературе встречаются следующие меры предосторожности, помогающие предотвратить спортивные травмы:

- 1) Использовать правильное защитное снаряжение и оборудование;
- 2) Игровая среда должна быть хорошо освещена и соответствовать требованиям по виду спорта;
- 3) Соблюдать правила безопасности в ходе тренировок и соревнований;
- 4) Необходимо избегать обезвоживания во время и после занятий спортом;
- 5) Делать перерывы во время тренировок и во время игр, чтобы предотвратить травмы от перенапряжения;

Защитное снаряжение необходимо подбирать в соответствии с видом спорта, таким образом, оно может состоять из таких предметов, как защитные очки, каппы, колени, шлемы, накладки на голени и локти. Оно должно быть по размеру спортсмена. Кроме того, спортивный инвентарь должен быть без повреждений, если они имеются, то должны быть устранены или вовсе заменены другими. На игровой площадке нет места мусору и воде.

В спортивных сооружениях разных типов есть особые требования к уровню организованной освещенности, которые указываются в ГОСТах и других нормативных актах. Даже учитывая эти факты, можно выделить общие параметры:

- 1) неравномерное освещение по вертикали и горизонтали всей территории: футбольных полей, уличных площадок, крытых кортов и т.д.;
- 2) ограничение пульсации освещенности и возникновения слепящего эффекта;
- 3) требования к цветопередаче источников света.

Есть несколько общих правил безопасности во время тренировок, которые следует учесть перед началом занятий.

1) Необходимо иметь спортивную форму, которая не сковывает движения. Длина штанов не должна закрывать пятку полностью. Кроссовки или другая спортивная обувь должны быть нужного размера, хорошего качества, с нескользящей подошвой.

2) Во время тренировок необходимо также учитывать состояние здоровья.

3) Обязательным условием является проведение разминки, которая подготавливает тело к нагрузкам, заставляет сердечно-сосудистую систему и организм в целом приспособиться к интенсивному режиму работы. Кроме того, упражнения перед тренировкой разогревают мышцы, готовят суставы к основной части тренировки. В конце занятия необходимо восстановить дыхание и выполнить растяжку всех проработанных групп мышц.

Поддержание грамотного питьевого режима является необходимым фактором здоровья и выносливости при интенсивных спортивных нагрузках, так как она участвует в регуляции теплообмена, синтезе энергии и выводе отработанных продуктов обмена веществ.

Подводя итог, стоит сказать, что деятельность спортсменов сопровождается значительным количеством спортивных травм. Своевременное устранение причин и профилактика травматизма у спортсменов позволят в большей мере реализовать на практике принцип «спорт для здоровья».

Список литературы / References

1. Васильев, А. В. Мотивация студентов к участию в массовых физкультурно-оздоровительных мероприятиях / А. В. Васильев, О. А. Пешкумов // Студенческая наука - первый шаг к цифровизации сельского хозяйства : материалы II Всероссийской студенческой научно-практической конференции . В трех частях, Чебоксары, 30 сентября 2022 года. – Чебоксары: Чувашский государственный аграрный университет, 2022. – С. 487-490.

2. Егорова, С. В. О формировании у студентов потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями / С. В. Егорова, О. А. Пешкумов // Студенческая наука - первый шаг к цифровизации сельского хозяйства : материалы II Всероссийской студенческой научно-практической конференции . В трех частях, Чебоксары, 30

сентября 2022 года. – Чебоксары: Чувашский государственный аграрный университет, 2022. – С. 493-495.

3. Пешкумов, О. А. Методы тренировок, применяемые в подготовке спортсменов в зимнемполюатлоне / О. А. Пешкумов, Л. Ш. Пестряева // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях: материалы Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 25 марта 2021 года. – Чебоксары: Чувашский государственный аграрный университет, 2021. – С. 69-72.

4. Пешкумов, О. А. Применение тяжелоатлетической штанги в технической подготовке гиревиков / О. А. Пешкумов, Л. Ш. Пестряева, Б. Н. Глинкнн // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики: материалы национальной научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 16–18 ноября 2021 года. – Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный аграрный университет, 2021.

5. Пешкумов, О. А. Средства повышения физической работоспособности для лыжников-гонщиков / О. А. Пешкумов // Актуальные проблемы физического воспитания студентов: материалы Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 28 апреля 2021 года. – Чебоксары: Чувашский государственный аграрный университет, 2021. – С. 419-422.

6. Пешкумов, О. А. Функциональное состояние сердечно - сосудистой системы студентов с разным уровнем двигательной активности / О. А. Пешкумов // Научно-образовательная среда как основа развития интеллектуального потенциала сельского хозяйства регионов России : материалы II Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 09 сентября 2022 года. – Чебоксары: Чувашский государственный аграрный университет, 2022. – С. 564-565.

УДК 796.01

ПРОБЛЕМЫ ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Сенина Ю.О., ст. преподаватель, Жукова А.Е., студент
ЧОУ ВО «Санкт-Петербургский университет технологий управления и экономики», г. Санкт-Петербург, Россия

Краткая аннотация. В статье рассмотрены важные проблемы физической подготовки молодежи, их основные аспекты. В статье представлены вопросы улучшения качества здоровья студентов и меры, помогающие укрепить здоровье и улучшить физическую подготовку студентов.

Ключевые слова: физическая подготовка, студенты, молодежь, физическая культура, организм, образовательная система.

PROBLEMS OF INCREASING THE PHYSICAL FITNESS OF YOUTH STUDENTS

Senina Yu.O., senior lecturer, Zhukova A.E., student

*St. Petersburg University of Management Technologies and Economics,
St. Petersburg, Russia*

Brief abstract. The article considers important problems of youth physical training, their main aspects. The article presents the issues of improving the quality of students' health and measures that help improve the health and improve the physical fitness of students.

Key words: physical training, students, youth, physical culture, organism, educational system.

Важная государственная проблема – это совершенствование физической и профессионально-физической подготовленности студентов.

В двадцать первом веке техническое развитие общества поставило новую проблему правильного психического и физического здоровья человека. Совершенствование технологий, введение в нашу жизнь компьютеров сейчас дает возможность технике совершать ту работу, которую раньше человек делал самостоятельно без помощи техники и новых технологий. Как следствие, люди стали вести сидячий образ жизни, количество деятельности, требующей физического труда, снизилось намного. Вместе с тем, как показывают исследования, очень заметно убывание мышечной активности и во многих сферах труда. Поэтому не зависимо от того, какой специальности обучаются студенты, физическая активность им очень необходима.

Актуальность проблемы состоит в том, что молодежь в наше время является физически неподготовленной. Также профессионально-прикладной подготовки явно не хватает [1]. Поэтому очень важно совершенствование системы обучения физической культуре в высших и средних учебных заведениях. А любое образовательное учреждение должно способствовать физическому развитию молодежи, повышать уровень из здоровья, укреплять их организм. Это прописано и в "Законе об образовании".

Образовательная система включает в себя внедрение в процесс обучения таких технологий, которые помогают сберечь здоровье молодежи и студентов. Обусловлено это в первую очередь тем, что в последнее время здоровье молодых людей сильно понизилось.

Методы и средства физической культуры используются на основе исследований, которые проводятся для того, чтобы выявить, что именно способствует формированию и совершенствованию двигательных навыков.

«Физическая культура» как предмет способствует физической подготовке студентов, обеспечивает им двигательную активность, помогает выбрать профессиональную деятельность с помощью определенных норм и правил.

Чтобы правильно организовать физическую активность на занятиях физической культуры, необходимо знать теоретическую часть этого процесса, что является основой работы. Результат работы зависит от правильного применения этой теории на практике, то есть на самих занятиях физической культуры [2].

Главная цель работы на занятиях физической культуры это научить студента заниматься самостоятельно в свободное время.

Физически подготовленный человек – это человек, у которого развиты быстрота, выносливость, гибкость, сила. И самое главное то, что все эти качества должны сочетаться в человеке гармонично.

В основе физической подготовки лежит систематичность. Все занятия по физической подготовке должны проходить регулярно.

Большую физическую нагрузку можно получить на занятиях по легкой атлетике, волейболу, баскетболу, ходьбе на лыжах. Во время занятий работают мышцы, повышается работоспособность и выносливость организма. Преподаватели работают над ловкостью, силой, быстротой и выносливостью студентов.

Для развития этих качеств преподаватели используют различные упражнения, способствующие развитию этих физических качеств у студентов, проводят активные игры и соревнования. Вместе с этим преподавателю обязательно необходимо помнить, что студентам на занятии должно быть, не только полезно, но и интересно. Все программы в высших и средних учебных заведениях составляются с учетом возрастных групп студентов и соответственно физических возможностей детей того или иного возраста.

Если не уделять внимание физической активности студентов, у них начнется атрофия мышц, уменьшение ЖЕЛ, нарушения в работе сердечно-сосудистой системы, застой крови в конечностях и много других заболеваний и проблем [3].

В России было проведено исследование, согласно которому выявили, что занятия физической культурой нравятся восьмидесяти процентам студентов. И именно активные занятия привлекают их больше всего.

На вопрос: "Почему?" студенты отвечали, что это весело, интересно, можно общаться с одноклассниками, иногда существует возможность познакомиться с интересными ребятами из других групп, на таких занятиях они могут раскрепоститься.

Но если физическую активность не поддерживать самостоятельно вне учебных занятий, она быстро утратится, и конечный результат так и не будет достигнут. Эффекта студент не получит.

Поэтому основная задача таких занятий – это формирование мотивации у студента к занятиям физической культурой.

Основными направлениями повышения мотивации у студента к занятиям является показать их результаты за небольшой промежуток времени: повышение выносливости, силы, быстроты так далее.

Если студент будет видеть свои результаты, которых он достиг за определенный промежуток времени, ему будет интересно двигаться дальше. Он сможет ставить перед собой новые и новые цели, которых будет стремиться достичь. Безусловно, в этом каждому студенту должен помогать педагог.

Таким образом, чтобы повысить активность студентов на занятии необходимо повысить их мотивацию к этим занятиям. Этому могут помочь не только уроки и занятия, но и метод вовлечения студентов в спортивные мероприятия, где студенты могут показать свои результаты, что, безусловно, положительно сказывается и на их здоровье.

Список литературы / References

1. Видякин, М.В. Начинаяшему учителю физкультуры / М. В. Видякин. – Волгоград : Учитель, 2013. – 154 с.
2. Захаров, Е. Н. Энциклопедия физической подготовки: метод. развития физических качеств / Е.Н. Захаров, А.В. Карасев, А.А. Сафонов. – Москва : Лептос, 2011. – 368 с.
3. Решетников, Н. В. Физическая культура: учебное пособие для студентов СПО / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. – Москва : Мастерство, 2012. – 152 с.
4. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов высш.учебных заведений / Ж.К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Издательский центр «Академия», 2009. – 480 с.

УДК 796.011

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Скулкова И.Н., ст. преподаватель

*Филиал Российского государственного университета нефти и газа имени
И.М. Губкина в г. Ташкент, г. Ташкент, Узбекистан*

Кострикова И.Н., ст. преподаватель

*Филиал Российского государственного педагогического университета
имени А.И. Герцена в г. Ташкент, г. Ташкент, Узбекистан*

Краткая аннотация. В данной статье рассматривается модель формирования физкультурно-оздоровительного стиля жизни студенческой молодежи в процессе физического воспитания. Предлагаемая модель отражает структуру и содержание рассматриваемого явления, задачи, компоненты, средства, а также показатели сформированности стиля жизни.

Ключевые слова: здоровье, двигательная активность, студент, физкультурно-оздоровительный стиль жизни, физическая культура.

PHYSICAL CULTURE AND HEALTH ORIENTATION OF STUDENT YOUTH

Skulkova I.N., senior lecturer

Branch of the Russian State University of Oil and Gas named after I.M. Gubkin in Tashkent, Tashkent, Uzbekistan

Kostrikova I.N., senior lecturer

Branch of the Russian State Pedagogical University named after A.I. Herzen in Tashkent, Tashkent, Uzbekistan

Brief abstract. This article discusses the model of the formation of a health-improving lifestyle of student youth in the process of physical education. The proposed model reflects the structure and content of the phenomenon under consideration, tasks, components, means, as well as indicators of the life style formation.

Key words: health, motor activity, student, physical culture and health lifestyle, physical culture.

Физкультурно-оздоровительная работа – это деятельность педагога, направленная на формирование осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью, основных социальных навыков, влияющих на социальную адаптацию, профилактику вредных привычек, а также (что не менее важно) – охват максимального количества студентов оздоровительными мероприятиями.

В настоящее время перед высшим образованием Узбекистана стоит задача решения проблемы обеспечения здоровья студенческой молодежи.

Ежегодно увеличивается число первокурсников, поступивших в вуз уже с имеющимися проблемами здоровья. Этим студентам требуется особый режим физических нагрузок в соответствии с их основным заболеванием.

Следует отметить, что взаимоотношения преподавателя со студентами, имеющими ослабленное здоровье, требуют особого подхода со стороны преподавателя, поскольку необходимо учитывать их физические и психологические особенности.

Цель исследования: рассмотреть физкультурно-оздоровительную направленность студенческой молодежи.

Следует подчеркнуть, что в наши дни физкультурно-оздоровительная работа в образовательном учреждении любой ступени является одной из превентивных форм поддержки здоровья, а также профилактики различных заболеваний и вредных привычек у студентов.

Существующая практика, организации физкультурно-оздоровительной деятельности со студентами, имеющими проблемы в состоянии здоровья, показывает, что в настоящее время имеется ряд проблем в методике и организации данного вида деятельности. Как правило, у преподавателей физической культуры возникают трудности при подборе оптимальных физических нагрузок для данного контингента студентов.

В большей степени это связано с тем, что студенты имеют различные возможности кардиореспираторной системы (функциональное взаимодействие дыхательной и сердечно-сосудистой систем организма человека), координирующей физическую работоспособность всего организма. В данном случае в образовательном процессе мы используем индивидуально-дифференцированный подход к содержанию и нагрузкам учебных занятий со студентами, имеющими проблемы со здоровьем.

Важно акцентировать внимание на том, что главной целью занятий физической культурой у студентов с проблемами в здоровье является многосторонняя оздоровительная физическая подготовка, основанная на комплексном подходе.

В данном контексте особую значимость приобретает тот аспект, что влияние физической нагрузки на ослабленный организм студента значительно отличается от ее влияния на организм здорового человека, поскольку усвоение физической нагрузки в ослабленном организме происходит намного медленнее. Вместе с тем от уровня протекающих в организме процессов зависят мотивация и активность студентов, их успехи в учебе, а главное – конечный результат занятий физической культурой [1].

На кафедре «Физического воспитания и спорта» Филиала РГУ нефти и газа (НИУ) имени И.М. Губкина в городе Ташкенте физкультурно-оздоровительная работа выступает как средство самореализации, самовыражения и самоутверждения личности студентов; как средство социальной самозащиты и адаптации в условиях рыночной экономики, как капитал, которым могут, распоряжается, или будут распоряжаться.

Для нас важно, чтобы студент получил информацию, сведения, знания о здоровье, здоровом образе жизни, о путях укрепления и сохранения здоровья не только в период занятий физической культурой, но и в повседневной жизни. Именно поэтому мы подробнее останавливаемся на теоретической стороне занятий физической культурой, обращаем внимание на интеллектуальное развитие студентов, которое осуществляется в процессе занятий, содействующих осознанному выполнению физических упражнений, что, на наш взгляд, способствует проявлению активности студентов в выполнении действий и поступков, направленных на здоровьесбережение.

Мы предполагаем, что если студенты будут относиться к своему здоровью как к самой важной ценности жизни, не только знать, что надо

его укреплять и сохранять, но и знать, как это делать, также уметь применять полученные знания на практике, повысится их активность в здоровьесбережении, появится интерес к проблеме укрепления и сохранения здоровья, следовательно, и настойчивое желание его укреплять и сохранять, и что немаловажно, определятся устойчивые мотивы и потребности в занятиях физическими упражнениями. В совокупности все это приведет студентов к регулярной здоровьесберегающей деятельности, сформирует привычку, долг заботиться о своем здоровье, контролировать свою активность, выполнять правила ведения здорового образа жизни.

По нашему мнению, в системе физического воспитания можно выделить понятие «физкультурно-оздоровительный стиль жизни» – это способ самовыражения индивидуальности человека в жизнедеятельности средствами физической культуры и массового спорта, направленный на укрепление здоровья, восстановление и поддержание работоспособности, физическое и духовное самосовершенствование, организацию культурного досуга.

Технология формирования физкультурно-оздоровительного стиля жизни студента нами рассматривается как открытый творческий процесс, связанный с организацией и содержанием обучения, где студент решает задачи коррекции собственного здоровья и удовлетворения лично значимых потребностей.

В качестве основных средств формирования физкультурно-оздоровительного стиля жизни студента были определены элементы базовой и оздоровительной физической культуры, это и разнообразные виды двигательной активности, спортивные мероприятия разного уровня самостоятельные тренировки, фитнес-программы, индивидуальная физкультурно-рекреационная деятельность.

Критериями эффективности разработанной модели формирования физкультурно-оздоровительного стиля жизни студентов (рис.) являются показатели: когнитивного, эмоционально-оценочного и поведенческого компонентов.

Цель формирования физкультурно-оздоровительного стиля жизни студента

Задачи:
 - формирование системы знаний о здоровье;
 - определение познавательных стратегий и установок на здоровье и здоровый образ жизни;
 - организация работы по формированию физкультурно-оздоровительного стиля жизни



Результат физкультурно-оздоровительного стиля жизни студенческой молодёжи

Рисунок – Модель формирования физкультурно-оздоровительного стиля жизни студенческой молодежи в процессе физического воспитания

На основе этих компонентов [2, 3] были отобраны наиболее простые и информативные методы, где оценивались компоненты:

- когнитивный компонент, по показателям сформированности системы знаний о здоровье как человеческой ценности, о факторах, способствующих и препятствующих его сохранению и укреплению; адекватное представление о своем здоровье, о своих возможностях и индивидуальных особенностях;
- эмоционально-оценочный компонент, по показателям дифференцированной самооценки ответственного отношения к своему здоровью, оптимистичные валеоустановки студента;
- поведенческий компонент, по показателям приверженности к здоровому образу жизни, физкультурно-рекреационная деятельность, физическое развитие и самосовершенствование.

Таким образом, организационные аспекты физкультурно-оздоровительной работы студентов вуза включают различные

направления, что способствует развитию активности, инициативности, самостоятельности.

Список литературы / References

1. Вавилов, Ю. Н. Проверь себя (к индивидуальной системе самосовершенствования человека) / Ю. Н. Вавилов, Е. А. Ярыш, Е. П. Какорина. – Текст : электронный // Теория и практика физической культуры. — 1997. — № 9. — С. 105–113. — URL : <http://lib.sportedu.ru>
2. Психологическое здоровье личности и его обеспечение в образовательной среде / О.И. Щербакова, А.М. Татаринцева, А.К. Черных, А.В. Ширшов // Теория и практика физической культуры. – № 9. – 2017. – С.59-61.
3. Формирование элементов здорового образа жизни у студентов в процессе занятий физической культурой / Л.В. Ярчиковская, В.Н. Коваленко, О.В. Миронова, А.В.Токарева, О.Н. Устинова // Теория и практика физической культуры. – № 2. – 2018. – С.85-87.

УДК 615.825

**ФОРМИРОВАНИЕ КОНКУРЕНТОСПОСОБНЫХ КАЧЕСТВ
СТУДЕНТОВ-УПРАВЛЕНЦЕВ В ПРОЦЕССЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-
СОСТЯЗАТЕЛЬНЫХ ФОРМ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Смирнова Я.И., студент, Лукашина Е.Е., ст. преподаватель
ФБГОУ ВО «Государственный университет по землеустройству»,
г. Москва, Россия**

Краткая аннотация. В статье рассматриваются вопросы развития конкурентоспособных качеств студентов в процессе физкультурно-образовательной деятельности. Выявлены приоритетные профессиональные конкурентные способности и компетенции обучаемых. Представлены результаты исследования, характеризующие эффективность конкурентно-стимулирующей формы организации физкультурно-образовательной деятельности.

Ключевые слова: конкурентоспособные качества, общепрофессиональные компетенции студентов, физкультурно-образовательная деятельность.

**FORMATION OF COMPETITIVE QUALITIES OF STUDENTS-
MANAGERS IN THE PROCESS OF PHYSICAL CULTURAL-
COMPETITIVE FORMS OF ACTIVITY**

**Smirnova Ya.I., student, Lukashina E.E., senior lecturer
State University of Land Use Planning, Moscow, Russia**

Brief abstract. The article deals with the development of competitive qualities of students in the process of physical culture and educational activities. Priority professional competitive abilities and competencies of trainees are identified. The results of the study characterizing the effectiveness of a competitive-stimulating form of organization of physical culture and educational activities are presented.

Key words: competitive qualities, general professional competencies of students, physical education activities.

Актуальность. В современном мире выпускник университета должен быть способен быстро ориентироваться, мобильно анализировать полученную информацию, непрерывно совершенствоваться и проявлять себя в обществе, используя полученные знания и умения, чтобы продвигать свою карьеру для обеспечения своих материальных и духовных потребностей [3].

Цель исследования: рассмотреть формирование конкурентоспособных качеств студентов-управленцев в процессе физкультурно-спортивных форм деятельности.

Повышение конкурентоспособности обучающегося - предоставление ему возможности стать личностью, успешно выбрать профессию, активно работать в современных условиях, проявлять лидерские способности, решать взвешенные задачи и принимать ответственность за совершаемые поступки на себя [2].

На занятиях физического воспитания студенты проявляют умение выполнять задачи в общих целях группы, являясь частью команды, а также демонстрировать личные лидерские качества, эффективное решение вопросов на индивидуальных уровнях в конкретной ситуации [5]. Физическое воспитание позволяет сформировать характер, настойчивость, уверенность в себе, возможность активного использования собственных физических качеств, возможность быстро и грамотно ориентироваться в ситуации, действовать рационально – с риском и осторожностью [1].

Спортивная соревновательная деятельность включает в себя конкурентные начала, дух, спортивную борьбу, формирование конкурентоспособных и лидерских качеств личности [3].

Спортивная конкуренция, стремление к соперничеству и соревнованию, являются позитивными предпосылками формирования конкурентоспособности в специалистах, необходимые им в будущем, в условиях экономики рынка труда, а также в условиях переизбытка специалистов на трудовом рынке [4].

Организация исследования. С целью определения возможностей физической и образовательной деятельности для формирования конкурентоспособного качества было проведено исследование, посвящённое формированию конкурентоспособного качества.

В исследовании участвовали 68 студентов факультета дневной подготовки в возрасте 18-23 лет. Из числа участников эксперимента сформировались две группы: контрольная и экспериментальная. Контрольная группа состояла из 29 человек, во втором же составе – 39. Физкультурные занятия проводились в учебном семестре дважды в неделю в течение семестра. Контрольная группа занималась в соответствии с утверждённым тематическим планом и программой. Со студентами в экспериментальной группе проводились занятия по физическому воспитанию с уклоном, чтобы сформировать конкурентоспособные качества.

Таблица – Оценка уровня овладения студентами общими и профессиональными компетенциями

Наименование компетенций	Средний балл оценивания компетенций		Р
	ЭГ	КГ	
Владение навыками продвижения имиджа выбранной профессии, формирования позитивного общественного мнения	4,5±0,11	3,6±0,15	<0,05
Владение основами теории лидерства и власти в качестве методологии решения управленческих задач	4,6±0,15	3,7±0,12	<0,05
Умение принимать адекватные управленческие решения в условиях неопределенности и рисков	4,7±0,16	3,6±0,10	<0,05
Способность эффективно работать в команде единомышленников, влияя на принятие коллективных решений	4,2±0,14	3,3±0,12	<0,05

Результаты исследования. Анализируя данные таблицы, выяснилось, что при подготовке и проведении учебных занятий по физической культуре с упором на состязательно-лидерскую форму организации, моделирование ситуаций, которые требуют умения принимать на себя ответственность за результаты соревнований, проявлять лидерство и соревнование, позитивно сказались на качестве.

Активизация направленности обучения помогла формированию в студентах способности заниматься конкурентной деятельностью в условиях борьбы с командой соперника, а также борьбы с рейтингом внутри команды.

Выводы. Профессиональные компетенции студентов могут значительно повышаться в уровне владения ими профессиональной компетенцией в сфере управления, способствуют формированию профессионального образа – достижение статуса лидера в команде, действовать в команде в условиях неопределенности и рисков.

Список литературы / References

1. Кочетков, Д. И. Возможности реализации дидактического проекта на основе совмещения педагогических операций / Д.И. Кочетков, О.Е. Понимасов, И.Б. Пилина // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 4 (158). – С. 169–172.
2. Конструктивность блочной организации учебно-тренировочных занятий со студентами / В.Ю. Крылатых, А.О. Миронов, А.Ф. Самоуков, О.Е. Понимасов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 3 (169). – С. 170–174.
3. Лобанов, Ю.Я. Физкультурно-образовательная среда вуза как необходимое условие эффективного формирования профессиональных компетенций будущих специалистов / Ю.Я. Лобанов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 5 (159). – С. 159–163.
4. Формирование систематизирующих и когнитивных способностей студентов на занятиях по физическому воспитанию / А.О. Миронов, А.Ф. Самоуков, А.М. Шувалов, О.Е. Понимасов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 2 (168). – С. 239. –243.
5. Многофункциональность модели занятий оздоровительной аэробикой в управленческом вузе / А.М. Шувалов, В.Ю. Крылатых, А.О. Миронов, О.Е. Понимасов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 3 (169). – С. 397–401.

УДК 378.1

**ВОЗМОЖНОСТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ БУДУЩИХ БАКАЛАВРОВ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Суетина О.Н., канд. пед. наук

*ФГБОУ ВО «Шадринский государственный педагогический университет»,
г. Шадринск, Россия*

Краткая аннотация. В статье рассматриваются вопросы совершенствования профессиональной подготовки будущих бакалавров физической культуры посредством изучения некоторых дисциплин.

Ключевые слова: профессионализм, профессиональная подготовка, физическая культура, спорт.

**OPPORTUNITIES FOR IMPROVING THE PROFESSIONAL
TRAINING OF FUTURE BACHELORS OF PHYSICAL CULTURE**

Suetina O.N., cand. of pedag. science.

Shadrinsk State Pedagogical University, Shadrinsk, Russia

Brief abstract. The article discusses the issues of improving the professional training of future bachelors of physical culture through the study of certain disciplines.

Key words: professionalism, professional training, physical culture, sports.

XXI век очевидно является веком информации, которая за последние несколько десятков лет вышла на совершенно иные объемы по объему данных и, как следствие, другие временные рамки ее обработки. Данные преобразования, очевидно, сказались и на системе высшего профессионального образования.

Современная система высшего образования требует от всех ее субъектов существенного изменения подходов к обработке данных, ранее недоступных ни одному прошлому поколению.

Вследствие вышесказанного, в образовательной организации складывается достаточно сложная ситуация в отношении подготовки будущих педагогов (в том числе будущих бакалавров физической культуры).

Современные реалии ставят перед студентами и преподавателями высших учебных заведений сложные задачи формирования профессионализма у будущих педагогов. Анализируя современную ситуацию в образовательной системе, можно констатировать, что формирование профессиональных компетенций у будущих бакалавров физического воспитания и безопасности жизнедеятельности не теряет своей актуальности.

Систематизируя информацию, полученную в результате анализа научных исследований, раскрывающих сущность и структуру профессиональной подготовки современных педагогов, необходимо отметить, что проблема, касающаяся формирования профессиональных качеств у педагогов физической культуры (и не только данной категории педагогического состава, но и в целом – всех учителей, осуществляющих образовательных процесс в современной школе) была, есть и будет одной из важнейших прерогатив современного высшего профессионального педагогического образования.

Рассмотрим, какую роль в совершенствовании профессионализма у будущих педагогов по физической культуре играет курс «Физическая культура и спорт», изучаемый студентами на первом курсе.

Целью изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» является обеспечение у студентов формирования физической культуры личности, способствование приобретению опыта применения средств физической культуры и спорта в будущей профессиональной деятельности, создание положительной мотивации к занятиям физической культурой и ведению здорового образа жизни, а также обеспечение психофизической готовности к будущей профессии.

При изучении дисциплины «Физическая культура и спорт» студенты знакомятся с основными правилами организации здорового образа жизни и особенностями формирования двигательной активности во время умственной нагрузки. Также в период изучения данной дисциплины (при изучении темы «Личная гигиена спортсмена») студенты-первокурсники

выполняют различные задания, способствующие усвоению комплекса знаний об особенностях составления рационального режима дня (на основе анализа собственного суточного режима дня и его коррекции), при изучении темы «питание спортсменов» анализируют свой пищевой режим и, опять же, на основе проведенного анализа, выявляют проблемы и ошибки своего режима питания и вносят необходимые коррективы.

Отдельным блоком рассматриваются особенности развития и совершенствования различных двигательных качеств. При изучении данных тем студенты анализируют конкретные ситуационные задачи, в которых раскрываются различные средства, методы и приемы повышения эффективности совершенствования двигательных качеств.

При изучении тем, касающихся особенностей занятий оздоровительной физической культурой, студенты анализируют возможности различных оздоровительных систем физических упражнений, составляют комплексы утренней зарядки, физкультурных минуток и физкультурных пауз для людей, занимающихся преимущественно умственным трудом, разрабатывают конспекты самостоятельных занятий физической культурой, формулируют рекомендации по профилактике последствий гиподинамии.

Одной из дисциплин, способствующих совершенствованию профессиональной подготовки будущих бакалавров физической культуры, является, на наш взгляд, дисциплина «Организация оздоровительной работы в образовательных учреждениях».

Первой темой, с которой студенты начинают знакомство с дисциплиной «Организация оздоровительной работы в образовательных учреждениях», является тема «Нормативно-правовая база организации оздоровительной работы в образовательных учреждениях», при изучении которой будущие бакалавры физической культуры анализируют нормативно-правовые документы, регламентирующие вопросы охраны здоровья обучающихся, а также организации оздоровительной работы в ОУ.

К основным документам, раскрывающим анализируемые вопросы, относятся следующие: конвенция о правах ребенка (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989) (вступила в силу для СССР 15.09.1990); конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993) (с учетом поправок, внесенных Законами РФ о поправках к Конституции РФ от 30.12.2008 N 6-ФКЗ, от 30.12.2008 N 7-ФКЗ, от 05.02.2014 N 2-ФКЗ, от 21.07.2014 N 11-ФКЗ); федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 26.07.2019); федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 02.08.2019); постановление Правительства Российской Федерации от 21 января 2015 г. N 30 г. Москва «О федеральной целевой программе «Развитие физической

культуры и спорта в Российской Федерации на 2016-2020 годы»; федеральный закон «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» от 21.11.2011 N 323-ФЗ (ред. от 29.05.2019); федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» от 24.07.1998 N 124-ФЗ (ред. от 16.10.2019).

При изучении тем санитарно-гигиенические условия обучения и гигиенические принципы построения режима дня и составления школьного расписания студенты анализируют информацию и выполняют ряд заданий, касающихся особенностей организации процесса обучения с обязательным соблюдением гигиенических требований к указанному процессу.

При изучении темы «Формы и методы оздоровительной работы в образовательных учреждениях» будущие педагоги по физической культуре анализируют основы физкультурно-оздоровительной работы в образовательных учреждениях различных ступеней образования, а также раскрывают программно-методические особенности оздоровительного урока физической культуры в образовательных учреждениях. Отдельным вопросом рассматриваются нетрадиционные оздоровительные технологии в физкультурном образовании.

При выполнении заданий по данной теме студенты составляют фрагменты оздоровительного урока физической культуры с элементами оздоровительной гимнастики, с элементами фитнеса, с элементами дыхательной гимнастики, с элементами хатха-йоги, а также составляют комплекс упражнений для коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата с использованием фитболов. Итоговым заданием в рассмотрении данной темы является написание конспекта оздоровительного урока физической культуры с использованием нетрадиционных оздоровительных технологий.

При изучении темы «Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме школьного дня» студенты изучают особенности организации и проведения указанных форм мероприятий. После теоретического изучения указанных вопросов студенты на практике составляют различные комплексы упражнений утренней гимнастики для детей разных возрастов, а также представляют конспект физкультурного занятия в группе продленного дня и конспект внеклассного физкультурно-оздоровительного мероприятия.

После изучения тем «Организация физического воспитания школьников с ослабленным здоровьем» и «Профилактическая работа по предупреждению заболеваемости учащихся» студенты выполняют задания, раскрывающие особенности организации учебного процесса в специальных медицинских группах, сроки возобновления занятий физической культурой после заболеваний, а также задания, способствующие совершенствованию профилактических мероприятий в

области сохранения здоровья обучающихся.

Итоговым заданием, которое студенты выполняют в конце изучения рассматриваемой дисциплины, является составление программы оздоровительной работы образовательного учреждения. При выполнении данного задания студенты систематизируют и обобщают все знания, полученные в результате изучения дисциплины «Организация оздоровительной работы в образовательных учреждениях».

Таким образом, обобщая вышесказанное и анализируя особенности современных реалий, ставящих перед всеми субъектами высших учебных заведений сложные задачи совершенствования профессиональной подготовки будущих педагогов, можно констатировать, что формирование профессионализма у будущих бакалавров физической культуры является актуальным на протяжении длительного времени.

Систематизируя информацию, полученную в результате анализа научных исследований, раскрывающих сущность и структуру профессиональной подготовки современных педагогов, необходимо констатировать, что вопросы, касающиеся формирования профессиональных качеств у педагогов физической культуры были, есть и будут одной из важнейших проблем современного высшего профессионального педагогического образования, требующей постоянного обновления, повышения эффективности, а, следовательно – совершенствования инструментария (и содержательного наполнения в том числе).

Список литературы / References

1. Гогун, Е.Н. Профессионально-психологическая компетентность специалиста по физической культуре и спорту / Е.Н. Гогун.– Текст : электронный // Теория и практика физической культуры. – URL : <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/2005n4/p42-44.htm>.
2. Российская Федерация. Законы. Об образовании в Российской Федерации :Федер. закон N 273-ФЗ : принят Гос. Думой 21 дек. 2012 г. : с изм. и доп., вступ. в силу с 01.09.2020. – Доступ из справ.-правовой системы «КонсультантПлюс».

УДК 796.011.3

ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ

Суриков А. А., канд. пед. наук, доц.

ФГБОУ ВО Чебоксарский филиал «РАНХиГС при Президенте Российской Федерации, г. Чебоксары, Россия

Краткая аннотация. В статье рассматриваются вопросы физического воспитания учащейся молодежи в современных условиях,

поиска новых технологий и методик с целью мотивации их к дальнейшим активным занятиям физической культурой и массовыми видами спорта.

Ключевые слова: физическое здоровье, физическое воспитание, физическая подготовленность, педагогический контроль.

PROBLEMS OF PHYSICAL EDUCATION OF STUDENT YOUTH IN MODERN CONDITIONS

Surikov A.A., cand. of pedag. science., associate prof.

Cheboksary Branch of RANEPА under the President of the Russian Federation, Cheboksary, Russia

Brief abstract. The article deals with the issues of physical education of students in modern conditions, the search for new technologies and techniques in order to motivate them to further active physical education and mass sports.

Key words: physical health, physical education, physical fitness, pedagogical control.

Актуальность. Говоря об актуальности исследуемой темы, можно отметить то, что в современных условиях она приобретает все большее значение. Физическое воспитание студентов в современных условиях достаточно проблематично в силу отсутствия у них интереса к спорту и физической культуре [2-4]. С одной стороны, это связано с негативным влиянием общественно-экономических изменений в стране и мире целом. Его отрицательные проявления распространяются и на здоровье учащейся молодежи. Молодежь более подвержена этому влиянию в силу недостаточно сформировавшегося организма, отсутствия регулярных физических занятий и незнания всех составляющих физического здоровья человека. С другой стороны, это вызвано загруженностью большинства студентов учебным процессом; участием в различных общественно-политических объединениях и активностях; появлением современных информационных технологий, которые в большинстве случаев забирают у молодых людей много свободного времени; также отсутствием во многих учебных заведениях нормальных условий для решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач.

В связи с этим возникает необходимость поиска новых направлений, технологий, методик в физическом воспитании для мотивации студентов к активным занятиям оздоровительной физической культурой, массовыми видами спорта с целью повышения всех необходимых физических качеств и уровня физической подготовленности для нормального функционирования организма. Не менее важным становится вопрос о пересмотре системы физического воспитания в учебных заведениях в связи новыми вызовами современной жизни [5-7, 9].

Одним из путей решения поставленной задачи является использование коррекционного подхода в учебном процессе с использованием лично-ориентированной модульной программы физического воспитания студентов.

Цель исследования – обосновать эффективность применения лично-ориентированного коррекционного подхода модульной программы физического воспитания студентов.

Методы исследования: изучение, анализ и обобщение научно-методической литературы по теме исследования, сравнение средних показателей физической подготовленности студентов.

Как отмечают педагоги и врачи, нынешнее молодое поколение не обладает нормальным уровнем здоровья, соответствующим сегодняшним требованиям общества, министерства здравоохранения. Сохраняется важность проблемы физического воспитания среди студентов разных учебных заведений. На основе этого нами были изучены средние показатели физической подготовленности студентов Чебоксарского филиала РАНХиГС за последние три года обучения до использования лично-ориентированного коррекционного подхода и после (табл.).

Таблица - Средние показатели физической подготовленности студентов Чебоксарского филиала РАНХиГС

Показатели	Показатели физической подготовленности (по учебным годам)					
	До использования лично-ориентированного коррекционного подхода				После использования лично-ориентированного коррекционного подхода	
	2019/2020		2020/2021		2021/2022	
	Юноши (n=18)	Девушки (n=30)	Юноши (n=18)	Девушки (n=30)	Юноши (n=18)	Девушки (n=30)
Бег на 100 м. (в сек.).	14,31 ±0,03	16,76 ±0,01	14,46 ±0,29	17,41 ±0,03	13,17 ±0,03	15,54 ±0,01
Бег на 2000 м. (девушки в сек.)		756,51 ±0,03		725,35 ±0,02		657,54 ±0,03
Бег на 3000 м. (юноши в сек.)	786,12 ±0,24		834,08 ±0,16		754,58 ±1,23	
Челночный бег 3x10 м. (в сек.)	7,25 ±0,95	8,71 ±0,01	7,90± 0,48	8,65 ±0,03	6,85 ±0,95	8,19 ±0,01
Прыжок в длину с места (в см.)	215,30 ±4,06	169,01 ±1,04	230,40 ±4,01	170,51 ±0,02	239,30 ±1,06	187,01 ±1,04
Отжимания от пола (кол-во раз)	27,08 ±1,04	8,51 ±0,01	27,50 ±1,03	9,91 ±0,06	35,08 ±1,04	11,51 ±0,01
Поднимание туловища, руки за головой, (кол-во раз)	38,50 ±0,73	38,36 ±0,3	39,75 ±0,07	38,51 ±0,02	45,50 ±0,73	39,36 ±1,03

Анализ результатов средних показателей физической подготовленности студентов до использования личностно-ориентированного коррекционного подхода по учебным годам говорит о сохранении тенденции ухудшения динамики всех физических показателей к старшему курсу, кроме прыжка в длину с места. Одной из причин такого положения дел может служить потеря интереса к занятиям физической культурой и спортом в связи с отсутствием новых технологий и методик в проведении занятий со студентами и т. д. Вследствие этого возникает необходимость поиска современных технологий в теории и методики физического воспитания сегодняшних студентов.

Одним из направлений в решении данного вопроса на сегодняшний день является применение в учебном процессе коррекционного подхода с использованием личностно-ориентированной модульной программы физического воспитания студентов [1, 8].

Показатели физической подготовленности студентов после использования личностно-ориентированного коррекционного подхода имеют положительную динамику по всем тестовым показателям. Это говорит о том, что личностно-ориентированный модульный принцип способствует индивидуализации обучения через внедрение в учебный процесс теоретического, методического, физкультурно-оздоровительного блоков. В свою очередь каждый блок включает в себя базовую и вариативную части. Базовая часть является основой для всех студентов, а вариативная нацелена на право выбора их действий, исходя из интересов, индивидуальных способностей, физической подготовленности и отклонений в состоянии здоровья каждого студента [1, 10].

Использование личностно-ориентированного модульного принципа поспособствовало выделению следующих причин, мешающих энергичному включению учащейся молодежи к самостоятельным формам физкультурно-оздоровительной деятельности:

- отсутствие положительного опыта в организации и проведении самостоятельных оздоровительных занятий;
- слабый уровень знаний в области теории и методики физической культуры и спорта;
- отсутствие мотивации к ведению здорового образа жизни;
- равнодушие к развитию двигательных умений, навыков и индивидуальных физических способностей.

Учитывая то, что исследуемые студенты первого курса имеют недостаточно высокий уровень физического здоровья и подготовленности, их показатели по различным индексам «ниже среднего» или «низкий», что не является положительным показателем для описания общего состояния физического здоровья. Из чего следует вывод о том, что личностно-ориентированный коррекционный принцип достоин внедрения в процесс физического воспитания.

Кроме того, данный принцип позволяет обнаружить и отработать «отстающие» физические качества, что окажет содействие внесений коррекций в физической подготовленности студентов [11].

Стоит отметить, что для каждого студента важен сам процесс корректировки физического здоровья и имеющихся отклонений от нормы. Возникает необходимость применения лично-ориентированного модульного подхода, который будет включать в себя составление и применение индивидуальных программ с участием самих студентов. В этом им поможет заданный преподавателем алгоритм их составления. Процесс составления коррекционных программ оказывает на выявление студентами актуальности и важности занятий спортом и физической культурой, осознанного действия к ее выполнению. Тем самым решается вопрос в потребности получения нужных знаний о физическом здоровье, возникший в процессе составления индивидуальных программ, так как это будет содействовать личностному развитию и мотивировать к самостоятельному изучению необходимой информации.

Лично-ориентированный коррекционный принцип физической подготовленности студентов включает в себя пять основных блоков – диагностический, информационный, целевой, деятельностный и контролирующий.

Первый блок, диагностический, включает в себя определение величины физического здоровья обучающихся, допустимость проведения различных видов упражнений и противопоказания к ним, а также выявление результатов педагогического тестирования, в ходе которого будет получена полная оценка развития имеющихся кондиционных качеств, к которым относятся: сила, быстрота, выносливость, ловкость и гибкость.

Также этот блок подразумевает под собой личную консультацию с участниками о результатах проведенной диагностики. На ней студенты узнают о своих особенностях и отклонениях в состоянии здоровья, смогут понять, как и что именно нужно улучшить в их физическом и психическом здоровье, а также осознать важность составления индивидуальных программ.

Информационный блок заключается в предоставлении обучающимся всей необходимой информации и литературы, что, в свою очередь, поможет им узнать о наличии отклонений и заболеваний, выявленных ранее, и о том, как проработать и развить отстающие качества физического здоровья.

Третий блок, целевой, подразумевает под собой постановку личных целей по коррекционному процессу самими обучающимися, с учетом того, что они узнали о состоянии своего здоровья в процессе проведения диагностики.

В деятельностном блоке обучающиеся смогут узнать обо всех комплексах упражнений, направленных на развитие качеств, выявленных на первоначальном этапе изучения показателей их физической подготовленности; получают все необходимые рекомендации по правильному питанию, режиму дня, осознанном отказе от вредных привычек и узнают, как предотвратить появление или развитие заболеваний. Также данный блок поможет больше узнать о том, как создать комфортные условия для проведения процесса корректировки физического здоровья, то есть о создании благоприятного психологического климата, несомненно, влияющего на качество проведения данного процесса, о необходимом техническом обеспечении и о правильном и техничном выполнении физических упражнений составленных программ.

Последний блок, контролирующий, включает в себя сравнение итогов, полученных в процессе всех предыдущих блоков. От уровня контроля зависит не только физическая подготовленность и общая работоспособность студентов, но и их внутреннее побуждение к целенаправленным занятиям физическими упражнениями с целью укрепления и поддержания здоровья на нужном уровне.

Результаты по окончанию исследования показали, что составление персональных программ самими студентами оказывает значительное влияние на улучшение физической и функциональной подготовленности студентов.

Резюме. Анализ, проведенный по каждому индексу в приведенной выше таблице, позволяет дать более четкие персональные рекомендации по оздоровительным упражнениям, которые помогут успешно провести процесс корректировки физической подготовленности и развития жизненно важных физических качеств.

Таким образом, современные подходы в организации физического воспитания студентов вуза с использованием технологии личностно-ориентированного коррекционного подхода модульной программы обучения, способствуют существенно улучшить результативность решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач в физическом воспитании сегодняшних студентов.

Список литературы / References

1. Основы коррекционной педагогики. / Гонеев и др.] ;под редакцией В. А. Сластенина. – Москва : Академия, 1999 – 280 с.
2. Суриков, А. А. Исследование особенностей усвоения учебного материала студентами Чебоксарского филиала РАНХИГС на основе онлайн-платформ / А. А. Суриков, В. И. Кожанов, В. А. Павлов // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2021. – № 11. – С. 32-38. – DOI 10.24412/2305-8404-2021-11-32-38.

3. Суриков, А. А. О некоторых проблемах физического воспитания студенческой молодежи / А. А. Суриков // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : материалы Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 20–21 января 2020 года. – Чебоксары: Чувашская государственная сельскохозяйственная академия, 2020. – С. 210-215.

4. Суриков, А. А. О некоторых философско-методологических проблемах физической культуры / А. А. Суриков, А. Р. Габибуллаев // Вестник Чебоксарского филиала Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации. – 2021. – № 3(26). – С. 82-87.

5. Суриков, А. А. Особенности проведения занятий по физической культуре со студентами с отклонениями в состоянии здоровья / А. А. Суриков, Е. Н. Авксентьев // Физическая культура, спорт и здоровье студентов : сборник материалов международной научно-практической конференции, Чебоксары, 30 января 2013 года / Ответственный за выпуск Д.А. Рукавишников. – Чебоксары: Чебоксарский кооперативный институт (филиал) автономной некоммерческой образовательной организации высшего образования Центросоюза Российской Федерации "Российский университет кооперации", 2013. – С. 135-139.

6. Суриков, А. А. Особенности проведения занятий по физической культуре со студентами с отклонениями в состоянии здоровья / А. А. Суриков, Е. Н. Авксентьев // Физическая культура, спорт и здоровье студентов : сборник материалов международной научно-практической конференции, Чебоксары, 30 января 2013 года / Ответственный за выпуск Д.А. Рукавишников. – Чебоксары: Чебоксарский кооперативный институт (филиал) автономной некоммерческой образовательной организации высшего образования Центросоюза Российской Федерации "Российский университет кооперации", 2013. – С. 135-139.

7. Суриков, А. А. Особенности физического воспитания студентов / А. А. Суриков, У. Э. Сорокина // Вестник Чебоксарского филиала Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации. – 2017. – № 2(13). – С. 119-123.

8. Суриков, А. А. Формирование физической культуры студенток специальных медицинских групп на основе личностно-ориентированной модульной программы физического воспитания: диссертация кандидата педагогических наук / А. А. Суриков. – Йошкар-Ола, 2006. – 180 с.

9. Таланцева, В. К. О путях совершенствования процесса формирования психофизической готовности бакалавров экономики к профессиональной деятельности / В. К. Таланцева, Т. И. Волкова, А. А. Суриков // Проблемы современного педагогического образования. – 2017. – № 57-8. – С. 247-257.

10. Шлыков, П. В. Коррекция физической подготовленности студентов специальных медицинских групп с использованием индивидуальных программ: диссертация кандидата педагогических наук / В. П. Шлыков. – Екатеринбург, 2002. – 159 с.

11. Ямалетдинова, Г. А. Модульное обучение как средство самоуправления в сфере физической культуры / Г. А. Ямалетдинова // Высшее образование в России. – 2009. – № 7. – С. 173–177.

УДК 796.011.2

ФАКТОРЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНУЮ ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВКУ

**Тихонова И.В., канд. пед. наук, доц.,
Жигайлов П.Ю., магистрант, Иванова А.И., студент**
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар, Россия

Краткая аннотация. Подготовка человека к трудовой деятельности представляет собой базу для построения системы физического воспитания. В профессионально-прикладной физической подготовке (ППФП) исходным компонентом является определение требований к уровню физической подготовленности относительно вида трудовой деятельности. В основе методики выбора состава средств ППФП лежит классификация видов трудовой деятельности. Овладение профессией определяется несколькими факторами. Учет этих факторов обуславливает эффективность трудовой деятельности.

Ключевые слова: факторы, профессионально-прикладная физическая подготовка, физические упражнения.

FACTORS DETERMINING PROFESSIONAL AND APPLIED PHYSICAL TRAINING

**Tikhonova I.V., cand. of pedag. science., associate prof.,
Zhigailov P.Yu., undergraduate student, Ivanova A.I., student**
*Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism,
Krasnodar, Russia*

Brief abstract. Preparing a person for work is the basis for building a system of physical education. In professional-applied physical training, the initial component is the determination of requirements for the level of physical fitness in relation to the type of labor activity. The method of choosing the composition of professionally applied physical training means is based on the classification of types of labor activity. Mastery of a profession is determined by several factors. Accounting for these factors determines the effectiveness of labor activity.

Key words: factors, professional-applied physical training, physical exercises.

Актуальность. Процесс подготовки человека к трудовой деятельности представляет методологическую основу построения системы физического воспитания. Использование физических упражнений

обеспечивает не только развитие уровня физической готовности к жизнедеятельности человека, но позволяет подготовить его к профессиональной деятельности.

Это обстоятельство стало причиной определения в теории физического воспитания одного из специализированных направлений, а именно профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).

Как утверждает Л.П. Матвеева (1991): « ... данное направление за счет применения специальных профилированных занятий, применительно к конкретным видам профессиональной деятельности, призвано обеспечивать повышение степени готовности к качественному выполнению своих трудовых либо военных обязанностей и функций».

В профессионально-прикладной физической подготовке, как специализированном виде физического воспитания, в котором исходным компонентом построения является определение требований к уровню физической подготовленности относительно вида трудовой деятельности. Состав двигательных качеств, определяющих успех в трудовой деятельности, определяет возможность либо отбора тех людей, которые в состоянии достигнуть высокого уровня развития этих качеств с учетом своих генетически детерминированных свойств, либо определить состав физических качеств, определяющих успех в трудовой деятельности, и целенаправленно их развивать [2, 3, 4].

Цель – определить доминирующие факторы овладения профессиональной деятельности для реализации их в профессионально-прикладной физической подготовке.

Результаты исследования. В основе методики выбора состава средств профессионально-прикладной физической подготовки лежит классификация видов трудовой деятельности. При этом создается основа для реализации принципа обеспечения эффективности физической подготовки к профессиональной деятельности, каковым является учет предстоящей профессиональной деятельности.

Независимо от уменьшения доли мышечных усилий в составе трудовой деятельности, высокая работоспособность не теряет своей актуальности, что еще раз подчеркивает необходимость ППФП людей.

Причинность применения ППФП заключается в целом ряде законов и закономерностей социального, физиологического и общебиологического характера, из числа которых К.Д. Чермит (2005) выделяет в качестве доминирующих несколько факторов: временные и другие затраты. А овладение профессией определяется следующими факторами на рисунке.

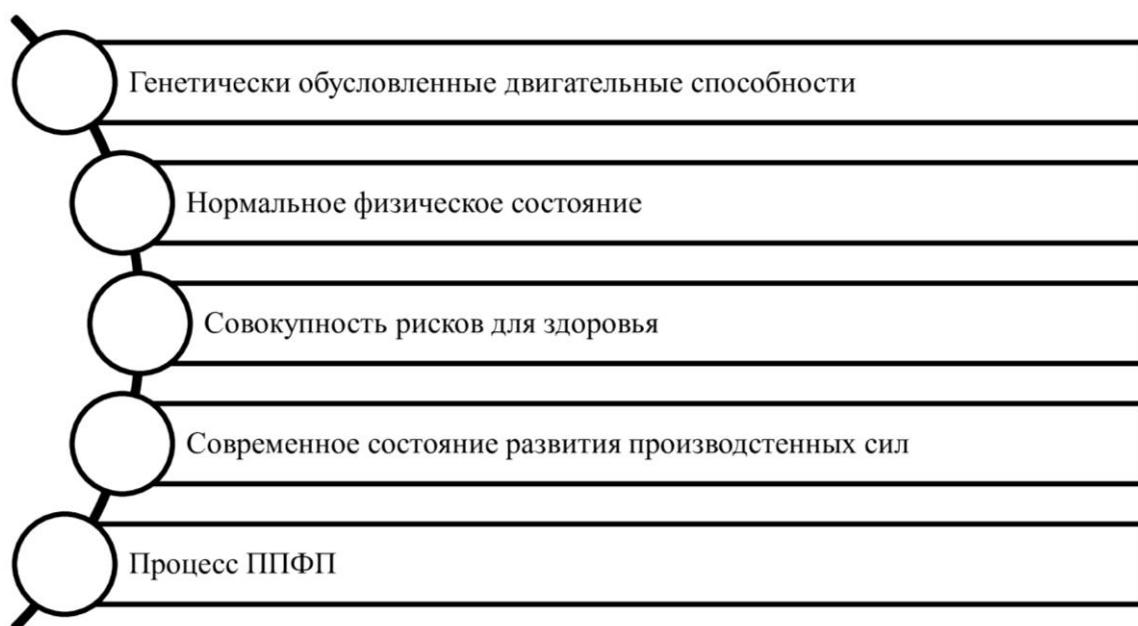


Рисунок – Факторы овладения профессией

Представленные факторы отображают по пунктам все необходимые условия овладения профессиональными качествами. Как говорится выше, в первую очередь двигательные способности обусловлены генетической предрасположенностью в виду их скорости развития и степени, до которой они могут увеличиться. Не менее важным фактором является и физическое состояние индивидуума, которое обеспечивается системой физического воспитания и ППФП, и является основой проявления работоспособности, высокими физическими и умственными качествами, предполагающими достижение высокой производительности труда.

Фактор риска для здоровья человека предполагает те особенности трудовой деятельности, которые не могут быть предусмотрены любыми иными способами, кроме как научной организацией труда. В это же время современное состояние развития производственных сил и средств требует высокого уровня устойчивости человека в процессе производства, обусловленные содержанием их деятельности и двигательными способностями, реализующимися в задачах ППФП.

Следует отметить, что процесс ППФП обеспечивает развитие как общих, так и специфических свойств личности, создавая условия для эффективного профессионального обучения, что особенно актуализируется в ходе глобализации и цифровизации производства.

Процесс профессионально-прикладной физической подготовки представляет собой направление физического воспитания, в котором применяет физические упражнения в качестве основного и специфического средства, комплексно воздействующие на организм человека и обеспечивающие целостное влияние на самые различные свойства личности.

Заключение. Эффективность трудовой деятельности, системным показателем, которого является производительность труда, зависит от двух групп факторов, а именно от объективных (общественных отношений, развития науки, техники, технологий, цифровизации и роботизации производства и др.) и субъективных (сознательности, активности и способности людей) (Чермит К.Д., 2005), при котором объективные факторы определяют предъявляемые производством требования к их наличию и уровню развития. Являясь средством и направлением физического воспитания, ППФП обеспечивает комплексное воздействие на все состояния человека и, в том числе, обеспечения его готовности к производительной деятельности.

При этом комплексы применяемых физических упражнений обеспечивают развитие двигательных способностей, то есть такая совокупность свойств личности, которая облегчает процесс получения знаний и освоения навыков и умений в различных видах деятельности, а также профессиональных способностей, то есть таких свойств личности, которые облегчают процесс овладения знаниями, навыками и умениями в конкретном виде трудовой деятельности. При этом физические упражнения ППФП носят характер вспомогательных, ибо без систематической профессиональной деятельности предпосылки качественной реализации трудовых операций не могут быть реализованы.

Список литературы / References

1. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): учебник для ин-тов физкультуры / Л. П. Матвеев. – Москва : Физкультура и спорт, 1991. – 593 с.
2. Тихонова, И. В. Личность как высшая ценность физической культуры / И. В. Тихонова, Е. В. Боченкова // Наука и образование – 2013/2014 : материалы X международной научно-практической конференции. – Praha : PublishingHouse «EducationandScience», 2013-2014. – Т. 22. – С. 41-43.
3. Тихонова, И. В. Педагогические особенности процесса физического воспитания / И. В. Тихонова, П. Г. Омарова, А. А. Карданов // Наука и инновации – современные концепции : сборник научных статей международного научного форума. – Москва, 2019. – С. 26-27.
4. Тихонова, И. В. Оптимизация профессионально-прикладной физической подготовки сотрудников правоохранительных структур / И. В. Тихонова, А. И. Иванов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 12 (130). – С. 90-94
5. Чермит, К. Д. Теория и методика физического воспитания: опорные схемы: учеб. пособие / К. Д. Чермит. – Москва : Советский спорт, 2005. – 272 с.

УДК 796.035

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКОЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ЖЕНЩИН 40-45 ЛЕТ

**Трофимова О.С., канд. пед. наук, доц., Роговая В.В., магистрант,
Галабир Е.А., студент**

*ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической
культуры спорта и туризма», г. Краснодар, Россия*

Краткая аннотация. В настоящей работе представлены результаты исследования влияния содержания занятий атлетической гимнастикой силовой направленности на физическую подготовленность женщин 40-45 лет. В исследовании приняли участие 25 женщин 40-45-летнего возраста, посещающих занятия в фитнес-клубе «Time Fitness» г. Краснодара.

Результаты проведенного педагогического эксперимента подтвердили эффективность занятий атлетической гимнастикой оздоровительной направленности с женщинами 40-45 лет и выявили положительный прирост во всех исследуемых показателях.

Ключевые слова: фитнес, силовые нагрузки, атлетическая гимнастика, женщины 40-45 лет, физическая подготовленность.

INFLUENCE OF ATHLETIC GYMNASTICS OF A HEALTH- IMPROVING ORIENTATION ON PHYSICAL FITNESS OF WOMEN 40-45 YEARS OLD

**Trofimova O.S., cand. of pedag. science., associate prof.,
Rogovaya V.V., undergraduate student, Galabir E.A. student**
*Kuban State University of Physical Education, Sport and Tourism,
Krasnodar, Russia*

Brief abstract. This paper presents the results of a study of the influence of the content of athletic gymnastics of strength orientation on the physical fitness of women 40-45 years old. The study involved 25 women of 40-45-year-old attending classes at the fitness club "TimeFitness" in Krasnodar.

The results of the conducted pedagogical experiment confirmed the effectiveness of athletic gymnastics of a health-improving orientation with women 40-45 years old and revealed a positive increase in all the studied indicators.

Key words: fitness, power loadings, athletic gymnastics, women 40-45 years old, physical preparedness.

В современных социально-экономических условиях отмечена тенденция ухудшения здоровья различных демографических групп. Причинами данного факта зачастую становятся низкий уровень физической подготовленности людей и отсутствие знаний о принципах здорового образа жизни [3, 7, 10, 13]. Одним из важнейших факторов замедления процессов старения, сохранения здоровья, улучшения физической работоспособности женщин второго зрелого возраста является регулярная двигательная активность [5, 9, 11]. В России отмечается, что число занимающихся физической культурой составляет 15% и лишь 5% из них женщины. В этой связи задачи сохранения и укрепления физического состояния, повышения физической работоспособности женщин весьма важны [1, 4, 8].

Научные исследования Л.С. Дворкина, Н.И. Дворкиной, 2019, Я.А. Никитиной, М.А. Маринович, 2019 свидетельствуют о том, что одним из основных факторов сохранения здоровья, повышения физической работоспособности женщин зрелого возраста являются систематические физические нагрузки [2, 6]. Наряду с общепринятыми методиками занятий физической культурой, многими исследователями доказано положительное влияние занятий атлетической гимнастикой на физическое состояние человека. В научных статьях В.В. Сударь, Н.И. Романенко, 2021, Л.С. Дворкина с соавт., 2021 и др., указывается на негативные изменения показателей МПК и АД женщин в результате продолжительных занятий атлетической гимнастикой, что объясняется предельными силовыми нагрузками и отсутствием аэробной подготовки. Вместе с тем исследований, доказывающих оздоровительное влияние атлетической гимнастики, особенно для женщин второго периода зрелого возраста, нам не встретилось [12, 14].

Итак, вышесказанное показывает недостаточную разработанность содержательной основы занятий атлетической гимнастикой оздоровительной направленности с женщинами второго зрелого возраста и расхождение мнений специалистов по вопросам применения силовых упражнений в оздоровительных тренировках. Это противоречие указывает на проблемную ситуацию, что и определило выбор темы нашего исследования.

Целью исследования было разработать и экспериментально обосновать содержание занятий по развитию физической подготовленности у женщин 40-45-летнего возраста средствами атлетической гимнастики.

Исследование проводилось на базе фитнес-клуба «Time Fitness» г. Краснодара. Были сформированы две группы для научного исследования – контрольная (n=12) и экспериментальная (n=13). Для оценки эффективности занятий проводили контрольное тестирование в начале и по окончании педагогического эксперимента.

Женщины из контрольной группы занимались по методике, предлагаемой фитнес-клубами в тренажерном зале. Экспериментальная группа занималась атлетической гимнастикой оздоровительной направленности в течение четырех месяцев 3 раза в неделю. Экспериментальные занятия в зале включали дополнительный фактор - упражнения с отягощениями для нормализации деятельности ССС и развития общей выносливости и предусматривали общепринятую структуру тренировочного занятия с трехкомпонентной структурой. Способы использования средств содержали повторный и интервальный метод выполнения упражнения при непредельных усилиях (табл. 1).

Таблица 1 – Структура и содержание тренировочного занятия в экспериментальной группе

Часть	Цель	Содержание
Подготовительная 10-15 мин	Подготовка организма к основной части занятия	ОРУ, предварительный стретчинг Дыхательные упражнения
Основная 25-45 мин	Укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем и совершенствование физических способностей	а) упражнения интенсивностью 60 % от веса отягощения соответствующего 10-12 ПМ; б) упражнения интенсивностью 30 % от веса отягощения соответствующего 18-20 ПМ.
Заключительная 10-15 мин	Восстановление функций организма	Упражнения на восстановление дыхания и расслабление

Упражнения в основной части занятия были составлены в соответствии с правилами круговой тренировки. Региональные и тотальные упражнения с отягощениями, то есть более интенсивные были объединены с локальными упражнениями, менее интенсивными. Во второй половине основной части выполнялись упражнения с отягощениями, направленными на повышение аэробной производительности. Интенсивность при выполнении данных упражнений составляла 30% от веса отягощения соответствующего 18-20 ПМ. Интервал отдыха между подходами составлял 30 секунд. Величина нагрузки в недельном микроцикле волнообразно изменялась за счёт объёма выполненной работы. Таким образом, вначале недели нагрузка была средней, в середине - высокой и в конце - низкой (табл. 2).

За время экспериментальной работы, когда женщины 40-45 лет контрольной группы занимались в тренажерном зале по стандартным программам, предлагаемым в фитнес-клубах, а экспериментальной – атлетической гимнастикой с включением упражнений с отягощениями

произошли положительные изменения в показателях физической подготовленности.

Таблица 2 - Объём нагрузки основной части занятия в структуре недельного цикла в экспериментальной группе

Понедельник: средняя нагрузка (комплекс № 1)	Среда: высокая нагрузка (комплекс № 2)	Пятница: низкая нагрузка (комплекс № 3)
Тренировка силовой выносливости: 5 упр. (30-40 мин.). Тренировка общей выносливости: 5 упр. (30-40 мин.). Общее количество упражнений - 10. Количество подходов -2-3.	Тренировка силовой выносливости: 6 упр. (35-45 мин.). Тренировка общей выносливости: 6 упр. (35-45 мин.). Общее количество упражнений -12. Количество подходов -2-3.	Тренировка силовой выносливости: 4 упр. (25-35 мин.). Тренировка общей выносливости: 4 упр. (25-35 мин.). Общее количество упражнений -8. Количество подходов -2-3.

Полученные данные изменения физической подготовленности женщин 40-45 лет в результате проведенного педагогического эксперимента оказались следующими. Результаты у женщин в обеих группах достигли положительного прироста. Однако в контрольной группе достоверные изменения выявлены только в тестах подъем туловища в сед за 30с и удержание планки ($<0,05$), оценивающих силовую выносливость. Тогда как результаты в тестировании физической подготовленности женщин экспериментальной группы все были достоверны ($<0,05$).

В целом, анализ показателей физической подготовленности женщин 40-45 лет, принимавших участие в педагогическом эксперименте, показал следующие положительные изменения: показатели силы и силовой выносливости, гибкости и общей выносливости позитивно изменились и были достоверны, что говорит о правильно построенном тренировочном процессе в экспериментальной группе. Выявлено, что показатели женщин из контрольной группы изменились, но их относительный прирост ниже, чем у занимающихся из экспериментальной группы.

Таким образом, по итогам экспериментальной работы доказана эффективность занятий атлетической гимнастикой оздоровительной направленности, они положительно воздействуют на физическую подготовленность занимающихся женщин, что подтверждается достоверным увеличением их результатов в педагогическом тестировании. Следовательно, занятия атлетической гимнастикой оздоровительной направленности актуальны для внедрения в процесс физического воспитания женщин второго зрелого возраста.

Список литературы / References

1. Влияние занятий по системе Пилатеса на психоэмоциональное состояние женщин / О. В. Шиленко, Н. Н. Пьянзина, Т. Н. Петрова, В.К. Таланцева // Человек. Спорт. Медицина. – 2022. – Т. 22. – № S1. – С. 67-71.
2. Дворкин, Л. С. Теория и методика физкультурно-оздоровительных технологий / Л. С. Дворкин, Н. И. Дворкина // Учебное пособие для магистров. Краснодар : КГУФКСТ, 2019. - 246 с.
3. Дворкина, Н. И. Состояние здоровья женщин 30-35 лет, занятых интеллектуальным трудом / Н. И. Дворкина, О. Д. Рябова // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование : материалы международной научно-практической конференции, – Краснодар, 2021. – С. 170-171.
4. Дворкина, Н. И. Теоретические основы физкультурно-оздоровительной деятельности / Н. И. Дворкина, Е. И. Ончукова // Учебное пособие. – Краснодар : ФГОУ ВО КГУФКСТ, 2018. – 174 с.
5. Манакова, Я. А. Построение занятия оздоровительной физической культурой с женщинами предпенсионного возраста / Я. А. Манакова, А. С. Прохорцева, М. А. Маринович // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование : материалы международной научно-практической конференции. – Краснодар, 2021. – С. 195-197.
6. Никитина, Я. А. Влияние занятий аквааэробикой на физическую подготовленность женщин второго зрелого возраста / Я. А. Никитина, М. А. Маринович // Физическая культура, спорт и здоровье. – 2019, – № 33. – С. 45-48.
7. Ончукова, Е. И. Возможности фитнес-индустрии в формировании человеческого потенциала / Е. И. Ончукова, О. С. Трофимова, О. В. Горбунова // Трансформация социально-экономического пространства России и мира : материалы Международной научно-практической конференции, – 2020. – С. 223-228.
8. Ончукова, Е. И. Преимущество применения средств прикладной кинезиологии в физкультурно-оздоровительной тренировке / Е. И. Ончукова, Н. И. Дворкина, А. В. Соловьева // Материалы научной и научно-методической конференции ППС КГУФКСТ. – 2017. – № 1. – С. 180-181.
9. Попова, А. В. Потенциал фитнес-технологий в поддержании здоровья женщин 40-50 лет / А. В. Попова, С. А. Хазова, Я. А. Никитина // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. –2020. – № 4(268). – С. 96-102.
10. Романенко, Н. И. Теория и методика избранного вида спорта / Н. И. Романенко, О. С. Трофимова, Н. И. Дворкина // Учебное пособие. – Краснодар: КГУФКСТ, 2017. – 260 с.
11. Сударь, В. В. Влияние групповых занятий фитнесом разной направленности на показатели физической подготовленности женщин второго периода зрелого возраста / В. В. Сударь, Л. С. Комнатная // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 8(198). – С. 298-302.
12. Сударь, В. В. Влияние занятий персональной фитнес-тренировкой силовой направленности на антропометрические показатели женщин первого зрелого возраста / В. В. Сударь, Н. И. Романенко // Состояние, проблемы и пути совершенствования спортивной и оздоровительной тренировки : материалы I Всероссийской научно-практической конференции с межд. Участием. – Казань, 2021. – С. 287-289.
13. Тарасенко, А. А. Современные проблемы физкультурно-оздоровительной деятельности в сфере фитнеса / А. А. Тарасенко, В. И. Осик, О. Г. Лызарь [и др.] // Научно-методический журнал - Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2014. – №3. – С. 71-76.
14. Формирование физических и нравственно-волевых качеств у юношей

профильного вуза на основе занятий силовым фитнесом / Л. С. Дворкин, Н. И. Дворкина, О. С. Трофимова, П. В. Головки // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 6. – С. 15-17.

УДК 7967012.68

**АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНЧЕСКОЙ
МОЛОДЕЖИ, ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

**Федотова Г.В., ст. преподаватель, Кравченко Е.А., студент,
Куприянова В.М., студент**
*ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет
имени И.Т. Трубилина», г. Краснодар, Россия*

Краткая аннотация. Поставлен вопрос об актуальных проблемах совершенствования физической подготовленности студенческой молодежи, где выявлены основные проблемы и решения. Описаны главные потребности в занятии физической культуры. Предложены способы совершенствования физической культуры.

Ключевые слова: физическая культура, физическая подготовленность, проблемы физической подготовки, студенты, мероприятия по решению проблем.

**ACTUAL PROBLEMS OF IMPROVING THE PHYSICAL FITNESS OF
STUDENTS, PROFESSIONAL AND APPLIED PHYSICAL TRAINING**

**Fedotova G.V., senior lecturer, Kravchenko E.A., student,
Kupriyanova V.M., student**
*Kuban State Agrarian University named after I.T. Trubilin,
Krasnodar, Russia*

Brief abstract. The question was raised about the actual problems of improving the physical fitness of student youth, where the main problems and solutions were identified. The main needs in physical culture are described. Ways of perfection of physical culture are offered.

Key words: physical culture, physical fitness, physical training problems, students, problem solving activities.

Проблема совершенствования физической подготовленности студентов вузов является наиглавнейшей проблемой государства. Согласно “Закону об образовании” каждое образовательное учреждение

должно охранять здоровье студентов и обеспечивать качественное его совершенствование. Образовательная система обязана внедрять в свою учебную деятельность технологии, направленные на сбережение здоровья студентов. Высокая потребность общества в технологиях, которые укрепляют, сохраняют и развивают состояние здоровья студентов вуза, обусловлена, в первую очередь, тем, что уровень здоровья с каждым годом становится ниже. Это также отмечается в работе Т.А. Ильницкой, С.В. Сень, Т.В. Ковалёвой и З.В. Кузнецовой, «... увеличивается процентное соотношение студентов, относящихся к специальной медицинской группе (СМГ), на 2021 год – это около 57%» [1, С. 166]. Ухудшение работоспособности и физической активности, умственной деятельности студентов – следствие данной проблемы.

Внедрение в учебный план дисциплины “Физическая культура” является основным решением проблем со здоровьем студентов. Она способствует совершенствованию физической подготовленности, а также направлена на улучшение качества жизни, обеспечивая мотивационную, функциональную и двигательную подготовленности к будущей профессиональной деятельности.

К сожалению, на данный момент, в деятельности образовательных учреждений выделяют ряд недостатков, из которых наиболее ярко можно выделить:

- отсутствие планомерного и профессионального роста показателей физической подготовленности студента, учитывая особенности состояния его здоровья;
- недостаточный уровень освоения навыков и знаний самостоятельной физической подготовки студентов;
- отсутствие у студентов постоянной сознательной потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями, направленными на совершенствование уровня своего здоровья и состояния.

Имея представления и знания об общих основах теории и методики улучшения физической подготовленности, можно качественно и эффективно совершенствовать ее на практике, в процессе обучения студентов. Однако знание только теории не поможет добиться максимального результата. Для достижения наилучших показателей необходимо креативно подходить к применению методик с учетом индивидуальных особенностей здоровья и физического образования студентов. Чтобы учитывать все эти особенности, необходимо четко понимать, что процесс физической подготовки – это элемент физического образования и его цель заключается в том, чтобы обучить студентов самостоятельно совершенствовать свои навыки, улучшать уровень здоровья. Исходя из этого, студента можно считать физически подготовленным только тогда, когда эти качества, такие как быстрота, сила, выносливость и другие, развиты на одном стабильно хорошем

уровне. В противном случае такое называется дисгармонией или же отклонением от нормы.

Основная физическая нагрузка связана с использованием упражнений из таких видов спорта как легкая атлетика, волейбол, баскетбол и плавание. Плавание является одним из основополагающих, так как в нем задействованы почти все мышечные группы и развиваются большое количество физических качеств. В своих трудах, посвященных вопросу повышения качества техники плавания, З.В. Кузнецова, А.А. Клименко отмечают, что «на эффективность освоения основных способов плавания существенным образом влияют подобранные педагогом средства и методы обучения с учетом телосложения, плавательной и физической подготовленности, учет индивидуальных особенностей обучающихся» [5, С. 333]. Добавляя к этому, плавание является средством профилактики заболеваний. Главной проблемой здоровья студентов принято считать неправильную осанку, которая исправляется и равномерно укрепляется из-за снижения нагрузки на позвонки и скелет в целом. Также стоит отметить следующие виды спорта, при которых в движение и работу вовлекаются почти все мышцы тела: катание на лыжах и коньках.

Усиленная мышечная работа качественно способствует тренировке дыхательной и сердечнососудистой системы, развитию сердечной мышцы и мышц грудной клетки, улучшению настроения, ощущению бодрости.

Преподаватели физкультуры стремятся к развитию таких физических качеств, как сила, ловкость, быстрота, выносливость. Понижение уровня физической подготовленности может привести к следующим последствиям – атрофии мышечной и костной ткани; уменьшению жизненной емкости легких; нарушении деятельности сердечнососудистой системы; застою крови в конечностях. Тренированный студент, утомленный проделанной работой, способен быстро восстанавливать свои силы.

В ежегодной официальной государственной статистике о вовлеченности студентов в процесс деятельности дисциплины “Физическая культура” говорится о результатах анкетирования, где занятия по физкультуре нравятся более 80% обучающихся. Большинство из них активно занимаются различными видами спорта в своей повседневной жизни и посещали занятия спортом до поступления в вуз. Также следует отметить, что существуют студенты, которые отдают свое предпочтение зрительской форме участия в занятиях физической культуре. Такое явление часто встречается среди студентов старших курсов [2].

Наиболее важные решения по актуальным проблемам совершенствования физической подготовленности студентов в вузе:

- введение в учебный план занятий видов спорта, направленных на оздоровительный и корректирующий эффект;
- использование современных технологии и инвентаря;

- создание условий для проведения внутривузовских и межвузовских соревнований и спартакиад;
- формирование комплекса мероприятий, которые позволят совершенствовать профессионально-прикладную физическую культуру личности;
- разработка и использование программы на развитие физических качеств в соответствии с возрастными стандартами и индивидуальными особенностью организма студентов.

Также к проблемам совершенствования физической подготовки студентов можно отнести то, что законодательство Российской Федерации не предоставляет в полном объеме бюджетный счет услуг по организации занятий физической культуре. Студенческий спорт развит не на должном уровне и отсутствует нормативно-правовая база по вопросам развития спорта среди молодежи.

Однако эта проблема нашла решение в следующем:

- разработана система оплаты труда преподавателей физической культуры по результативности их деятельности;
- разработана система мер, направленных на профессиональную подготовку высококвалифицированных преподавателей физической культуры.

Для наиболее эффективного развития физической культуры в обществе, развития студенческого молодежного спорта в образовательных учреждениях страны Минспорттуризм России совместно с органами исполнительной власти ведет активную работу по нескольким направлениям:

- разработка мер по поддержке физической культуры и спорта в вузах за счет выделения средств государственного бюджета;
- совершенствование мер государственной поддержки развития физической культуры в вузах;
- совершенствование системы физического воспитания в образовательных учреждениях;
- создание необходимых условий для обеспечения подготовки спортивного резерва.

С целью улучшения сложившейся ситуации в сфере студенческого спорта необходимо внести изменения в действующее законодательство Российской Федерации, направленное на обеспечение и защиту прав студентов на занятия физической культурой и спортом, создание правовых гарантий для функционирования и развития студенческого спорта; внести в перечень аккредитационных показателей деятельности вуза при прохождении процедуры аттестации пункт «Эффективность системы физического воспитания».

Физическая подготовленность имеет свойство быстро утрачиваться, если ее не поддерживать самостоятельно и регулярно. С возрастом это проявляется в большем виде, так как перестают существовать необходимые мотивация и время. Решением этой проблемы является формирование устойчивых взглядов и мотивов физического совершенствования для каждой личности. В студенческом возрасте характерно быстрое достижение высоких темпов роста физического потенциала, так как организм студента является растущим, он умеет легко подстраиваться под необходимую нагрузку. Поэтому необходимо уделять особое внимание к формированию личных стимулов физического совершенствования. Главные направления физической подготовки студента в данный период – повышение силы и выносливости, достижение высокого уровня координации движений.

Список литературы / References

1. Комплекс оздоровительных мероприятий, направленных на улучшение качества жизни студентов, отнесенных к специальной медицинской группе. / Ильницкая Т. А., Сень С. В., Ковалева Т. В., Кузнецова З. В. // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – №4 (194). – С.165-169.
2. Занятия по физкультуре нравятся более 80% школьников и студентов / – URL : <http://xn--80abucjiiibhv9a.xn--p1ai/m/> – Текст : электронный.
3. Решетников, Н. В. Физическая культура: учебное пособие для студентов СПО / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын– Москва : Мастерство, 2012. – 152 с.
4. Захаров, Е. Н. Энциклопедия физической подготовки: метод. развития физических качеств / Е. Н. Захаров, А. В. Карасев, А. А. Сафонов. Москва : Лептос, 2011. – 368 с.
5. Кузнецова, З. В. Повышение качества обучения техники основных способов плавания у обучающихся в аграрном вузе / З. В. Кузнецова, А. А. Клименко // Качество высшего образования в аграрном вузе : проблемы и перспективы : сборник статей по материалам учебно-методической конференции. – Краснодар : КубГАУ, 2019. – С. 332-334.

УДК 796.06

ПРИВЛЕЧЕНИЕ ЗРИТЕЛЕЙ И БОЛЕЛЬЩИКОВ НА СПОРТИВНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

**Хаджалдиева Е.А., ст. преподаватель, Бордюговская Д.С., студент
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар, Россия**

Краткая аннотация. В статье рассматриваются особенности и задачи проведения спортивных мероприятий и проблема привлечения на них зрителей и болельщиков. Автором предложены мероприятия, в том числе инновационные, направленные на привлечение зрителей и

болельщиков на спортивные мероприятия. Это позволит повысить прибыль организатору, привлечь новых потенциальных клиентов в лице посетителей мероприятия, улучшить имидж муниципального образования, пропагандировать спорт и здоровый образ жизни среди населения.

Ключевые слова: спортивное мероприятие, зрители, болельщики, спортивный менеджмент, инновации.

ATTRACTING SPECTATORS AND FANS TO SPORTS EVENTS

Khadzhaldieva E.A., senior lecturer, Bordyugovskaya D.S., student

*Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism,
Krasnodar, Russia*

Brief abstract. The article discusses the features and objectives of holding sporting events and the problem of attracting spectators and fans to them. The author proposes events, including innovative ones, aimed at attracting spectators and fans to sports events. This will increase the organizer's profit, attract new potential customers in the form of event visitors, improve the image of the municipality, promote sports and a healthy lifestyle among the population.

Key words: sports event, spectators, fans, sports management, innovations.

В настоящее время перед государством поставлена задача по вовлечению как можно большего числа детей и молодежи в занятия физической культурой и спортом. Практически все виды спорта пользуются большой популярностью. Ежегодно тысячи детей и подростков приходят записаться в спортивные секции и начинают тренировочную деятельность, что способствует всестороннему физическому развитию занимающихся, формированию волевых качеств, настойчивости, целеустремленности к достижению поставленных перед собой целей. С ростом спортивной подготовленности и технико-тактического мастерства спортсмены начинают участвовать в спортивных мероприятиях, где им предоставляется возможность продемонстрировать уровень приобретенного мастерства. И, конечно же, любое соревнование является знаковым событием не только для самого спортсмена, но и для организатора, а также того места (станции или поселка, города, района, края), где оно проводится.

Н.Я. Коляда указывает на то, что сегодня спортивная индустрия деформировалась из обычного способа проведения досуга, метода поддержки здоровья, в сложный и приносящий огромную прибыль бизнес. Современное спортивное событие - это многогранный и трудоемкий процесс извлечения прибыли [2].

Организатор проведения соревнования заботится о высоком уровне мероприятия еще задолго до назначенной даты. Прежде всего, разрабатываются Правила соревнований по виду спорта, положение о соревновании и регламент его проведения. В этих документах прописаны все ключевые моменты и предписания. Затем подготавливаются спортивные сооружения и иные подсобные помещения, проверяется оснащение и качество спортивного оборудования, наличие спортивного инвентаря, соответствующего виду спорта. Выбираются удобные для просмотра судейские места, обеспечивается информационное сопровождение для судейской коллегии, создаются комфортные условия для зрителей и болельщиков и другое.

Тысячи желающих стремятся попасть на чемпионаты, другие крупные состязания, заранее бронируют зрительские места. Порой билетов на всех не хватает, и зрители вынуждены наблюдать за любимой командой или спортсменом через экран телевизора или экраны других гаджетов.

Однако, несмотря на популярность крупных спортивных мероприятий среди зрителей и болельщиков, порой наблюдаются такие ситуации, когда во время соревнования оказывается, что трибуны полупусты, а места для зрителей остаются свободными. Причин этому может быть несколько: отсутствие должной рекламы о предстоящих соревнованиях, скудная информация в СМИ, поверхностное освещение в прессе и другое. Недостаточный уровень спортивного менеджмента влияет на снижение осведомленности потенциальных зрителей и болельщиков о предстоящем соревновании, что приводит к описанной выше ситуации.

Низкий процент посещаемости зрителями и болельщиками некоторых спортивных соревнований приводит к тому, что организатор недополучает финансовые средства, его затраты не окупаются и прибыль не может быть направлена на поддержку физкультурно-спортивного комплекса, его ремонт или же внутреннюю модернизацию в соответствии с требованиями современного общества.

Следует отметить, что недостаточное количество зрителей и болельщиков на соревнованиях имеет негативное психологическое воздействие на самих спортсменов. Только им и их тренерам известно, сколько пришлось приложить усилий, чтобы выйти в число претендентов на участие в соревнованиях. Это высокий объем и интенсивность нагрузок, отдача сил и времени, преодоление боли во время тренировочного процесса и другое.

В ситуации отсутствия ожидаемого количества зрителей и болельщиков, помимо желания у спортсмена занять призовое место, появляется чувство дополнительной морально-психологической нагрузки для спортсменов любого уровня подготовленности. Но особое разочарование получают дети из числа юных спортсменов, на которых данная ситуация влияет как фактор снижения мотивации к занятиям

спортом в целом. Юные спортсмены имеют большое желание того, чтобы ими восхищались зрители, оценивая по достоинству их нелегкий труд на первых ступеньках спортивной карьеры.

Все вышеизложенное подтверждает необходимость разработки мероприятий по привлечению зрителей и болельщиков на спортивные мероприятия, на которых они могут наблюдать за спортсменами и наслаждаться их подготовленностью и профессионализмом. В целях привлечения зрителей и болельщиков на спортивные мероприятия предлагается следующее:

1. А.А. Фуренко и Г.А. Катин предлагают уделить внимание спортивному маркетингу, задачей которого является привлечение как можно большего количества зрителей и болельщиков. Авторы предлагают маркетинговый ход в виде стимулирования региональных СМИ до, после и во время мероприятия. Методы стимулирования могут быть различными, например, в виде заранее оговоренного количества бесплатных билетов на спортивное мероприятие. Это позволит большему числу лиц узнать о предстоящем мероприятии и его особенностях, и по прошествии времени ознакомиться с итогами и дополнить впечатления полученной информацией через СМИ [3].

2. Рекомендуется креативная подача освещения предстоящего спортивного мероприятия в контенте Интернет-ресурсов. Сухие цифры и даты не могут привлечь стопроцентного внимания. Поэтому креативный подход как нельзя лучше отвечает восприятию, в том числе, подростков и молодежи. К креативным средствам можно отнести, например, фотографии спортсменов с креативной обработкой, комиксы с участием членов спортивной команды, мемы из фрагментов спортивной жизни участников соревнований, креативное оформление интернет-страницы в виде летящего по станице мяча или другого спортивного инвентаря, используемого в состязаниях.

3. Важно живое общение с клубом болельщиков (при его наличии). Представитель организатора спортивного мероприятия может организовать встречу с болельщиками, осведомить их о предстоящем соревновании, составе спортивной команды, ответить на интересующие вопросы, а также предложить несколько бесплатных мест за подготовку плакатов, речевок и другое.

4. Рекомендуется создание особой атмосферы, как плода совместной деятельности спортсменов, болельщиков и организаторов спортивного мероприятия. А.Н. Власов предлагает использовать как традиционные, так и инновационные методы создания атмосферы. К традиционным относятся: чирлидерши, группы, талисманы, диктор, фан-зоны. К инновационным методам предлагается отнести интерактивные перформансы через мобильное приложение. Их следует подготовить заранее и обеспечить к ним доступность только тем участникам, кто купил

билеты. Например, это может быть выученная кричалка, спетая песня или даже целая картинка, нарисованная с помощью цветных баннеров, где один баннер – один пиксель. Такие перформансы повысят посещаемость, создадут инфоповод и принесут множество эмоций фанатам, сплотят всех болельщиков [1].

5. Организатору рекомендуется взаимодействовать с органами местного самоуправления в случае проведения спортивного мероприятия местного масштаба. Подключить их к организации мероприятия в виде оформления места проведения (можно рекламными плакатами), размещению торговых точек быстрого питания, сувенирных лавок с местными народными промыслами, в том числе с сувенирной продукцией с тематикой спортивного мероприятия. Пригласить музыкально-художественные коллективы и другое, что оживит спортивное мероприятие и привлечет внимание со стороны. В свою очередь, подобное взаимодействие принесет муниципальному образованию собственную выгоду в виде узнаваемости и привлекательности имиджа муниципального образования и органов самоуправления.

6. Следует расширять маркетинговые коммуникационные связи с детьми и подростками из числа учащихся общеобразовательных школ. Например, при проведении спортивного мероприятия местного масштаба, в котором принимают участие дети и подростки школьного возраста, представителю организатора следует посетить местные школы, поговорить с директорами о возможности информирования учащихся о предстоящем событии, пригласить их в качестве зрителей. Предложить льготную цену на билеты для организованных групп учащихся школ.

Список рекомендаций можно продолжить. Главное, анализировать успех или неудачу организации того или иного проведенного спортивного мероприятия в целях оценки наиболее эффективных средств привлечения зрителей и болельщиков, а так же учета возможных промахов, требующих поиска новых подходов.

Таким образом, на современном этапе развития физической культуры и спорта, следует более смело применять различные маркетинговые подходы по привлечению зрителей и болельщиков на спортивные мероприятия.

Список литературы / References

1. Власов, А. Н. Инновационные методы в спортивном маркетинге / А. Н. Власов // Вестник науки и образования. – 2019. – № 11(65), Ч.3. – С. 37-42.
2. Коляда, Н. Я. Спортивный маркетинг: сущность, особенности, цели и задачи / Н. Я. Коляда // Молодой ученый. – 2021. – № 14 (356) – С. 108-110.
3. Фуренко, А. А. Специфика продвижения спортивных мероприятий как объекта комплекса маркетинга / А. А. Фуренко, Г. А. Катин // Научный результат. Технологии бизнеса и сервиса. – 2021. – Т.7. – № 4. – С. 78-88.

УДК 796.06

К ВОПРОСУ О ПРОБЛЕМАХ СОЦИАЛЬНОГО ХАРАКТЕРА ПРИ ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Хаджалдиева Е.А., ст. преподаватель, Зинаков И.С., студент
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар, Россия

Краткая аннотация. В работе лаконично отражены проблемные моменты формирования здорового образа жизни, связанные с массовым характером ЗОЖ и внедрением правил и привычек, улучшающих качество жизни среднестатистического гражданина. Освещены проблемы популяризации и доступности элементов здорового стиля жизни человека. Также анализируются социальные аспекты, способные положительно корректировать значимость ЗОЖ в повседневной жизни и обозначать векторы развития государственной политики при разработке программ поддержания высокой физической культурности общества.

Ключевые слова: ЗОЖ, государственные программы, здоровая еда, ценовая политика, массовый спорт, физическая культура, молодежный спорт, студенческий спорт.

ON THE QUESTION OF SOCIAL PROBLEMS IN THE PRACTICE OF A HEALTHY LIFESTYLE

Khadzhaldieva E.A. senior lecturer, Zinakov I.S., student
*Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism,
Krasnodar, Russia*

Brief abstract. The paper succinctly reflects the problematic aspects of the formation of a healthy lifestyle associated with the mass nature of a healthy lifestyle and the introduction of rules and habits that improve the quality of life of an average citizen. The problems of popularization and accessibility of elements of a healthy lifestyle of a person are highlighted. Also, social aspects are analyzed that can positively correct the importance of a healthy lifestyle in everyday life, and indicate the vectors for the development of state policy in the development of programs to maintain a high physical culture of society.

Key words: healthy lifestyle, government programs, healthy food, pricing policy, mass sports, physical education, youth sports, student sports.

Несколько последних десятилетий здоровый образ жизни или же, как коротко его называют в бытовой среде – ЗОЖ, набирает популярность и обрастает многими открытиями и...проблемами. Именно нюансы начала практики и дальнейшего совершенствования широкими слоями населения

здорового образа (стиля) жизни является объектом для проведения исследований учреждениями здравоохранения, социальной политики, физической культуры и спорта и других. Многие из нас подвержены гиподинамией. Это обусловлено как объективными факторами (перемещение исполнения трудовых функций в виртуальное пространство), так и сугубо субъективным разрушающим влиянием приобретенных человеком привычек на собственный организм.

Асоциальный тип образа жизни и обилие доступной нездоровой еды – это еще один элемент в перечне причин снижения уровня здоровья населения. Третьей составляющей, приводящей к снижению общих жизненных функций, является эмоциональное выгорание, которое основано на высоких скоростях получения разнообразной (и отнюдь не всегда нужной и конструктивной) информации и замедленных реакциях мозга по ее усвоению, анализу, синтезу выводов и т.п. «Если бы наше поколение использовало свой ум и ноги, а будильник и желудок меньше, то у нас было бы меньше случаев коронарной болезни» - так сказал известный американский кардиолог Поль Уайт. С этим высказыванием сложно не согласиться, учитывая, что недостаток сна и обилие пищи генерирует целый комплекс неблагоприятных предпосылок для проблем со здоровьем: снижение мышечного тонуса, деградация опорно-двигательного аппарата, дистрофические явления в мышечных тканях, нарушение иннервации внутренних органов и многое другое.

Цель исследования: выявить проблемы при формировании здорового образа жизни.

«Здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов» - такую трактовку здоровью дает Всемирная Организация Здравоохранения. Для нормального существования и физического благополучия человеку необходимо движение. Однако не столько как повседневная ходьба или бытовые перемещения конечностей в пространстве, сколько как продуманный комплекс дополнительной нагрузки. Чаще всего таким видом нагрузки становится разнообразная физическая активность – систематические походы в бассейн, посещение спортивного зала, спортивная ходьба и пр. Со стороны ментальной составляющей человеку для духовного благополучия необходим высокий уровень стрессоустойчивости, человеколюбие, сострадание и доброта, позволяющая оказывать помощь ближнему. Социальное благополучие – это умение человека достигать высокого уровня коммуникации в социуме, ставить и достигать в нем какие-либо цели.

Агитационные усилия и пропаганда здорового стиля жизни со стороны государственных органов исполнительной власти в области молодежной политики, социальной защиты населения, физической культуры и здравоохранения базируются, главным образом, на научно

доказанных фактах положительного влияния применения здоровых привычек в повседневной жизни. В частности, здоровый образ жизни позволяет уменьшить риск возникновения заболеваний сердечно - сосудистой системы, нервной системы, опорно-двигательного аппарата и т.п. Очень важным является и то, что ощущение собственного здоровья положительно влияет на психоэмоциональный статус человека.

Стоит отметить, что эффективный способ привлечь внимание к соблюдению здорового стиля жизни – это создать комфортные условия для физической активности и обеспечить их качество, современность и доступность. К сожалению, отрицать факт низкого уровня обеспечения указанными условиями населенных пунктов, сильно удаленных от административных и финансовых магистралей, было бы неверным. Крупные города, привлекательные для инвестиционных вложений, как правило, отличаются и большей активностью социальной составляющей. Развивается инфраструктура бытовая, развлекательная и оздоровительная. Увеличивается количество городских зон, предназначенных для массовых видов спорта и физической культуры. Например: Workout-площадки, тренажерные площадки и комплексы. Сохраняется тенденция к открытию новых секций, залов и кружков, предоставляющих возможность широкому кругу населения удовлетворить свои потребности в оздоровительных практиках. Как только оздоровительная деятельность становится системной и прочно входит в жизнь все большего количества граждан, возникает необходимость в увеличении профессиональных кадров, способных оказывать консультативную и практическую помощь населению. Внимание сосредоточивается на высших учебных заведениях, осуществляющих подготовку высококвалифицированных кадров в области физической культуры и спорта. Реализация актуальных образовательных программ, основанных на реальных запросах профессиональных сообществ, позволяет покрыть дефицит в специалистах сферы физической культуры и спорта. В Краснодарском крае эффективным флагманом является Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма. Помимо программ подготовки по действующим Федеральным государственным образовательным стандартам высококлассных специалистов тренерской деятельности и адаптивной физической культуры, на базе университета действует научно-исследовательский институт проблем спорта. Деятельность его и ему подобных научных учреждений позволяет внедрять в практику профессионального спорта и массовой физической культуры приемы и практики действительно здорового содержания.

Возвратимся к вопросу о неотъемлемой составляющей здорового стиля жизни – здоровой натуральной пище. Это также острый вопрос в современной реальности, где растет разница между реальными доходами населения и постоянно растущими ценами на продукты. К сожалению,

мировая практика удорожания натуральных продуктов в нашем сельскохозяйственном регионе также имеет место. Перед многими социально незащищенными слоями населения (пенсионеры, малоимущие и т.п.) встает дилемма – обеспечить себя (семью) полезными, но дорогими продуктами, или не такими здоровыми, но доступными в большем количестве. Приготовление и реализация порционного здорового, сбалансированного питания еще больше удорожает «стоимость здоровой жизни». Для многих предпринимателей сохранять доступные цены в этом сегменте является экономически невыгодным, убыточным. По состоянию на сегодняшний день, действенных методов для урегулирования подобных конфликтов интересов между социумом и бизнесом не найдено.

Постепенное и результативное внедрение основ здорового образа жизни зависит от еще одного фактора – пропаганды. Именно она не дает человеку забыть о важности здоровья, гигиенических процедур, правильного питания и т.д. Сопровождая рутинные бытовые вопросы, по законам и принципам психологии, информация закрепляется в подсознании и рано или поздно приносит результаты. Пропаганда, по сути своей, мощное информационное средство, охватывающее огромные массы целевой аудитории. Направленная на популяризацию здорового стиля жизни и исполняющая просветительскую функцию, пропаганда важный инструмент государственного регулирования. Она может быть реализована в различных видах: устная, наглядная. Широкое распространение получили оба вида, но более эффективной в деле формирования навыков здорового образа жизни показала себя наглядная пропаганда в средствах массовой информации: интернет, радио, телевидение. Этот вид пропаганды является самым эффективным из перечисленных, и позволяет охватить большую часть населения независимо от возраста. Прорекламировать мероприятие, посвящённое, например, Дню бега, в интернете очень просто, достаточно сделать лишь один пост о мероприятии, а дальше люди сделают все сами. Пересылая друг другу информацию о событии, о нем будет узнавать все больше людей. Можно пойти еще дальше и купить рекламу в каком-нибудь крупном сообществе в соцсетях, это будет еще эффективнее. Реклама на радио, на телевидении является очень дорогой, но иногда по эффективности может проигрывать рекламе в интернете. Что касается газет, то сейчас ими особо не пользуются. За рекламой в интернете будущее, и, если мы хотим рассказать о каком-то спортивном мероприятии, это лучше сделать именно тут. Естественно, все эти виды пропаганды можно использовать не только для осведомления населения о проведении спортивных мероприятий, но и о пользе соблюдения здорового образа в целом. Можно рассказывать, какую еду лучше употреблять в пищу и почему. Рассказывать об открытии новых спортивных объектов, секций, кружков. Уведомлять об различных акциях, которые проводятся в спортивных организациях. Как уже было

выше сказано, лучше использовать все виды пропаганды в совокупности, это будет намного эффективнее, чем пользоваться, например, только устной пропагандой и позволит охватить намного большее количество людей.

В заключении хотелось бы сказать, что здоровый образ жизни необходимо соблюдать и чем раньше мы это поймем, тем лучше будет для всего человечества. И, несомненно, радуется тот факт, что все больше и больше людей старается его привносить в свою повседневную жизнь. Но, при этом все так же, необходимо вести работу по его популяризации. И если этим заняться основательно, то это не так трудно сделать, а польза от этого будет колоссальной.

Список литературы / References

1. Бабушкин, И. Е. Физкультурно-оздоровительная работа в медицинском вузе пообщероссийскому направлению «Вуз здорового образа жизни» / И. Е. Бабушкин // *Философия образования*. — 2016. — № 5 (68). — С. 175-184
2. Вдовина, Л. Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учебник / Л. Н. Вдовина. – Ростов на Дону : Феникс, 2017. – 276 с.
3. Назарова, Е. Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни : учебник / Е. Н. Назарова. – Москва : Academia, 2018. – 191 с.
4. Чукаева, И. И. Основы формирования здорового образа жизни / И. И. Чукаева. – Москва : КноРус, 2018. – 64 с.

УДК 340.111.5 / 796.011.2

ПРАВОВОЕ РЕГУЛИРОВАНИЕ ТРУДОВЫХ ОТНОШЕНИЙ СО СПОРТСМЕНАМИ И ТРЕНЕРАМИ

Хаджалдиева Е.А., ст. преподаватель, Калабухова А.А., студент
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар, Россия

Краткая аннотация. В работе представлен анализ нормативной базы, регулирующей правовые отношения в области профессионального спорта и теоретические аспекты особенностей правового регулирования в сфере физической культуры, а также информация об особенностях и видах трудового договора, оформляемого при трудоустройстве спортсменов и тренеров.

Ключевые слова: трудовые отношения, трудовой договор, правовое регулирование, права и обязанности.

LEGAL REGULATION OF LABOR RELATIONS WITH ATHLETES AND COACHES

Khadzhaldieva E.A., senior lecturer, Kalabukhova A.A., student
*Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism,
Krasnodar, Russia*

Brief abstract. The paper presents an analysis of the regulatory framework that regulates legal relations in the field of professional sports and theoretical aspects of the features of legal regulation in the field of physical culture, as well as information on the features and types of an employment contract drawn up during the employment of athletes and coaches.

Key words: labor relations, labor contract, legal regulation, rights and obligations.

Актуальность. Физическая культура и спорт как проявление профессиональной деятельности человека содержит два основных субъектных компонента – спортсмены и тренеры. Для них спорт является основным делом жизни, а также местом реализации трудовой функции. Поэтому, как и в любой другой сфере занятости населения, отрасль физической культуры и спорта располагает полным комплексом теоретических и практических специфических признаков трудовых отношений. Подобные правовые отношения регулируются некоторыми нормативно-правовыми актами федерального значения.

Цель: рассмотреть правовое регулирование трудовых отношений со спортсменами и тренерами.

Базовым нормативным актом, регулирующим правовые отношения со спортсменами и тренерами, является Трудовой кодекс Российской Федерации от 30 декабря 2001г. № 127-ФЗ, в частности, глава 54.1 - «Особенности регулирования труда спортсменов и тренеров». Данная глава была введена в 2008 году на основании накопившегося опыта органов исполнительной власти в области физической культуры, а также назревшей острой необходимости более четкого определения многих понятий и алгоритмов, связанных с профессиями спортсмена и тренера. В указанной главе освещена координация деятельности работников сферы физической культуры и спорта во всех направлениях трудовых правоотношений, а именно: прием на работу, перевод (трансфер) работников, гарантии и компенсации, предоставляемые на месте работы, а также правила увольнения сотрудников-спортсменов и тренеров с места работы.

Также в области физической культуры и спорта помогают осуществлять правовое регулирование Постановление Пленума ВС РФ от 24.11.2015 №52 «О применении судами законодательства, регулирующего

труд спортсменов и тренеров», в котором осуществляется толкование применения норм трудового законодательства для урегулирования трудовых отношений со спортсменами и тренерами на территории Российской Федерации, и Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04 декабря 2007г. № 329-ФЗ, закрепляющий основополагающие направления различных субъектов профессиональной деятельности, связанных с физической культурой и спортом [2].

Помимо вышеперечисленных документов, важное значение в упорядочении трудовых отношений имеют подзаконные нормативно-правовые акты, коллективные договоры, соглашения и локальные правовые акты.

При оформлении трудовых отношений, согласно главе 54.1 ТК РФ статье 348.1 - «Общие положения», в качестве работодателя могут выступать:

- физические лица, осуществляющие предпринимательскую деятельность на территории РФ в установленном законодательством порядке и официально оформленными документами;

- юридические лица - спортивные организации, которые ведут деятельность в сфере физической культуры и спорта.

Работниками, для которых создавались положения главы 54.1 ТК РФ, согласно статье 348.1 ТК РФ являются:

- спортсмены – работники, основной целью которых является достижение максимальных спортивных результатов посредством подготовки к соревнованиям и участие в них.

- тренеры – работники, целью которых является подготовка спортсменов к соревнованиям для достижения максимальных спортивных результатов посредством руководства процессом тренировки на всех этапах спортивной подготовки спортсменов [1].

Правовым основанием для возникновения трудовых отношений со спортсменами и тренерами является заключение трудового договора в письменном виде. Основные положения и правила заключения трудовых договоров представлены в главе 54.1 ТК РФ статье 348.2 – «Особенности заключения трудовых договоров со спортсменами и тренерами».

Согласно вышеуказанной статье, существует две возможности заключения трудовых договоров со спортсменами и тренерами:

1. Трудовой договор на неопределенный срок;
2. Срочный трудовой договор (не более пяти лет).

Трудовой договор заключается только в письменной форме и заполняется в двух экземплярах: для обеих сторон трудовых отношений. Подобная особенность обусловлена тем, что при возникновении конфликтных ситуаций и инициировании органами инспекции по труду и прокуратуры проверки по факту обращения работника-спортсмена,

возможность доказать факт существования трудовых правоотношений может быть реализована только при наличии подтверждающего документа. Как показывает судебная практика, привлечение свидетельских показаний в качестве доказательства существования между работником и работодателем трудовых отношений, является косвенным и весьма условным способом аргументации [3].

Спецификой трудовых правоотношений в сфере физической культуры и спорта является дополнительная возможность для тренеров в заключение срочных трудовых договоров при трудоустройстве. Фактически, это соглашение с тренерами, трудоустраиваемыми с целью осуществления тренировочных мероприятий со спортсменами и руководства соревновательной деятельностью спортсменов для достижения наивысших спортивных результатов, а также с тренерами сборных команд РФ.

Заключение тренером или спортсменом срочного трудового договора несколько раз для осуществления одних и тех же трудовых обязанностей, разрешается правовыми нормами трудовых отношений, утверждёнными общероссийскими спортивными федерациями и не переводит данные трудовые договоры в статус договоров неопределенного срока.

При заключении трудовых отношений, работники сферы физической культуры и спорта должны ознакомиться с условиями трудового договора, в которых прописаны права и обязанности сторон трудовых отношений. Как правило, обязанности работодателя делятся на несколько разделов: обязанности по оплате труда, обязанности по условиям труда, обязанности по социальным гарантиям. Трудоустраиваемые работники принимают на себя обязанности, прописанные в трудовом контракте, которые в каждой организации могут быть разными, но сотрудники имеют возможность корректировки данных условий совместно с работодателем. Также существуют обязательные для включения со спортсменами условия, прописанные в статье 348.2 ТК РФ.

Вывод. Высокая правовая культура и анализ действующих норм трудового и гражданского законодательства позволяет в абсолютном большинстве случаев надлежаще оформить те или иные правоотношения, и не допустить намеренного или случайного ущемления своих прав и интересов. Особенно актуальным это представляется в свете того, что для многих трудовые правоотношения являются единственным источником заработка.

Список литературы / References

1. Трудовой кодекс Российской Федерации: Федеральный закон [Принят Гос.Думой 21.12.2001] // https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_34683/ (Дата обращения 28.11.2022).

2. О физической культуре и спорте в Российской Федерации: Федеральный закон [Принят Гос. Думой 04.12.2007]

3. Хаджалдиева, Е. А. Особенности правоприменительной практики в сфере безопасности спорта при рассмотрении обращений юридических и физических лиц-субъектов физкультурно-спортивной деятельности / Е. А. Хаджалдиева // Вызовы современности и стратегии развития общества в условиях новой реальности. – Москва : Издательство «Алеф», 2022. – С. 57-62

4. Гусов, К. Н. Спортивное право / К. Н. Гусов, О. А. Шевченко. – Москва, 2011.

5. Гейхман, В. Л., Сидоренко Е. Н. Комментарий к Трудовому кодексу РФ / В. Л. Гейхман, Е. Н. Сидоренко, 2011.

6. Орловский, Ю. П. Комментарий к Трудовому кодексу РФ 5-е изд. Дополненное. – Москва, 2011.

УДК 379.852

СОСТАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПУТЕВОДИТЕЛЯ ПО ОКРЕСТНОСТЯМ ПРИГОРОДА КАК ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

Чупина Т.Н., аспирант, преподаватель,

Наговицын Р.С., докт. пед. наук, доц.

*ФГБОУ ВО «Глазовский государственный педагогический институт
имени В.Г. Короленко, г. Глазов, Россия*

Краткая аннотация. В исследовании рассматриваются особенности понятия «образовательный путеводитель» и его использование при организации путешествий и экскурсий учителями в рамках туристско-краеведческой деятельности. В результате работы подготовлены и оформлены со студентами образовательные путеводители для детей и родителей по окрестностям пригорода.

Ключевые слова: образовательный путеводитель, экскурсии, студенты, туристско-краеведческая деятельность.

COMPILATION OF AN EDUCATIONAL GUIDE TO THE SUBURBAN SURROUNDINGS AS A PREPARATORY STAGE OF STUDENTS' TOURISM AND LOCAL HISTORY ACTIVITIES

Chupina T.N., postgraduate student, teacher

Nagovitsyn R.S., doct. of pedag. science. associate prof.

Glazov State Pedagogical Institute, Glazov, Russia

Brief abstract. The study examines the features of the concept of "educational guide" and its use in organizing travel and excursions by teachers in the framework of tourism and local history activities. As a result of the work,

educational guides for children and parents around the suburbs were prepared and designed with students.

Key words: educational guide, excursions, students, tourism and local history activities.

Актуальность. Потребность в том, чтобы побывать в походе или путешествии, была всегда. Люди путешествуют, не только покупая путевки от туристических агентств, но и самостоятельно организовывая выходы или выезды за пределы своего места жительства. С незапамятных времён путешествия позволяют нам не только проверить свои физические возможности, но и расширяют наш кругозор [2]. Особенно часто организуются туры для школьников. Это отличный способ не только получения новых знаний о предстоящем месте поездки, но и способ сплочения классного коллектива, смена деятельности, отдых. Но зачастую такие путешествия требуют немалых финансовых вложений со стороны родителей, и не каждый ребенок может себе позволить съездить в экскурсионную поездку в другой город [3]. Существуют и бюджетные способы деятельности школьников. Обычно каждый год учащиеся школ города целыми классами выходят на Дни здоровья, участвуют в турслётах, посещают различные экскурсии за пределами города, где работники сельских клубов организуют квесты и праздники.

Для того, чтобы самостоятельно и «бюджетно» организовать классному руководителю вместе с родителями экскурсию или путешествие в интересное и красивое место, не достаточно только желания, нужна в первую очередь достоверная информация. Информационно-справочных сведений о месте путешествия, где безопасно и с пользой можно провести время, особенно по окрестностям города, недостаточно. Информационно-справочные сведения в туризме – это как отдельная ниша – зачастую, от яркой картинки или фотографии хочется побывать именно в том месте, что изображено. «Всякое справочное издание, помогающее ориентироваться среди наблюдаемого и обозреть все, что следует», так сказано про путеводитель в толковом словаре Ушакова[3].

Туристские путеводители – одна из важных форм информационно-справочного обеспечения, неотъемлемая составляющая туристской индустрии, и, одновременно часть печатной культуры человечества, форма коммуникации и способ трансляции информации [1]. Основная целевая аудитория, на которую рассчитаны путеводители – это туристы, путешественники, люди, которые хотят узнать немного больше информации [5]. Путеводителей для детей и родителей, готовых самостоятельно отправиться в путешествия, в нашем городе практически нет [4]. Поэтому мы решили создать несколько образовательных путеводителей по маршрутам, с использованием геолокации, яндекс и гугл

карт, краеведческого материала, а также памятников природы и природно-антропогенного ландшафта для детей и родителей.

Цель исследования – подготовить и оформить со студентами образовательные путеводители для детей и родителей по окрестностям пригорода (Глазовский район).

Материалы и методы исследования. Любой путеводитель всегда должен был удовлетворять основные потребности – потребности в знании и познании, систематизации и передачи информации [1]. Образовательный путеводитель – это такой путеводитель, который позволяет использовать справочную информацию для получения тех или иных сведений о местности, посещаемой туристами, о достопримечательностях и памятниках природы. Дети, пользуясь путеводителем, не только получают новые знания, но и обучаются – учатся ориентироваться по точкам на карте; выбирать нужное направление; находить необходимую информацию.

Задачами образовательных путешествий, экскурсий и походов, которые организуются самостоятельно классными руководителями и родителями, могут быть, в частности: изучение главных и наиболее интересных особенностей территории с позиции дальнейшего изучения ее в школьном курсе географии России; выделение типичных и особенных черт объектов и процессов, природных явлений в школьном курсе естествознания и биологии; изучение своего родного края, его истории в рамках курсов краеведения.

Практически все виды профессиональной деятельности: учебно-воспитательную, научно-методическую, социально-педагогическую, воспитательную, культурно-просветительную можно использовать в оформлении образовательных путеводителей. Студенты, как будущие педагоги, таким образом, научатся оформлять и использовать в своей работе новые методы и способы донесения информации по школьному курсу дисциплин, благодаря составлению образовательных путеводителей [1, 4].

Традиционно выделяют несколько принципов создания путеводителей, лежащие в основе всех подобных изданий: удобство в обращении; достоверность фактического материала; регулярное обновление материала; наглядность, использование фотографий, карт, схем; ориентированность на определенные категории населения – целевая аудитория; структурное членение текста; актуальность информации [1]. Опираясь на стандартные принципы составления путеводителя, мы разработали образовательный путеводитель для детей и родителей по окрестностям пригорода. За основу взяли маршруты с доступной логистикой, памятниками природы и насыщенной краеведческой информацией.

Результаты исследования. В комплексе образовательных ресурсов особое место занимают историко-культурные особенности местности. Пространства, образуемые историко-культурными объектами, в известной мере определяют локализацию туристских потоков и направления экскурсионных маршрутов. Вся социокультурная среда с традициями и обычаями, с особенностями бытовой и хозяйственной деятельности фокусируется в историко-культурном потенциале [2]. Именно образовательный ресурс мы ставим в основе нашего путеводителя, поэтому к выбору информационных ресурсов подходили основательно – это и предварительно пройденный маршрут с описанием, и фото интересных и красивых мест, и источники информации с местных газет, и разговоры с респондентами, а также доступный картографический материал (табл.).

Таблица - Описательная часть образовательного путеводителя

Способы передвижения	Описание	Примечания
1 Автобусом: остановочная платформа до д. Адам на площади Свободы. Автобус №405 Глазов – Адам, ехать до ост. д. Солдырь 2. Личным транспортом до парковки за остановкой д. Солдырь 58.147269, 52.777240	58°08'50" с. ш. 52°45'39" в. д. в Википедии Солдырь — деревня в Глазовском районе Удмуртии, в составе Адамского сельского поселения. Впервые деревня упоминается в переписи 1615 года как удмуртский «погост на городище на Солдарском». Деревня расположена на высоте 208 м над уровнем моря.	Стоимость проезда в одну сторону 29 руб. Автобусы отправляются каждые 30 минут. Крайний автобус выходит из конечной точки д. Адам в 20.30
Пешком – выходим на остановке и движемся на восток вдоль дороги 150 метров до пешеходного перехода. Дальше переходим дорогу и движемся в северном направлении по улице Школьной до развилки с ул. Северная. Дальше двигаемся по просеке среди мелкой поросли молодых хвойных деревьев 200м до пересечения с другой просекой и поворачиваем на запад. Дальше тропа доведет до оврага, где и течет оборудованный родник (58.154490, 52.775700)	Из истории – по воспоминаниям местных жителей: Житель деревни вспоминал: были вокруг деревни и священные для жителей места, где проводились календарные обряды. В сторону реки Пызеп в большом овраге у двух родников проводили обряд "Зазегсиён" и место называлось "Зазегсиёнгоп" - овраг, где поедали гуся. Обряд был посвящен единому для всех календарному началу сенокоса. (58.157377, 52.778718)	Общественно-политическая газета Глазовского района и северных районов Удмуртской Республики Иднакар. Статья Деревня с четырехсотлетней историей 27.09.2021

Помимо описательной части с точками координат есть схема, составленная в гугл картах, с указанием мест, фотографиями, пройденного расстояния.

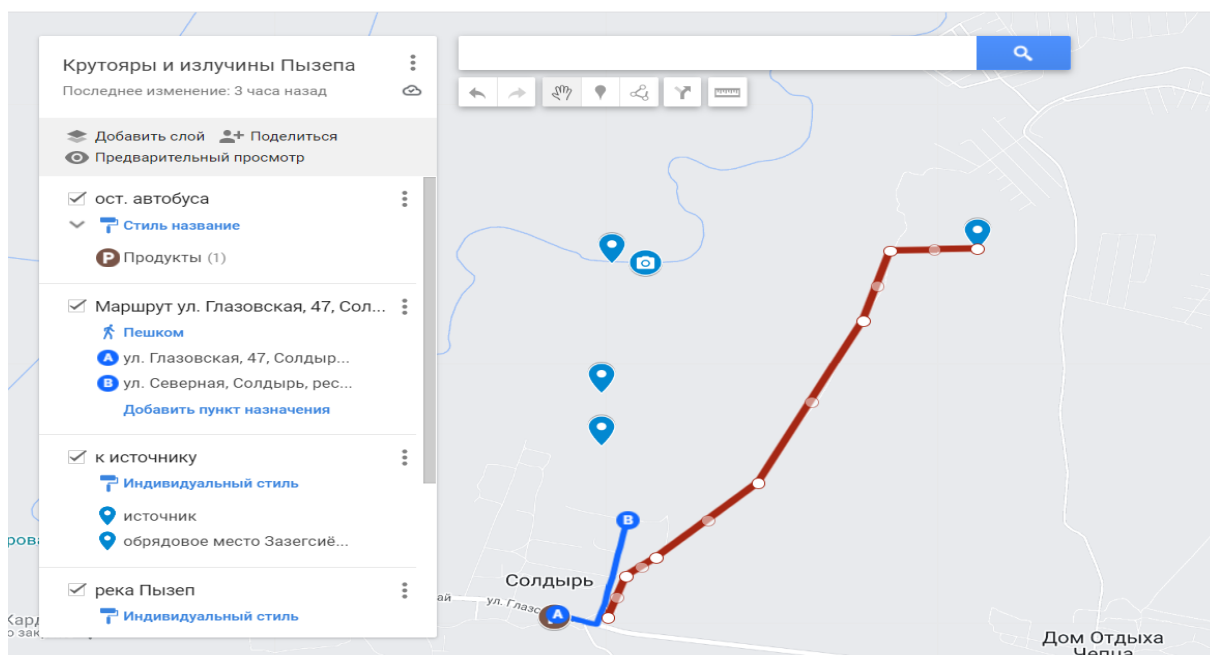


Рисунок 1. Образовательный путеводитель, составленный в гугл картах

Выводы. Таким образом, оформляя со студентами образовательные путеводители для детей и родителей по окрестностям пригорода, мы помогаем классным руководителям и учителям школ города организовывать с детьми прогулки, экскурсии «бюджетно» и не менее интересно и познавательно. Образовательный путеводитель поможет необычным способом детям получать новые знания, уметь ориентироваться на местности. Студенты же учатся работать в новых программах, находить информацию, а также презентовать свои образовательные путеводители в школах города.

Список литературы / References

1. Афанасьев, О. Е. Туристский путеводитель: понятие, значение, классификация и потребительские характеристики / О. Е. Афанасьев // Сервис в России и за рубежом. – 2022. – Т. 16, № 2(99). – С. 5-23.
2. Соломин, В. П. Современное состояние и перспективы развития образовательного туризма в России / В. П. Соломин, В. Л. Погодина // Известия РГПУ имени А.И. Герцена. – 2007. – №30. – С.96-112.
3. Ушаков, Д. Н. Толковый словарь русского языка. / Д. Н. Ушакова. – Москва : Гос. изд-во иностр. и нац. слов. 1935-1940. - (4 т.) - 88405 с.
4. Nagovitsyn R.S., Tutolmin A.V., Maksimov Y.G., Dimova I.A., Karoyan A.A., Skryabina D.Y., Volkov S.A. Motivation for physical activity of people of different ages // Gazzetta Medica Italiana Archivio per le Scienze Mediche. - 2019. - Т. 178. № 10. - С. 799-806.
5. Nagovitsyn R.S., Vaganova O.I., Kutepov M.M., Martyanova L.N., Kosenovich O.V., Moeseev Y.V., Vorotova M.S., Osipov A.Y. Interactive technologies in developing student's motivation in physical education and sport // International Journal of Applied Exercise Physiology. - 2020. - Т. 9. № 6. - С. 78-85.

СУЩНОСТЬ КОНКУРЕНЦИИ В ФИТНЕС-ИНДУСТРИИ, ФАКТОРЫ ЕЕ ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Шабашева С.В., канд. биол. наук, Рудяженко П.С., магистрант
*ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»,
г. Кемерово, Россия*

Краткая аннотация. В исследовании была поставлена задача изучить теоретико-методологические основы конкуренции в целом и конкурентоспособности в фитнес-индустрии. В ходе исследования определено, что определяя маркетинг конкурентоспособности физкультурно-спортивных услуг важно определять их как систему качественных характеристик.

Ключевые слова: фитнес-индустрия, конкуренция, факторы, фитнес-клубы, конкурентоспособность.

ESSENCE OF COMPETITION IN THE FITNESS INDUSTRY, FACTORS OF ITS ENSURING

**Shabasheva S.V., cand. of biol. science., associate prof.,
Rudyazenko P.S., undergraduate**
Kemerovo State University, Kemerovo, Russia

Brief abstract. The study set the task of studying the theoretical and methodological foundations of competition in general and competitiveness in the fitness industry. In the course of the study, it was determined that when determining the marketing of the competitiveness of physical culture and sports services, it is important to define them as a system of quality characteristics.

Key words: fitness industry, competition, factors, fitness clubs, competitiveness.

Актуальность. Каждая физкультурно-спортивная организация сегодня работает в конкурентной среде, что заставляет ее руководство искать способы повышения эффективности маркетинга. Специфика формирования конкурентных преимуществ фитнес-клуба определяется спецификой его деятельности. Сегодня большое количество компаний для внедрения на конкурс начали вводить современные виды внедрения бизнеса, новейшие услуги, характеризуя борьбу за каждого клиента. Предприятия определяют рынок услуг, определяют набор необходимой информации для анализа рынка, где также вводятся новые рыночные стратегии [2].

Конкуренция - это цивилизованная форма борьбы за выживание. Это самый действенный способ непрерывного стимулирования рабочих коллективов и трудовых [1]. Конкурентная среда определяется значительными формами активных и пассивных систем конкурентоспособности компаний, то есть, в случае увеличения интенсивности конкуренции и о того, что агрессивная конкурентная среда, пассивная конкурентоспособность должны быть более выразительными. Это касается адаптации в конкурентной среде, потому что компания не в состоянии в конкурентной среде из-за неопределенности средств компании внешними структурами [3].

Практически все предприятия не до конца могут выявить совершенство среди конкурентов по всем коммерческим параметрам продукта и способам его определения на рынке. Здесь необходим выбор наиболее значимых стратегий в современной системе, характерных для тенденций развития рыночной экономики и наиболее выгодного пути развитой системы для сильных сторон работы организации. Стратегия - это конкретный, многофункциональный, улучшенный план, который реализуется основным руководством и характеризуется всеми структурами управления. Стратегия рассматривается как система для реализации всеми предприятиями на примере исследований и полученных данных [5].

Стратегию управления важно охарактеризовать как управление организацией, которое полагается на человеческий потенциал как результат деятельности компании, согласовывает производственную работу с запросами клиентов, организует плавное определение и целенаправленные изменения в организации, которая отвечает задачам компании. Окружающая среда и позволяет достичь высоких преимуществ, которые в конечном итоге решаются вместе путем организации мероприятия, чтобы увеличить все задачи в долгосрочной перспективе [4].

Цель исследования. В связи со всем вышеизложенным, в нашем исследовании была поставлена цель - изучить теоретико-методологические основы конкуренции в целом и конкурентоспособности в фитнес-индустрии.

Результаты исследования. Конкуренция важна в жизни общества. Она стимулирует деятельность независимых подразделений. Через нее производители, по нашему мнению, контролируют друг друга. Их борьба за потребителя приводит к снижению цен, снижению себестоимости продукции, повышению качества продукции, повышению научно-технического прогресса. В то же время конкуренция обостряет противоречия экономических интересов, крайне усиливает экономическую дифференциацию в обществе, приводит к росту накладных расходов, поощряет создание монополий. Без административного вмешательства государственных структур конкуренция может стать деструктивной силой для экономики. Обуздать ее и удержать на уровне нормального состояния

экономики стимулятор в своих законах определяет «правила игры» соперников. В этих законах закреплены права и обязанности производителей и потребителей продукции, устанавливаются принципы и действия, гарантируемые участниками конкурса.

Анализ и улучшение определяются различными факторами, которые нацелены на рыночную активность и определяют уровень цен на товары и услуги в экономике. Характер поведения основного предприятия, определение его форм производства, а именно всех размеров в соответствии со спросом на рыночные ресурсы и объем предлагаемых распределенных товаров, определяются типом рынка, на котором оно основано [3].

Примерным фактором, определяющим внешние условия деятельности того или иного рынка, можно выработать уровень конкурентных отношений. Характеристика конкуренции в рыночной экономике организована на основных условиях собственности и обособлении экономических интересов субъектов фирм.

Рыночная конкуренция называется борьбой за ограниченный потребительский спрос, который ведется между фирмами, доступными для них на участках (сегментах) рынка. Конкуренция – это соперничество (соревнование) между участниками рыночной экономики за улучшение условий производства, купли-продажи товаров. Соответственно, слово соревнование происходит от латинского *conspiciā*, которое определяет столкновение, соревнование. Термин «конкуренция» основан на самой широкой форме конкуренции между субъектами рынка в рамках всех определенных экономических интересов [6].

Определение сильных и слабых сторон конкурентов очень специфично, как и определение потребностей клиентов. Они могут учитывать разные формы, вкусы, предпочтения и в то же время расставлять приоритеты для своего удовлетворения. Получается, что конкуренция на разных рынках, а именно, согласно этой статистике, менеджеры могут конкурировать среди своих потенциальных потребителей. Почти на всех рынках есть вышеупомянутые конкуренты, нацеленные на удовлетворение потребностей или все потребности потребителей [7].

Компания готова продавать свою продукцию и представлять ее всем потребителям, если у них разные потребности и разные критерии формы покупки. Конечно, производитель сам решает, что ему продавать, а группе потребителей, по его мнению, выгодно распределять все силы, и так он определил свой сегмент рынка.

В основе стратегического управления лежит подготовка к выполнению физкультурно-спортивной работы в качестве с повышенными требованиями к его работе и согласование критериев этого состояния. Это проявляется в назначении и внедрении конкурсной базы в организации.

Следовательно, это называется управлением конкурентным преимуществом. Стратегическое управление направлено на достижение высоких результатов, вносящих характерные изменения в деятельность всех физкультурно-спортивных организаций.

Первый подход, разработанный О. С. Виханским, направлен на то, что главный этап разработанной стратегии охарактеризован с введением анализа среды фирмы, а далее, на основе определенной информации разрабатывается мероприятие следующего, т.е. второго этапа, это составление миссии и цели организации. Вторым подходом, изученным А. Томпсоном – американским писателем и журналистом и А. Дж. Стриклендом – профессором в области стратегического менеджмента, в 2012 году, определяет, что для начала нужно определить миссию организации и выделить ее главные цели, далее провести срез среды и по данной логике разработать стратегию организации. Реализуемая в России социально-экономическая стратегия в основном учитывает эту систему физической культуры. В системе реализации рыночных отношений проведение конкуренции является важной частью культуры непрерывности бизнеса в отечественных организациях. Конкуренцией определяется соперничество среди субъектов рынка, характеризующимися одинаковыми видами работы и заинтересованными в результатах одинаковых целей [4].

Межотраслевую конкуренцию физкультурного и спортивного типа, основывают при деятельности организации других социально-культурных услуг. В главной роли рассматриваются театральные студии, научные кружки, музыкальные и художественные школы, школы народных ремесел, организованные на удовлетворение аналогичных наибольших потребностей, что и занятия физическими упражнениями и спортом. В отрасли номинируются участники от спортивных организаций, таких как фитнес-центры, спортивные комплексы, фитнес-клубы, дворцы спорта, детские и подростковые спортивные клубы. Среди рассмотренных организаций можно выделить три типа конкуренции, а именно: специфические функции и маркетинг [8].

Видовая конкуренция определяет критерии для услуг всех приоритетов, направленных друг на друга по всем параметрам и отличающихся несколькими специфическими свойствами. По критериям все организации можно рассматривать как типовые соискатели, есть несоответствия в критериях методики преподавания и тренировочного процесса, в выполнении высококвалифицированными преподавателями, количестве и качестве спортивных сооружений, инвентаря, инвентаря [2].

Функциональная конкуренция определяет основу, на которой в принципе могут быть удовлетворены многие способы основных потребностей. Например, потребность в движении, улучшении здоровья или физическом состоянии объясняется удовлетворением от тренировок на

ледовом катке, фитнес-центре, бассейне, аквапарке, фитнес-центре или теннисном корте. Эти организации используются как конкурирующие предприятия и конкурируют друг с другом в системе увеличения количества клиентов [3].

Маркетинговая конкуренция определяет все существенные различия между услугами, предлагаемыми типичной спортивной и спортивной организацией, или всеми аналогичными услугами. Следует отметить, что определение маркетинговой конкуренции между рассматриваемыми спортивными комплексами, предусмотренными в разных системах города, которые занимаются одними и теми же видами спорта, и разработали одинаковые в данной программе методы обучения и тренировки, оснащение и совершенствование развития программы. Маркетинговая конкуренция определяет все существенные различия между услугами, предлагаемыми типичной спортивной и спортивной организацией, или всеми аналогичными услугами.

Выводы. Таким образом, главным фактором, определяющим основные условия деятельности всех рынков, является уровень развития конкурентных отношений. С термином конкуренция тесно переплетено понятие конкурентоспособности. Определяя маркетинг конкурентоспособности физкультурно-спортивных услуг важно определять их как систему качественных характеристик.

Список литературы / References

1. Балдин, К. В. Антикризисное управление: макро-и микроуровень : Учебное пособие / К. В. Балдин, И. И. Передеряев, А. В. Рукосуев. – Москва: Дашков и К. – 2012. – 268 с.
2. Березкина, Т. Е. Основы менеджмента : учеб. для вузов / Д. Д. Вачугов, Т. Е. Березкина, Н. А. Кислякова и др.; Под ред. Д. Д. Вачугова. – Москва: Высшая школа, 2020. – 367 с.
3. Бурцева, Т. А. Управление маркетингом : учеб. пособие / Т. А. Бурцева, В. С. Сизов, О. А. Цень. – Москва : Экономистъ, 2019. – 223 с.
4. Виноградова, С. Н. Коммерческая деятельность / С. Н. Виноградова. – Москва : ИВЦ «Маркетинг», 2013. – 634 с.
5. Колобаев, Д. В. Проблемы современного спорта / Д. В. Колобаев // Обозреватель. – 2021. – № 9. – С. 28-34
6. Кулишова, О. П. Организации спортивной отрасли / О. П. Кулишова. – Москва : Физкультура и спорт, 2004. – 180 с.
7. Латфуллин, Г. А. Теория менеджмента / Г. А. Латфуллин, А. С. Никитин, С. С. Серебрянников. — СПб. : Питер, 2019. — 464 с.
8. Мазилкина, Е. И. Управление конкурентоспособностью / Е. И. Мазилкина // Менеджмент в России и за рубежом. – 2019. – № 45. – С. 6-13.

УДК 796

АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ ВУЗОВ

**Эриванова С.А., ст. преподаватель, Петрова Т.Н., канд. пед. наук, доц.,
Пьянзина Н.Н., канд. пед. наук, доц.**

*ФГБОУ ВО «Чувашский государственный университет
имени И.Н. Ульянова», г. Чебоксары, Россия*

Краткая аннотация. В профессионально-прикладной физической подготовке обучающихся вузов развитию двигательно-координационных способностей уделяется значительное внимание, т.к. тестируемое качество обладает важной практической значимостью. В Чувашском госуниверситете была разработана экспериментальная методика развития координационных способностей с использованием «скоростной» лестницы. Полученные в ходе исследования результаты указывают на эффективность экспериментальной методики, в связи с чем она рекомендуется к внедрению в учебно-воспитательный процесс студентов.

Ключевые слова: профессионально-прикладная физическая подготовка, координационные способности, обучающиеся.

CURRENT ISSUES OF DEVELOPMENT OF COORDINATING ABILITIES OF HIGHER EDUCATION INSTITUTION STUDENTS

**Erivanova S.A., senior lecturer, Petrova T.N., cand. of pedag. science.,
associate prof., Pyanzina N.N., cand. of pedag. science., associate prof.**
Chuvash State University named after I.N. Ulyanov, Cheboksary, Russia

Brief abstract. In the professional and applied physical training of university students, considerable attention is paid to the development of motor and coordination abilities, since the tested quality has an important practical significance. In the Chuvash State University, an experimental methodology for the development of coordination abilities using a "high-speed" ladder was developed. The results obtained during the study indicate the effectiveness of the experimental methodology, and therefore it is recommended for implementation in the educational process of students.

Key words: professionally applied physical training, coordination abilities, students.

Актуальность. В современном мире любая деятельность сопряжена с находчивостью, быстротой принятия решения, пространственно-временной и динамической точностью движений и т.д. [1, 2].

Координированность и быстрота в действиях в основном зависят от проявления двигательно-координационных качеств, которые, в свою

очередь, формируются в процессе профессионально-прикладной физической подготовки [3].

Продуктивность врача, качество и результативность его действий во многом зависят от уровня не только профессиональной, но и физической подготовленности. Во время процесса обучения будущих врачей особое внимание уделяется их физическому воспитанию, так как хорошая подготовка координирует деятельность, быстроту реакции, выносливость, что впоследствии поможет им в работе. Профессиональная деятельность врачей является относительно малоподвижной, связана со значительными физическими нагрузками и требует максимальной выносливости и концентрации [2].

Правильно подобранные средства и методы физического воспитания влияют на снятие утомления, улучшение работоспособности, создают предпосылки для укрепления здоровья, воспитания профессионально необходимых свойств для привыкания специалиста к режиму трудовой деятельности, помогают восстановить организм после всевозможных трудовых, учебных и бытовых нагрузок [1].

Таким образом, изучение проблем формирования координационных способностей обучающихся медицинского профиля на занятиях физической культурой, как одного из факторов повышения их физической подготовленности, является актуальной.

Исходя из проблемы, мы сформулировали **цель** исследования – разработать экспериментальную методику развития координационных способностей с использованием «скоростной» лестницы у будущих врачей и экспериментально обосновать ее эффективность.

Организация и методика исследования. Регулярные педагогические наблюдения за ходом занятий, в частности, за двигательной активностью обучающихся, выявили проблему наличия определенных сложностей у студентов при выполнении тех или иных практических заданий или двигательных действий, связанных с проявлением двигательнo-координационных способностей [3, 7].

В связи с тем, что для будущих врачей двигательнo-координационные качества имеют высокую практическую значимость, нами был организован педагогический эксперимент по их развитию с помощью экспериментальной методики, включающей упражнения в ходьбе, в беге и прыжковые упражнения на «координационной» лестнице.

В педагогическом эксперименте принимали участие 25 студентов стоматологического факультета Чувашского государственного университета имени И.Н. Ульянова в возрасте от 17 лет до 21 года. Испытуемые занимались по разработанной методике в течение одного учебного семестра.

Констатирующий эксперимент (пилотное тестирование) был проведен в начале первого семестра 2020-2021 уч. года. Второе

тестирование после формирующего эксперимента проводилось в конце семестра.

Для определения способностей к ориентации, согласованию и равновесию нами использованы прыжковые упражнения – прыжок в длину с места спиной вперед с поворотом на 180° (см), прыжок в длину с места с поворотом на 180° (см), прыжок в длину с места спиной вперед (см) и проба Ромберга [6].

Общеизвестно, что в спортивной науке прыжки в длину обычно используют для выявления скоростно-силовых качеств. Используемые нами тестовые прыжки также являются скоростно-силовыми, но одновременно содержат в себе элемент новизны, связанный с нестандартной техникой выполнения [4, 5]. Исходя из этого, результат в прыжках прямо зависит от особенностей проявления координационных способностей.

Результаты исследования и их обсуждение. Результаты тестирования координационных способностей до и после педагогического эксперимента приведены в таблице и на рис. 1-2.

Таблица – Уровень координационных способностей у студентов ($M \pm m$)

Тестовые испытания	Средние показатели		P
	До эксперимента	После эксперимента	
Проба Ромберга (сек)	31,72±5,86	49,19±7,54	p>0,05
Прыжок в длину с места спиной вперед с поворотом на 180° (см)	122,39±3,67	129,24±4,03	p>0,05
Прыжок в длину с места с поворотом на 180° (см)	187,77±4,76	196,22±6,08	p<0,05
Прыжок в длину с места спиной вперед (см)	110,70±2,50	117,65±2,54	p<0,05

Примечание: p – критерий статистической значимости различий показателей до и после проведенного эксперимента.

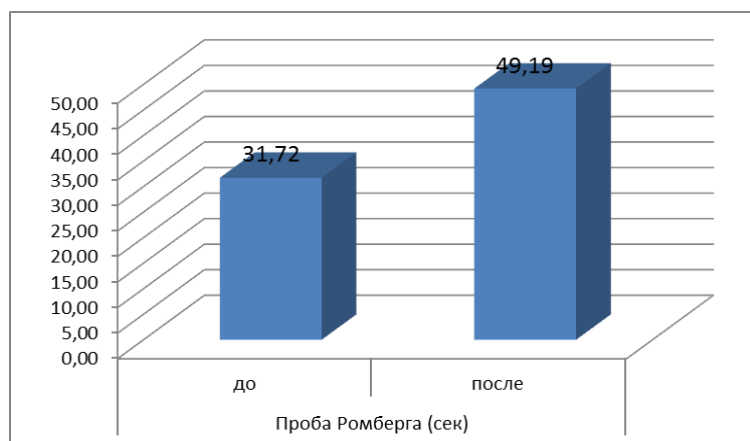


Рисунок 1 – Средние значения статического равновесия (в сек)

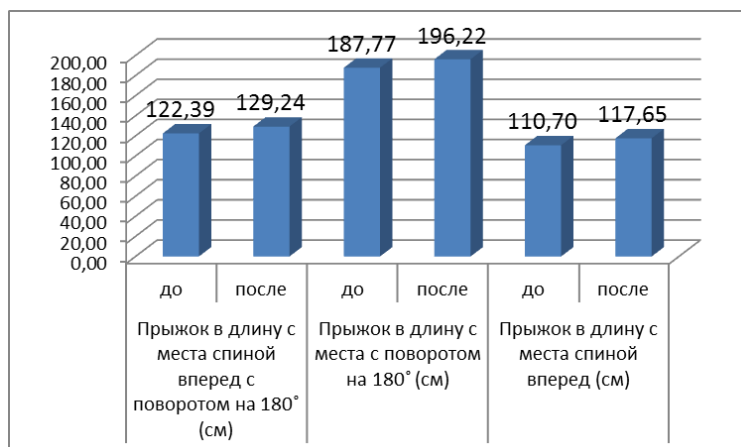


Рисунок 2 – Средние значения координационных способностей (в см)

По итогам эксперимента можно констатировать, что показатели во всех тестовых упражнениях отражают прирост. К примеру, в тесте «Проба Ромберга» результаты испытуемых улучшились на 55%. Показатели в остальных трех тестах также изменились в сторону увеличения, но их средний прирост является менее значительным: в прыжке в длину с места спиной вперед с поворотом на 180° – на 5%, в прыжке в длину с места с поворотом на 180° – на 4%, в прыжке в длину с места спиной вперед – на 6%. При этом в двух первых тестах изменения не имеют статически значимых различий ($>0,05$), в третьем и четвертом тестах изменения статически значимы ($<0,05$).

Заключение. Таким образом, предположение о том, что использование разработанной методики позволит существенно улучшить показатели координационных способностей, подтвердилось. Хотя в двух тестах («Проба Ромберга», «Прыжок в длину с места спиной вперед с поворотом на 180°») изменения проявляются только на уровне тенденции. Можно констатировать, что разработанная методика эффективна, и ее внедрение в систему профессионально-прикладной физической подготовки будущих врачей обладает необходимой практической значимостью.

Список литературы / References

1. Колесникова, О. Б. Влияние различных видов двигательной активности на физиологическое состояние организма студентов вузов / О. Б. Колесникова, А. И. Орлов, С. А. Эриванова // Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры : материалы Всероссийской с международным участием научно-практической конференции, Казань, 21 февраля 2018 года / ФГБОУ ВО «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма». – Казань : Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, 2018. – С. 693-695.
2. Орлов, А. И. Спортизация физического воспитания в вузах / А. И. Орлов, А. Н. Урмаев // Физическая культура, спорт и здоровье студентов : сборник материалов международной научно-практической конференции, Чебоксары, 30 января 2013 года /

Ответственный за выпуск Д.А. Рукавишников. – Чебоксары : Чебоксарский кооперативный институт (филиал) автономной некоммерческой образовательной организации высшего образования Центросоюза Российской Федерации "Российский университет кооперации", 2013. – С. 102-104.

3. Петрова, Т. Н. Развитие координационных способностей студенток на основе использования "скоростных" лестниц / Т. Н. Петрова // Актуальные проблемы физической культуры и спорта: материалы VIII международной научно-практической конференции, Чебоксары, 26 февраля 2019 года. – Чебоксары : Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева, 2019. – С. 428-431.

4. Пьянзин, А. И. Соразмерность параметров взаимодействия тела с опорой при выполнении различных упражнений / А. И. Пьянзин, Н. Н. Пьянзина // Организация физкультурно-спортивной работы по месту жительства: проблемы и пути их решения : материалы всероссийской научно-практической конференции, Чурапча, 08 апреля 2016 года / научный редактор Гуляева С.С.. – Чурапча : ФГБОУ ВО "Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта", 2016. – С. 26-30.

5. Табаков, А. И. Использование прыжковых упражнений в качестве тестов для оценки координационных способностей легкоатлетов / А. И. Табаков, В. Н. Коновалов // Наука сегодня: теория и практика : материалы международной научно-практической конференции, Вологда, 24 августа 2016 года. – Вологда : ООО «Маркер», 2016. – С. 112-115.

6. Шиленко, О. В. Развитие координационных способностей в фитнес-аэробике / О. В. Шиленко, Н. Н. Пьянзина, Т. Н. Петрова // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и здоровья: пути их реализации : материалы научно-практической конференции, Чебоксары, 25 октября 2019 года. – Чебоксары : Чувашский государственный университет имени И.Н. Ульянова, 2020. – С. 95-100.

7. Шиленко, О. В. Влияние занятий оздоровительной аэробикой на повышение уровня координационных способностей у женщин среднего возраста / О. В. Шиленко, А. И. Пьянзин, Н. Г. Шашкин // Современные наукоемкие технологии. – 2016. – № 3-1. – С. 207-210.

УДК 796

МЕТОДЫ ПРОПАГАНДЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА СРЕДИ МОЛОДЁЖИ

Юдина И.А., преподаватель, Савиук А.В., студент

ЧОУ ВО «Санкт-Петербургский университет технологий управления и экономики», г. Санкт-Петербург, Россия

Краткая аннотация. В статье представлены толкования понятий «пропаганда», «физическая культура», «спорт», «молодёжь» и «здоровье». Отмечено, что существует огромное количество различных способов пропаганды физической культуры среди молодого населения. Показано, какое значение имеют занятия спортом и физической культурой среди молодёжи.

Ключевые слова: здоровье, спорт, физическая культура, молодёжь, пропаганда.

METHODS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT PROMOTION AMONG YOUTH

Yudina I.A., senior lecturer, Saviuk A.V., student

*St. Petersburg University of Management and Economics Technologies,
St. Petersburg, Russia*

Brief abstract. The article presents the interpretations of the concepts of "propaganda", «physical culture», «sport», «youth» and «health» by different authors. It is noted that there are a huge number of different ways to promote a healthy lifestyle among the young population. It shows the importance of physical culture and sport among young people.

Keywords: health, physical culture, sport, youth, propaganda.

Актуальность. В последней четверти века проблема физической культуры и спорта обрела мировое значение во всех уголках планеты, и актуальность данной проблемы увеличивается с каждым днём. Это можно объяснить несколькими причинами, самой важной из которых является увеличивающийся рост развития общества, который приводит к таким актуальным проблемам, как возникновение затяжных, хронических болезней, проблемам с пищеварительной системой, являющимися последствием неправильного питания, а также чрезмерное обогащение информацией, что приводит к истощению нервной системы и нередко является причиной пристрастия людей к курению, алкоголю и даже склонности к суициду. Отклонения в состоянии здоровья человека часто являются следствием не очень хороших условий окружающей среды, в которой он – человек находится, а также непостоянность политических или экономических условий.

Решение проблемы физической культуры и спорта в современном мире является одной из самых важных, актуальных и животрепещущих тем сегодняшнего дня. И разрешение данного вопроса приведёт к улучшению жизни не только отдельной личности, но и всего общества в целом. Соответственно увеличится не только состояние здоровья народа, но и продолжительность, и качество жизни людей, что станет решающим фактором, влияющим на общественное самосознание и будущее нашего общества. И, несомненно, учитывая тот факт, что СМИ в современном мире является «четвёртой ветвью власти», значительная роль в решении данного вопроса отводится пропаганде, являющейся механизмом воздействия на сознание людей. Именно благодаря пропаганде происходит

популяризация физической культуры не только среди старшего поколения, но в особенности среди молодёжи.

Целью настоящего исследования было выявить, насколько пропаганда физической культуры так важна в данной теме, и какие существуют методы пропаганды в современном мире?

Почему же пропаганда физической культуры не столько важна, сколько необходима среди молодого поколения, молодёжи? Всё просто. На сегодняшний день среди молодого поколения считается популярным вести разгульный образ жизни, питаться неправильно, а именно употреблять в пищу продукты, содержащие огромное количество жиров и углеводов, питаться в принципе не систематизировано: либо пять-шесть приёмов пищи в сутки, либо, напротив, есть один раз в день, или не есть вовсе. В приведённых реалиях пропаганда могла бы сыграть решающую роль в формировании правильного образа здоровой и счастливой жизни.

Обратимся к пояснению смысла понятий молодёжь, здоровье, физическая культура, пропаганда.

Едиственной, целостной трактовки понятия «молодёжь» в науке нет. В Распоряжении Правительства РФ от 29.11.2014 N 2403-р дано такое определение: «молодежь» — социально-демографическая группа, выделяемая на основе возрастных особенностей, социального положения и характеризующаяся специфическими интересами и ценностями. Эта группа включает лиц в возрасте от 14 до 30 лет, а в некоторых случаях, определенных нормативными правовыми актами, ... — до 35 и более лет» [1]. Согласно Уставу Всемирной Организации Здравоохранения, здоровье — это «...состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов» [2]. Физическая культура — часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития (в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»). [3]. Относительно же пропаганды, Большая Советская Энциклопедия определяет её как распространение политических, философских, научных, художественных и других взглядов и идей с целью их внедрения в общественное сознание и активизации массовой практической деятельности [4].

Вследствие всего вышесказанного возникает закономерный вопрос: каковы же методы пропаганды физической культуры и спорта среди молодёжи? Самым распространённым, мы считаем, можно назвать метод устной пропаганды. К нему относятся устные беседы, лекции и доклады,

радио- и телепередачи, конференции и семинары на установленные проблемы. В процессе разговора проще всего влиять на сознание и миропонимание человека. К примеру, спикер на конференции, посвящённой развитию тенденции физической культуры и спорта среди молодёжи, имеет огромное влияние на людей, слушающих его в данный момент. Применяя различные психологические приёмы и хорошие ораторские качества он способен донести до слушателей важность здорового образа жизни для молодых людей, приводя жизненные примеры, объясняя какие-либо тезисы на подготовленной заранее презентации, возможно, даже приглашая к участию в выступлении людей с проблемами со здоровьем, чтобы наглядно показать положительный эффект от занятий физической культурой и спортом. Посредством устной пропаганды физической культуры, молодёжь может не просто поверхностно коснуться данной темы, но, услышав о спорте от постороннего человека, возможно даже человека старше, всерьёз задуматься о последствиях отсутствия занятий спортом; о вреде, причинённом здоровью; о важности заботы о собственном организме; и может быть, наконец, поймет важность таких занятий. Другим известным методом пропаганды, являющимся сейчас одним из наиболее популярных, является метод печатной пропаганды. Он включает статьи, листовки, стенные газеты, журналы, буклеты, брошюры, книги, лозунги. Стоит отметить, что этот способ является очень удобным для пропагандирования спорта среди молодёжи. Несмотря на популяризацию кинематографа у молодых людей, всё ещё многие из них предпочитают просмотру только что вышедшему бестселлеру, прочтение хорошей, содержательной книги или газеты. Именно поэтому распространение положительного образа следования спорту в печатной литературе имело бы большой успех. Выделенные тезисы на лозунгах и в буклетах с лёгкостью способны привлечь внимание молодёжи к проблеме важности физической культуры, ведь молодые люди, как и все, обращают внимание на броские, яркие высказывания. Своей категоричностью и ёмкостью лозунги могут чётко поставить перед молодёжью вопрос необходимости физических тренировок или вреда курения и алкоголя, или важности ежедневной пробежки, подвергая сомнению популяризированное мнение о «крутости» разгульного, неправильного образа жизни, отсутствия тренировок. Также нельзя не упомянуть про наглядный метод пропаганды спорта, заключающийся в создании рисунков, схем, карикатур и плакатов, образно показывающих важность спорта и физической культуры в целом. Студент или школьник, посмотрев на плакат с изображённым на нём больным, курящим человеком, лежащим на диване, сразу подсознательно почувствует отторжение к такому изображению, а, соответственно, и к самому процессу курения, лени и апатии тоже, ведь он осознаёт, что именно это действие и приводит к подобным последствиям. Таким

образом, изобразительное искусство способно формировать позитивный образ физической культуры среди молодого поколения.

Результаты исследования. Мы провели социальный опрос среди молодёжи в возрасте от 18 до 25 лет, спрашивая, какой именно метод пропаганды физической культуры и спорта действительно побудил их к занятиям физкультурой. Самым популярным методом оказался устный метод. За него проголосовало 73% опрошенных. Они указали, что люди в разговоре или речи, побудившие их заниматься спортом, были очень убедительны и при зрительном контакте внушали желание заниматься физической культурой. Вторым по популярности был выбран наглядный метод. За него проголосовали 22% опрошенных. Они сказали, что картинки и карикатуры нездоровых, подвергшихся ожирению людей, заставляли их подняться с дивана и пойти делать упражнения. И на последнем месте оказался метод печатной пропаганды. Его отметили 5 % опрошенных. Данный метод оказался менее популярным по причине того, что в настоящее время молодёжь практически не доверяет печатным СМИ и считает, что напечатанная информация в большинстве своём неверна.

Подводя *выводы*, можно сказать, что пропаганда спорта очень сильно влияет на современную молодёжь. И устный метод пропаганды, при котором авторитетный человек побуждает других к действиям, является наиболее распространённым и популярным среди молодых людей, тогда как печатной пропаганде молодёжь доверяет не сильно, но всё же есть и те, кто к ней прислушивается.

Завершая, хотелось бы сказать, что нами была описана лишь малая часть методов пропагандирования спорта среди молодёжи, но и этого количества достаточно, чтобы оценить влияние данного процесса на формирование позитивного образа физической культуры в сознании молодых людей, что является действительно необходимым в условиях современных реалий, когда среди молодёжи так популяризовано отсутствие занятий спортом, приносящее ущерб здоровью и будущему общества.

Список литературы / References

1. Распоряжение Правительства РФ от 29.11.2014 N 2403-р<Об утверждении Основ государственной молодежной политики Российской Федерации на период до 2025 года> // КонсультантПлюс, 8 с.[Электронный ресурс]<http://government.ru/docs/all/93887/>

2. Гринченко, Н. А. Трезвый образ жизни. / Н. А. Гринченко. – URL : http://video.sbnt.ru/vl/books/N.A.Grinchenko_Trezvy_obraz_zhizni_1.pdf. – Текст : электронный.

3. Федеральный закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/

4. Пропаганда // Большая советская энциклопедия : [в 30 т.] / гл. ред. А. М. Прохоров. — 3-е изд. — Москва : Советская энциклопедия, 1969—1978.

**СЕКЦИЯ «ИННОВАЦИОННЫЕ ФОРМЫ, СРЕДСТВА И
ТЕХНОЛОГИИ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЕ, СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКЕ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
УЧРЕЖДЕНИЯХ»**

УДК 796.011.2

**ОРГАНИЗАЦИЯ И ЭФФЕКТИВНОСТЬ ВЗАИМНОГО ОБУЧЕНИЯ
В ПРОЦЕССЕ УЧЕБНОЙ ПРАКТИКИ**

**Абдуллин Р.Х., доц., Яунбаева Н.С., ст. преподаватель,
Валиуллина О.В., доц.**
*ФГБОУ ВО «Башкирский государственный аграрный университет»,
г. Уфа, Россия*

Краткая аннотация. В статье представлена разработанная методика взаимообучения студентов факультета физической культуры, на примере дисциплины «Гимнастика».

Ключевые слова: физическая культура, педагог, взаимообучение, этапы обучения.

**ORGANIZATION AND EFFICIENCY OF MUTUAL LEARNING IN
PROCESS OF STUDYING PRACTICE**

**Abdullin R.H., associate prof., Yaunbaeva N.S., senior lecturer
Valiullina O.V., associate prof.**
Bashkir State Agrarian University, Ufa, Russia

Brief abstract. The article presents the developed method of mutual training of students of the Faculty of Physical Culture, on the example of the discipline gymnastics.

Key words: physical education, teacher, mutual learning, stages of training.

В основных направлениях перестройки высшего и среднего профессионального образования поставлена задача нового подхода к организации педагогической практики, повышения ее роли в овладении навыками педагогического мастерства [3]. К числу малоизученных форм профессиональной подготовки будущих учителей физической культуры относится организация взаимного обучения в процессе учебной практики.

Представляем, разработанную нами методику взаимообучения. В структуре взаимообучения нами выделено три этапа:

- преактивный (этап накопления знаний),

- активный (этап проявления и коррекции умений);
- постактивный (этап накопления опыта).

Каждый из этапов имеет свои подструктуры, соподчиненные между собой и отражающие общую цель (ориентация, действие, контроль, коррекция). Деятельность участников взаимообучения регламентируется специальным методическим обеспечением, включающим: программу обучения, алгоритмические предписания, программный контроль, дидактические шкалы, схему дифференцированного анализа урока [1].

В преактивном этапе проводилась организованная самоподготовка студентов с элементами взаимной подготовки к осуществлению активной взаимной коррекции на втором этапе взаимного обучения. Таким образом, на данном этапе взаимного обучения самоподготовка студентов осуществлялась при организованном самоконтроле, взаимном контроле и контроле педагогов.

На активном этапе взаимного обучения основой стала организация преподавателем взаимных исправлений обучающихся в системе «учитель - обучающие учащиеся». Возможность активной и целенаправленной взаимной коррекции достигалась и обеспечивалась следующими условиями: обучающиеся имели четкое представление о своих действиях по отношению к другому обучающемуся; «учителя» и «обучающие ученики» имели конкретные задачи для взаимодействия, сосредоточенные в инструкциях «Учителю» и «Обучающему ученику». Согласно указаниям преподавателя и методическим рекомендациям по моделированию учебных ситуаций, обучающиеся реагировали установленным образом на действия друг друга, как бы «в зеркале», отражая сказанное или показываемое [2]. Преподаватель вносил коррективы в ход взаимного обучения студентов.

Постаптивный этап был связан с анализом и оценкой умений, проявляемых «учителем». Оценка умений осуществлялась на основе разработанной нами дифференцированной шкалы оценок, использование которой позволило студентам оперировать едиными критериями при анализе и оценке уровня сформированности умений. На данном этапе сопоставлялись самоанализ с самооценкой, взаимоанализ с взаимооценкой, анализ оценок преподавателей [4].

Результаты исследования. Разработанная методика организации взаимного обучения в процессе учебной практики по гимнастике положительно сказалась на профессиональной готовности студентов. Заметные сдвиги в уровне сформированности профессионально-педагогических техник (ППТ) в проведении строевых упражнений наблюдались уже после первого цикла занятий, уже на 2-ом курсе студенты экспериментальной группы значительно повысили свой уровень по сравнению с исходным и достоверно отличались от студентов

контрольной группы, у которой не было выраженного роста результатов от исходных значений.

К концу эксперимента различия в приросте показателей в экспериментальной и контрольной группах были достоверными: студенты экспериментальной группы достигли более высокого уровня сформированности ППТ при выполнении строевых, общеразвивающих упражнений и упражнений на снарядах (табл.).

Эффективность организации взаимного обучения в процессе учебной практики подтверждается хорошей успеваемостью студентов: до начала педагогической практики 94 % студентов имели хорошие и отличные оценки по ведению ОРУ (из них 56 % - отлично) и только 6% были удовлетворительными, неуспевающих студентов не было.

Таблица – Влияние взаимообучения на формирование ППТ при строевых, общеразвивающих упражнениях и упражнениях на гимнастических снарядах

Элементы ППТ	Экспериментальная группа (n - 25)	Контрольная группа (n - 25)	Po
I. СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ			
Манера держаться	4,73 ± 0,45	3,86 ± 0,9	>0,05
Команды	4,67 ± 0,55	3,57 ± 0,93	>0,05
Подсчет	4,67 ± 0,61	3,62 ± 0,92	>0,05
Командный голос	4,7 ± 0,53	3,86 ± 0,96	>0,05
II. ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ			
Терминология	4,58 ± 0,55	3,59 ± 0,57	>0,05
Объяснения	4,56 ± 0,5	4,11 ± 0,42	>0,05
Показ	4,56 ± 0,61	3,67 ± 0,62	>0,05
Методические указания	4,7 ± 0,53	3,22 ± 0,78	>0,05
III. УПРАЖНЕНИЯ НА СНАРЯДАХ			
Объяснения	4,52 ± 0,51	3,65 ± 0,86	>0,05
Показ	4,48 ± 0,51	3,59 ± 0,71	<0,01
Выделение ООТ	4,26 ± 0,68	3,47 ± 0,87	>0,05
Организация обучения	4,32 ± 0,6	3,35 ± 0,79	<0,01

В контрольной группе до начала педагогической практики лишь 13% студентов имели отличные оценки, 33% - хорошие, 44% - удовлетворительные, 10% -неудовлетворительные.

Аналогичные результаты получены при изучении эффективности взаимного обучения в учебной практике по овладению методикой обучения упражнениям на гимнастических снарядах.

Готовность студентов экспериментальной группы к обучению школьников упражнениям на гимнастических снарядах была достоверно выше. Показатели успеваемости: 46% - отличные оценки, 51% - хорошие,

4% - удовлетворительные. В контрольной группе они были соответственно: 9%, 34%, 49% и 9% - неуспевающие студенты.

Выводы: достигнутая эффективность взаимообучения была обусловлена поэтапной организацией обучения взаимокоррекций обучающихся, систематическим использованием дифференцированной оценки развития профессиональных умений, целевой направленностью на активизацию обратной связи и значением эталонных требований и модельных характеристик профессионально – педагогической техники учителя физической культуры.

Установлено, что организация учебной практики с использованием взаимообучения расширяет сферу взаимодействия студентов в учебном процессе, значительно увеличивает количество учебных ситуаций, обогащая их прямыми и обратными связями. Разработанная методика дает обучающимся представление об эталонных требованиях и сравнительных уровнях ППТ в проведении основных видов гимнастических упражнений, ориентирует на полноценное решение задач урока, обеспечивает поступление срочной и сверхсрочной информации о достигнутом уровне навыков.

Применение дифференцированной оценки педагогической деятельности студентов в период учебной практики существенно активизирует самоконтроль и взаимоконтроль, положительно влияет на формирование умений, входящих в комплекс профессионально-педагогической техники.

Применение в процессе педагогической практики усовершенствованных схем педагогического анализа урока по физической культуре обеспечивает более успешную реализацию образовательных и развивающих задач занятий и способствует формированию профессионального мастерства практикующихся студентов.

Разработанная методика организации взаимообучения может быть применена при проведении учебной практики по другим спортивно-педагогическим дисциплинам на факультетах физического воспитания, в институтах физической культуры.

Список литературы / References

1. Абдуллин, Р. Х. Социальная значимость физической культуры и спорта в современных условиях / Р. Х. Абдуллин, Н. С. Яунбаева, Р. Р. Ягафаров // Физическая культура и спорт в системе высшего и среднего профессионального образования : материалы VIII Международной научно-методической конференции, посвященной 75-летию годовщине Победы советского народа в Великой Отечественной войне. – Уфа, 2020. – С. 10-14

2. Валиуллина, О. В. Физическая культура как фактор становления молодого специалиста / О. В. Валиуллина, Н. Ф. Семерханова // Особенности развития агропромышленного комплекса на современном этапе: материалы Всероссийской научно-практической конференции в рамках XXI Международной специализированной выставки. – Уфа, 2011. – С.320-324.

3. Яунбаева, Н. С. Личностные развитие и самореализация студентов под влиянием занятий физической культурой и спортом / Н. С. Яунбаева, Л. Г. Селезнева // Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в высших учебных заведениях Минсельхоза России : материалы Международной учебно-методической и научно-практической конференции / Министерство сельского хозяйства Российской Федерации, ФГБОУ ВПО Саратовский государственный аграрный университет им. Н.И. Вавилова. – Саратов, 2012. – С. 351-353.

4. Яунбаева, Н. С. Факторы профессионального становления специалиста / Н. С. Яунбаева // Наука молодых – инновационному развитию АПК : материалы XI Национальной научно-практической конференции молодых ученых. – Уфа : Башкирский государственный аграрный университет, 2018. – С. 355-360.

УДК 796.015:796.42

ПОВЫШЕНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЛЕГКОАТЛЕТОВ 11-12 ЛЕТ НА ОСНОВЕ ПРИМЕНЕНИЯ КОМПЛЕКСА СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

**Андреев В.В., канд. пед. наук, доц., Черепанова Я.Н., студент
ФГБОУ ВО «Хакасский государственный университет
имени Н.Ф. Катанова», г. Абакан, Россия**

Краткая аннотация. В статье представлен материал результатов педагогического исследования, посвященного повышению показателей развития скоростно-силовых способностей юных легкоатлетов 11-12 лет второго года обучения в условиях специализированной спортивной школы. Материал статьи содержит в себе специальные средства и методы, реализуемые в специальных комплексах и результаты, полученные по окончании исследования.

Ключевые слова: юные легкоатлеты 11-12 лет, комплексы упражнений, скоростно-силовые способности, средства, методы.

IMPROVING THE PERFORMANCE OF SPEED AND STRENGTH ABILITIES OF ATHLETES AGED 11-12 YEARS BASED ON THE USE OF A SET OF SPECIAL EXERCISES

**Andreev V.V., cand. of pedag. science., associate prof.,
Cherepanova Ya.N., student
Khakass State University named after N.F. Katanov, Abakan, Russia**

Brief abstract. The article presents the material of the results of a pedagogical study devoted to improving the development of speed and strength abilities of young athletes aged 11-12 years of the second year of study in a specialized sports school. The material of the article contains special tools and

methods implemented in special complexes and the results obtained at the end of the study.

Key words: young athletes aged 11-12, exercise complexes, speed and strength abilities, means, methods.

Актуальность. В системе современного учебно-тренировочного процесса легкоатлетов существенная роль отведена оптимизации методики физической подготовки, данное направление является лидирующим фактором в современной системе спортивной тренировки. В физиологии спорта известно, что сенситивным периодом для развития двигательных способностей является младший школьный возраст, именно за этот период времени в организме детей происходят активные морфофункциональные изменения. Следует отметить, что динамика естественного прироста двигательных способностей в различные периоды развития растущего организма юных спортсменов не одинакова, это непосредственно зависит от закономерного процесса биологического созревания на разных этапах развития [1, 2, 3].

В спортивной теории и практике значительная часть исследований посвящена развитию скоростно-силовых качеств спортсменов, однако до настоящего времени недостаточно реализовано исследований, которые направлены на совершенствование средств и методов скоростно-силовой подготовки легкоатлетов начальной группы подготовки, в условиях конкретного региона и непосредственно конкретной спортивной организации. Недостаточно имеющихся данных по регулированию объемов нагрузки, её дозированию и интенсивности в непосредственных условиях, планирование нагрузок не отражает их оптимальные объемы и динамику развития двигательных качеств, в нашем случае скоростно-силовых, в процессе круглогодичного учебно-тренировочного процесса.

Цель исследования. Разработать и в рамках практического апробирования обосновать применение комплекса специальных упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых способностей мальчиков 11-12 лет, занимающихся легкой атлетикой.

Организация исследования. Исследование было реализовано на базе МБУ «Спортивная школа олимпийского резерва по легкой атлетике» г. Абакана, Республики Хакасия. Выборка испытуемых состояла из 26 спортсменов в возрасте 11-12 лет: экспериментальная группа - из 12 легкоатлетов (мальчиков), контрольная группа - из 14 юных спортсменов. В исследуемые группы были включены юные легкоатлеты, занимающиеся в группах начальной подготовки второго года обучения. Контрольная группа занималась по программе, предусмотренной для соответствующего периода обучения, экспериментальная группа с акцентом на предложенный специальный комплекс упражнений, направленный на развитие скоростно-силовых способностей.

Результаты исследования и их обсуждение. Эффективность учебно-тренировочного процесса обеспечивается деятельностью, напрямую зависящей от планирования годичного цикла учебно-тренировочной работы, непосредственно наряду с успешным решением всех тренировочных задач, только в этом случае можно произвести повышение уровня специальной физической подготовленности спортсменов. С учетом этого, позитивная динамика развития скоростно-силовых показателей обеспечивается наряду с общей организационной структурой всего учебно-тренировочного процесса, с полным контролем подбора средств и тренировочной нагрузки.

Практика свидетельствует о том, что динамика уровня скоростно-силовых показателей у легкоатлетов относительно плавно повышается к соревновательному периоду. Общий объем скоростно-силовой нагрузки постепенно повышается к середине подготовительного периода, и к концу периода постепенно снижается. Проведенный нами анализ специальной литературы показал, что развитие скоростно-силовых способностей у юных легкоатлетов необходимо осуществлять на протяжении всего учебного года. Для проведения исследования был разработан комплекс упражнений, направленный на развитие скоростно-силовых способностей, в который были включены беговые и прыжковые упражнения, метания. Предложенные нами упражнения в различных комбинациях применялись в первой половине основной части тренировочного занятия. Средства скоростно-силового характера применялись практически в течение каждого недельного микроцикла подготовительного периода следующим образом: специальные беговые упражнения - понедельник, прыжковые - среда, метание набивного мяча – пятница, суббота - бег на выносливость с последующей незначительной по объему скоростно-силовой нагрузкой.

В процессе выполнения учебных заданий нами применялся повторный метод, характеризующийся тем, что при выполнении двигательной работы серийным способом с нагрузкой равной интенсивности 75-80% от максимальной, продолжительность работы и периоды восстановительного отдыха определялись на основе индивидуально-дифференцированного подхода, с учетом адаптационных возможностей организма каждого ребенка.

У наиболее подготовленных учащихся применялся переменный и интервальный методы:

- *переменный метод* применялся при выполнении серии двигательной работы с переменной интенсивностью, т. е. в процессе деятельности изменялся по сигналу темп, с низкого на высокий и наоборот;

- *интервальный метод* использовался у легкоатлетов с более высокими показателями физической подготовленности и адаптационными возможностями организма. Реализация работы производилась с

кратковременным периодом выполнения и интенсивностью около 90% от максимальной, восстановительный отдых соответствовал принципу сближения. Конечный недельный тренировочный цикл заключался тренировочным занятием, состоящим из продолжительного бега на основе равномерного метода в течение 15-20 мин., после восстановительного отдыха выполнялись 2 серии по 3 упражнения скоростно-силовой направленности.

Для подтверждения гипотезы исследования и выявления эффективности применения разработанного комплекса, направленного на развитие скоростно-силовой способности юных легкоатлетов 11-12 лет, на тренировочных занятиях был проведен педагогический эксперимент. На констатирующем этапе исследования было проведено тестирование с целью определения уровня развития исследуемого двигательного качества, с целью фиксации показателей для дальнейшего мониторинга по воздействию на организм занимающихся экспериментального комплекса. Второй задачей данного этапа исследования явилось формирование контрольной и экспериментальной групп, и сравнения в дальнейшем полученных показателей.

Контрольное тестирование, проведенное по окончании педагогического эксперимента, выявило, что произошли позитивные изменения в показателях в обеих исследуемых группах в сравнении с исходными данными. Однако темпы прироста результатов скоростно-силовых способностей юных спортсменов экспериментальной группы, занимающихся с применением предложенного комплекса, оказались на более высоком уровне с достоверностью различий между констатирующими и контрольными показателями $p < 0,05$.

Так в тесте «Метание набивного мяча весом 1 кг двумя руками из-за головы», который применялся для определения уровня развития *скоростно-силовой способности мышц спины верхних конечностей и плечевого пояса*, показатель прироста в экспериментальной группе составил 12,2%, в контрольной группе – 4,6%.

Тест «Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу за 10 сек» применялся для определения уровня развития *скоростно-силовых способностей мышц-разгибателей верхних конечностей и плечевого пояса*. В экспериментальной группе произошел прирост на 47,2%, в контрольной группе увеличение показателя произошло на 21,0%.

Таблица – Показатели уровня развития скоростно-силовых способностей юных легкоатлетов 11-12 лет до и после педагогического эксперимента ($X \pm \sigma$)

Тесты		До	После	Прирост %	Достов.
Метание набивного мяча весом 1 кг двумя руками из-за головы (см)	ЭГ	306,8±4,7	349,2±6,3	12,2	p < 0,05
	КГ	307,1±5,0	321,9±4,9	4,6	p > 0,05
Сгибание-разгибание рук за 10 сек в упоре лежа на полу (кол-во)	ЭГ	4,6±0,9	8,7±0,6	47,2	p < 0,05
	КГ	4,9±0,7	6,2±2,5	21,0	p < 0,05
Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 сек (кол-во)	ЭГ	16,2±2,5	24,8±1,9	34,7	p < 0,05
	КГ	15,9±1,7	18,0±2,6	11,7	p < 0,05
Выпрыгивания из положения «упор присев» за 20 сек (кол-во)	ЭГ	11,4±0,3	17,9±1,1	36,4	p < 0,05
	КГ	11,3±0,3	13,4±1,2	15,7	p < 0,05

Выявлены позитивные изменения и в показателях теста «Подъем туловища из положения лежа на спине на гимнастическом мате за 30 сек», который применялся для определения *уровня развития скоростно-силовых способностей мышц живота*. В экспериментальной группе увеличение результатов произошло на 34,7%, в контрольной группе прирост показателя произошел на 11,7%.

Произошедшие изменения в тесте «Выпрыгивания из положения «упор-присев» в положение «прогнувшись, руки вверх за 20 сек», который применялся для определения *уровня развития скоростно-силовых способностей мышц нижних конечностей*, в экспериментальной группе прирост составил 36,4%, в контрольной группе – 15,7%.

Выводы. Анализ полученных данных позволяет констатировать, что в экспериментальной группе произошли существенные позитивные изменения в показателях скоростно-силовых способностей. В контрольной группе в процессе тренировочных занятий не уделяется достаточного внимания модернизации применяемых средств, направленных на развитие скоростно-силовых способностей, двигательная работа была направлена только на решение задач общего характера, однако прирост изучаемого двигательного качества имеет положительную основу.

Список литературы / References

1. Андреев, В. В. Методика развития скоростных способностей школьников 10-11 лет на основе подвижных игр на уроках физической культуры, при реализации раздела «легкая атлетика» / В. В. Андреев, К. В. Глазырина // Актуальные проблемы физической культуры и спорта: материалы X Международной научно-практической конференции, посвященной 90-летию ЧГПУ им. И.Я. Яковлева (Чебоксары, 12ноября

2020г.) / под ред. Г. Л. Драндрова, А. И. Пьянзина. – Чебоксары : Чуваш.гос. пед. ун-т, 2020. – С. 285-288.

2. Панова, О. С. Целесообразные направления совершенствования методических основ системы подготовки спортивного резерва в спринтерских дисциплинах легкой атлетики / О. С. Панова // Теория и практика общественного развития. – 2015. – № 9. – С. 211-214.

3. Ципин, Л. Л. Теоретические аспекты оптимизации упражнений специальной силовой направленности в подготовке квалифицированных спортсменов / Л. Л. Ципин // Глобальный научный потенциал. – 2017. – № 1 (70). – С. 17-20.

УДК 796

ПРИМЕНЕНИЕ МОБИЛЬНЫХ ПРИЛОЖЕНИЙ ДЛЯ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Андреевко Т.А., канд. пед. наук, доц., Сафонова А.С., студент
ФГБОУ ВО «Волгоградский государственный социально-педагогический университет», г. Волгоград, Россия

Краткая аннотация. Был проведен анализ мобильных приложений, тематически подходящих для занятия физической культурой, с целью ознакомления с полезными функциями данных программ.

Ключевые слова: мобильное приложение, физическая культура, здоровье, студент.

USE OF MOBILE APPLICATIONS FOR PHYSICAL EDUCATION

**Andreenko T.A., cand. of pedag. science., associate prof.,
Safonova A.S., student**
Volgograd State Socio-pedagogical University, Volgograd, Russia

Brief abstract. Mobile applications were analyzed that are thematically suitable for physical education in order to familiarize ourselves with the useful functions of these programs.

Key words: mobile application, physical education, health, student.

Физическая культура – социальная деятельность человека, направленная на укрепление здоровья и развитие способностей организма путём физического воспитания. Немаловажный вклад в занятие «культурой своего тела» вносят действия, объединённые термином «двигательная активность». Так называют физические нагрузки, как в повседневной жизни, так и в организованных целевых занятиях.

У многих людей, занимающихся умственной деятельностью, выявляется недостаток двигательной активности, в то время как

систематические и соответствующие физическим особенностям организма нагрузки являются одним из главных факторов здоровой жизни.

В нашу эпоху большое количество человек ведёт сидячий образ жизни, находится под влиянием постоянного стресса и моральных перегрузок. В ускоренном темпе жизни крайне сложно выделить время на занятие физической культурой, вследствие чего организм постепенно слабеет: снижается иммунитет, повышается риск хронических заболеваний, уменьшается мышечная масса [1].

Физические нагрузки помимо поддержания и укрепления организма положительно влияют и на ментальное здоровье: уменьшают беспокойство, помогают расслабиться, повышают самооценку, улучшают аппетит, мотивируют к здоровому питанию. Несколько исследований студенческой активности пришли к выводу, что у молодых людей, активно и систематически занимающихся физической культурой, вырабатывается правильный режим дня, повышается уверенность в себе и своих силах, появляются амбиции в планах на будущее [3].

Таким образом, физическая активность – необходимый элемент в жизни каждого человека: она благотворно влияет на состояние организма в целом. Студенты, не испытывающие сильных проблем со здоровьем, могут не задумываться о необходимости регулярных физических нагрузок, однако бездействие может привести к ранним негативным последствиям. Поэтому молодым людям тоже стоит уделять внимание развитию своего тела и поддержанию здоровья.

Ещё одной особенностью нашего времени является большое количество смарт-устройств, оказывающих влияние на каждую сферу жизни. Сейчас крайне сложно найти представителя молодого поколения без сенсорного телефона, отсюда поднимается вопрос использования мобильных устройств для занятия физической культурой. На настоящий момент разработано внушительное количество приложений для спорта и «культуры тела», использование которых может повысить эффективность занятий [2].

Цель исследования: провести анализ мобильных приложений для занятий физической культурой.

Задачи исследования:

1. Рассмотреть типы приложений, направленных на занятие физической культурой;
2. Оценить их бесплатный и платный функционал.

Результаты исследований. Нами было проведено исследование самых популярных мобильных приложений для занятий спортом и физической культурой (приложения от Leap Fitness Group, «Табата». Интервальные тренировки», «Спортсмен PRO», «Seven» и др.). На их основании мы выделили основные функции программ подобной тематики.

Приложения либо предоставляют готовый набор упражнений, подходящий по основным требованиям, либо самостоятельно вносят изменения в тренировку, учитывая индивидуальные особенности занимающегося, либо предоставляют редактирование спортивных задач самому пользователю.

Составление программ питания. Ещё одной функцией является подбор питания. С её помощью пользователь может выбрать нужную диету или даже изменить её под свои особенности и требования.

Сопряжение с другими сервисами и устройствами. Нередко некоторые приложения дополняют друг друга по функциям, поэтому разработчики делают эти программы совместимыми друг с другом для большего удобства занимающихся. Так, если пользователь захочет скачать другой сервис с дополняющими функциями, данные из ранее установленного приложения автоматически перенесутся в новое.

Также в настоящий момент стало возможным приобретение фитнес-браслетов или умного спортивного инвентаря. Многие программы поддерживают подключение устройств к системе, что позволяет мгновенно собирать, анализировать и хранить расширенную информацию о достижениях пользователя.

Выделенные функции могут работать как в совокупности, так и по отдельности – это зависит от особенностей приложения.

Но не стоит забывать, что все функции приложений для занятий доступны только в полной или платной версии. Специфика приобретения зависит от самой программы: где-то достаточно заплатить один раз полную стоимость, где-то возможен вариант выбора оплачиваемых функций на основе базовой подписки; где-то временный абонемент, а где-то постоянный. Цена дополнительных функций зависит от многих факторов и потому находится в диапазоне от пятисот до десятков тысяч рублей. В настоящий момент можно найти хорошее и полное приложение за 3.5-5 тысяч рублей.

В бесплатные функции входят стандартные тренировки и общие советы по питанию, в некоторых приложениях возможно корректировать диеты и физическую активность, зачастую поддерживается подключение фитнес-браслетов и смарт-часов.

Полная версия программ характеризуется персонализацией и разработкой индивидуальных программ питания и занятий в зависимости от состояния организма и установленных целей пользователя. Также приложение способно работать с расширенной информацией, позволяет больше сопряжений, повышает их эффективность. В некоторых программах возможны консультации с тренерами и наставниками, есть доступ к эксклюзивному контенту.

Итак, бесплатные функции требуют больших усилий при занятии физической культурой, т.к. индивидуальный подход к выполнению

заданий остаётся на самого пользователя. Демо-версия приложений содержит скорее указание к цели, а не путь к ней.

Платные функции приложений не являются обязательными, однако обладают большей эффективностью из-за индивидуального подхода, насколько он возможен для искусственного интеллекта. Пользователь покупает готовую программу, составленную под него со всеми рекомендациями, также у него есть возможность свободно вмешиваться в составленный курс и видоизменять его с наименьшими потерями для себя.

Выводы. Мобильные приложения для занятий физической культурой могут проводиться в свободное время пользователя, создавая минимальное количество неудобств в организации времени.

Мы провели исследование мобильных приложений для занятий физической культурой: определили возможные функции спортивной программы, оценили их доступность и стоимость и сделали вывод о преимуществах и недостатках полной и демо-версии продукта.

Список литературы / References

1. Андреевко, Т. А. Применение мобильных приложений для занятий физической культурой / Т. А. Андреевко, Е. П. Павленко, М. И. Ситникова // Наука-2020. – 2021. – №6 (51). – С. 88-94.

2. Болхударе, Е. И. Инновационные физкультурно-оздоровительные технологии как неотъемлемый компонент современной физической культуры студентов вузов / Е. И. Болхударе, Т. А. Андреевко // Наука-2020. –2021. –№ 4 (49). – С. 13-17.

3. Инновационные аспекты формирования у студентов организационно-методических умений и навыков на занятиях по физической культуре и спорту / В.С. Аров, Т.Г. Евтеева, А.И. Медведев, [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – №6 (208). – С. 33-36.

УДК 796.08

ПЕРСОНАЛЬНЫЕ ДЕЙСТВИЯ ЦЕНТРОВОГО ИГРОКА В НАПАДЕНИИ В БАСКЕТБОЛЕ

Бедарева А.А., ассистент, Паходня М.О., ассистент
*ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский политехнический университет Петра
Великого», г. Санкт-Петербург, Россия*

Краткая аннотация. В баскетболе помимо контактных взаимодействий важны индивидуальные действия каждого игрока. В статье рассматриваются персональные действия центрального игрока. Приведены несколько примеров упражнений для отработки и закрепления навыков действий центрального игрока в нападении.

Ключевые слова: баскетбол, центральный игрок, персональные навыки, нападение, тренировка, упражнения.

PERSONAL ACTIONS OF CENTER PLAYER IN BASKETBALL OFFENCE

Bedareva A.A., assistant, Pakhodnia M.O., assistant

Peter the Great St. Petersburg Polytechnic University, St. Petersburg, Russia

Brief abstract. In basketball, in addition to contact interactions, individual actions of each player are important. The article discusses the personal actions of the center player. Some examples of exercises for practice and fixing the skills of actions of center player in offence are given.

Key words: basketball, center player, personal skills, offence, training, exercises.

Актуальность. В современном баскетболе центровой игрок играет большую роль для результативной деятельности команды, как в нападении, так и в защите. В статье представлен подробный разбор персональных действий центрального игрока, а также рекомендации для тренировок игрока этого амплуа.

Цель исследования: изучить персональные действия центрального игрока, необходимые для реализации качественного нападения команды в баскетболе.

Метод исследования: анализ литературных источников.

Введение. Современный баскетбол - вид спорта, в котором достижение высоких спортивных результатов зависит от качественной физической, технической и тактической подготовки игроков. В баскетболе есть основные пять позиций: разыгрывающий защитник (1), атакующий защитник (2), легкий форвард (3), тяжелый форвард (4) и центровой (5). Всё чаще в современном баскетболе позиция центрального игрока постепенно сливается с позицией тяжёлого форварда. Как правило, это самые рослые игроки в команде, их основная функция - борьба под своим и чужим щитом [4]. Многими тренерами всё больше ценится взаимозаменяемость игроков. Достаточно часто стала применяться практика игры без центровых, с двумя тяжёлыми форвардами [3]. Но, несмотря на эту тенденцию, технические навыки, свойственные центровым игрокам, всё также популярны и в наше время.

Основная часть. Классическое расположение центрального во время атаки кольца соперника - под кольцом внизу трёхсекундной зоны, реже - на нулевой точке с одной или, с другой стороны, при классической расстановке нападающих. В основные задачи центрального в нападении входят: борьба за подбор на своем и чужом щитах, набор очков из-под кольца, с линии штрафа, бросок со средней дистанции.

Из роли центрального на площадке следует, что он должен быть высоким и крупногабаритным, чтобы не проигрывать борьбу за отскок

мяча. Зачастую центровые обладают большим размером кисти для лучшего контроля мяча. Сила ног в случае центровых играет немаловажную роль, ведь под кольцом важен не только рост, но и сила, и высота прыжка. Прыжок центрального должен быть резким, мощным и, что самое главное, высоким. Мало того, под кольцом всегда идет борьба на маленькой дистанции, а нападающий находится под постоянным прессингом, что означает, что центровой должен уметь делать описанный выше прыжок без подготовки и под большим давлением. Наибольшая часть времени и упражнений уделяется подбору и броскам с ближней дистанции [2].

Программы физической и технической подготовки баскетболистов дают общие требования к уровню развития физических качеств игроков различного игрового амплуа, что чаще всего не позволяет полностью реализовать двигательный потенциал спортсменов в соревновательной деятельности. Ведущие тренеры и аналитики рекомендуют регулярно проводить специальные тренировки для отдельных групп игроков, которые основываются на игровом амплуа и индивидуальных физических качеств игроков.

Рекомендации по тренировке центровых игроков в баскетболе.

1) Стойка игрока. Быстрота и правильность перемещений.

Основной задачей центрального игрока является правильно занять место для получения мяча. Стойка центрального игрока должна быть устойчивой и обеспечить хорошее положение для начального движения в любом направлении и в кратчайшее время.

При сильном давлении какого-либо защитника на центрального самое главное не проиграть позицию - равновесие в нападении. Центровой игрок, определив позицию его защитника, должен показать поднятую вверх дальнюю руку (в виде мишени), на которую нападающему игроку с мячом следует отдать передачу.

Центровому игроку следует обращать внимание на три основных момента [1]:

1) Техника постановки ног.

2) Выбор правильной позиции.

3) Правильную оценку игровой ситуации: с какой стороны опекает защитник, и показать ту руку, куда партнер должен дать передачу.

Упражнение: Игроки занимают 3 любые точки по периметру на трехочковой линии. Центровой занимает позицию под кольцом, находясь спиной к нему. Игроки в хаотичном порядке отдают друг другу передачи, задача центрального правильно сдвигаться «под мяч», занимать позицию, поднимать руку. После 5-7 передач мяч доводится до центрального, и он завершает атаку с использованием финтов. Усложнить упражнение можно:

- добавив еще несколько игроков на трехочковую линию, соответственно создать больше вариантов для позиции центрального;

- добавив пассивного защитника для отработки стойки игрока и определения положения защитника за спиной центрального игрока.

- добавив активную защиту и борьбу за позицию центрального игрока.

2) Развитие двигательной реакции.

Реакция для центрального игрока является важной составляющей успешной игры. Ему необходимо уметь быстро анализировать и принимать верные технические решения, находясь под кольцом и не располагая большим количеством свободного пространства. Для тренировки реакции предлагается следующее специальное упражнение:

Упражнение: Центровой игрок становится лицом к кольцу в 3-секундной зоне. 2 игрока занимают позиции под 45 градусов на трехочковой линии, у каждого мяч. Заранее обговаривается условие – хлопок рукой по мячу выполняет игрок, находящийся справа от кольца, звуковой сигнал «оп» - игрок слева от кольца (сигналы даются в хаотичном порядке, не по очереди). Центровой игрок должен по сигналу определить сторону, в которую ему нужно быстро развернуться и занять позицию под кольцом. Заняв позицию, ему идет передача от игрока и далее, завершение атаки с использованием финтов и разворотов. Рекомендуется 2 серии по 8-10 повторений. Усложнить упражнение можно:

- добавив дополнительно игроков на 3-х очковую линию с новыми сигналами;

- добавив к центральному игроку защитника.

3) Борьба за подбор.

Подбор - важнейший элемент при игре в баскетбол, при котором игрок овладевает мячом после неудачной попытки двух- или трёхочкового броска, или последнего штрафного броска. Для отработки подбора можно использовать следующее упражнение:

Упражнение: Игрок с мячом становится на линию штрафа. Центровой игрок располагается спиной к кольцу между штрафной линией и самим кольцом. Игрок, выполняющий бросок, намеренно отправляет мяч в щит с разной силой. После выпуска мяча, центровой разворачивается и идет на подбор, в движении определяя верхнюю точку, в которой ему нужно совершить подбор мяча (бросающий игрок не участвует в подборе мяча). После приземления игрок выпрыгивает и добивает мяч в кольцо. Рекомендации по выполнению упражнения: 3 серии по 6 раз. Усложнение упражнения:

- Добивание мяча сразу овладев мячом в воздухе, без приземления;
- После овладения мячом в воздухе, передача мяча в щит, далее ловля мяча после отскока в воздухе без приземления (3-5 раз) с последующим добиванием мяча в кольцо;

- Изменение первоначальной позиции бросающего игрока.

4) Физическая подготовка.

Важнейшей целью подготовки баскетболистов является сохранение оптимального уровня работоспособности игроков и команды на протяжении соревновательного периода. Главная цель физической подготовки - разностороннее развитие, повышение функциональных возможностей, создание предпосылок для совершенствования специальных баскетбольных навыков. У центровых игроков особенно выделяются такие навыки как: высокий прыжок (нередко с сопротивлением), силовая борьба за позицию под кольцом, сложно координационные элементы - все это требует высокого уровня специальной физической подготовленности [5]. Так, для освоения прыжков нужно использовать упражнения в динамических скоростных режимах: специальные прыжковые упражнения, толкания и броски тяжелых предметов ногами, силовые тренировки, выполняемые с максимальной интенсивностью [6]. Специфика силовой подготовки центровых состоит в том, что вначале необходимо создать базу, фундамент для наращивания силы, а затем постоянно ее накапливать. Центровым игрокам особенно необходимы локальные упражнения силового характера для укрепления мышц спины. Также высокорослым игрокам тяжелее координировать свои действия с учетом пространственно-временных характеристик, поэтому необходимо добавлять в тренировочный процесс упражнения, направленные на решение этих задач.

Результаты исследования. В процессе анализа литературных источников были определены основные аспекты, необходимые центровому игроку для качественного выполнения своих задач в нападении. Также были предложены варианты тренировочных упражнений для развития основной стойки игрока, его реакции, борьбы за подбор мяча, физической подготовки.

Выводы. Индивидуальная тренировка - важный комплекс упражнений, направленный на достижение определенных целей. Игра в нападении предполагает определенные действия и задачи, с которыми должен справляться центровый игрок. Для центровых игроков очень важно обладать мощным прыжком, крепким мышечным корсетом, а также быть скоординированными и иметь хорошую двигательную реакцию. Развитие методических аспектов проведения тренировочных занятий для центровых игроков с целью мышечного развития, а также совершенствования специальных навыков позволит повысить качество игры баскетболистов.

Список литературы / References

1. Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (учебно-тренировочные группы, 4 года обучения) / Ю. Д. Железняк. – М.: Знание, 2018. – 154 с.3 Батенко Е.М. Особенности специальной физической подготовки студентов-баскетболистов / Е. М. Баенко // Омский научный вестник. – 2015. – №1. – С. 158-161.

2. Дорошенко, Э. Ю. Подготовка высококвалифицированных баскетболистов на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей / Э. Ю. Дорошенко, Р. Сушко, Р. Крейвите. // Наука в олимпийском спорте. – 2015. – № 4. – С. 33–38.
3. Квашук, П. В. Дифференцированный подход к построению тренировочного процесса юных спортсменов на этапах многолетней подготовки : автореферат диссертации доктора педагогических наук / П. В. Квашук. – Москва, 2003. – 49 с.
4. Меркулова, Л. Н. Тактическая и техническая подготовка баскетболистов. / Л. Н. Меркулова // Методическая разработка. – Казань, 2017 – С. 3-4.
5. Костикова, Л. В. Баскетбол (Азбука спорта) / Л. В. Костикова. – Москва : Физкультура и спорт, 2002. – 176 с.
6. Шиповская, В. В. Повышение эффективности индивидуальных действий на основе развития прыгучести у студентов / В. В. Шиповская, А. О. Гаврилина, Т. В. Бевза, П. Е. Шувалов // Физическая культура и спорт в профессиональном образовании: межвузовский сборник научно-методических работ ; под научной редакцией В. А. Щеголева. – Санкт-Петербург : Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого", 2020. – С. 256-260.

УДК 796

ИННОВАЦИОННЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

**Беланов А.Э., канд. пед. наук, доц., Готовцева Я.В., доц.,
Барсукова Л.А., ст. преподаватель
ФБГОУ ВО «Воронежский государственный университет»,
г. Воронеж, Россия**

Краткая аннотация. В статье рассмотрены современные образовательные инновационные технологии, используемые в системе физической культуры и спорта. Приведены факторы здоровьесбережения.

Ключевые слова: лично-ориентированные технологии, информационные и коммуникативные технологии, дифференцированное физическое образование.

INNOVATIVE EDUCATIONAL TECHNOLOGIES IN THE SYSTEM OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

**Belanov A.E., cand. of pedag. science., associate prof.,
Gotovtseva Ya.V., associate prof., Barsukova L.A., senior lect.
Voronezh State University, Voronezh, Russia**

Brief abstract. The article considers modern educational innovative technologies used in the system of physical culture and sports. The factors of health saving are given.

Key words: personality-oriented technologies, information and communication technologies, differentiated physical education.

Инновационные технологии в спорте – накопленные знания и способы улучшения процесса физического воспитания. В общеобразовательных учреждениях подобные технологии играют немаловажную роль, так как они обеспечивают рост эффективности занятий физической культурой, повышают мотивацию и заинтересованность ученика в спорте. Также инновационные технологии – комплекс способов и мер, разработанных для улучшения учебного процесса. Их присутствие в процессе физического воспитания в общеобразовательных учреждениях обеспечивает развитие положительных тенденций в сфере образования, одной из которых является гуманизация.

Цель исследования: раскрыть понятие и в полной мере описать инновационные технологии в образовательном процессе.

Методы и организация исследования:

- Детальный анализ учебной литературы.
- Рассмотрение практической значимости материала.
- Отбор и обобщение полезных знаний.

В наши дни образование предполагает решение различных задач и проблем, в первую очередь, проблем социализации учащихся. В таких ситуациях преподавателям рекомендуется использовать инновационные технологии.

Инновационными технологиями являются методы и способы обучения, ставшие популярными в последнее время:

- информационно-технологические технологии,
- коммуникационные,
- интерактивные технологии,
- проектные методы
- технология реализации образовательных исследований,
- здоровьесберегающие технологии.

Инновационные технологии – это методы и способы обучения нового поколения [3]. Они представляют собой образовательные технологии, которые включают в себя определенный набор методов и этапов реализации.

Стоит отметить, что в отличие от традиционных технологий, инновационные нацелены именно на результат, а не только на процесс. Цель таких технологий - достижение определенного результата.

Также, отличие инновационных технологий заключается в методе получения знаний в учебном процессе. Знания ученик добывает не в процессе заучивания теоретических аспектов, а в процессе достижения цели занятия, которая ему интересна. Ученик получает знания в процессе осознанной необходимости постепенно под руководством педагога [1].

Более того, инновационные технологии – это технологии личностно ориентированные. Они направлены на индивидуализацию образовательного процесса, а также на гуманизацию образования в целом, создают определённые условия для комфортного обучения каждого ученика с опорой на его индивидуальные потребности.

Исходя из всего вышеперечисленного, можно выделить такие характерные черты инновационных технологий как:

- направленность на достижение определённого результата;
- цель занятия с их использованием - получение знаний в процессе деятельности;
- нацеленность на гуманизацию образования;
- обеспечение творческого и интеллектуального развития личности ребенка.

Новые формы проведения занятий физической культурой в общеобразовательном учреждении обеспечивают рост их эффективности уровня двигательной подготовленности, физической образованности и общей культуры личности ученика. Организация подготовки занятий по физической культуре при помощи инновационных методов в общеобразовательных учреждениях гарантирует развитие учеников и формирование физически здоровой, социально активной личности. Инновационные разработки – один из главных элементов, способствующих росту эффективности образования. Они реализованы на примерах метода накопления и видоизменения различных инициатив и нововведений в учебной методике, которые способствуют изменениям в образовании и улучшениям его содержания и качества.

Литвинов С.А в своём труде «Инновационные здоровьесберегающие технологии в системе физического воспитания ВУЗА» отметил, что «на современном этапе развития инновационных технологий в разных областях жизнедеятельности человека все больше возникает потребность в здоровьесберегающей деятельности, направленной на поддержание и повышение состояния здоровья учащихся и преподавателей. В вузах преподаватели заняты учебным процессом и научно-исследовательской работой, вследствие чего их малоподвижный образ жизни создает предпосылки к различным заболеваниям. Студенческой молодежи, подверженной большим нагрузкам в учебе, также необходимы инновационные здоровьесберегающие технологии в системе физического воспитания, которые смогли бы обеспечить повышение физической

подготовленности и уровня морфофункционального состояния организма, как в учебное, так и свободное от учебы время» [2].

Опираясь на технологии, применяемые преподавателями физической культуры в общеобразовательных учреждениях на занятиях физической культурой, мы можем привести и классифицировать факторы здоровьесбережения:

1. Смена типов деятельности.

Однообразные упражнения и фиксированный ход урока не мотивирует и не заинтересовывает ученика в физическом развитии. Более того, это негативно отражается на его здоровье. Именно поэтому преподавателям рекомендуется проявлять разнообразие физических упражнений на занятиях, также каждый раз приносить различные новшества в ход урока. Это повышает уровень мотивации ученика и обеспечивает рост эффективности занятий.

2. Комфортная обстановка на уроках и индивидуальный подход.

Урок должен замотивировать, расположить и заинтересовать ученика. Также благоприятная обстановка на занятиях повышает успеваемость занимающихся. Требования и замечания также должны преподноситься в дружеской форме.

3. Дозированный подход.

Ученики не должны быть перегружены, упражнения должны быть подобраны каждому ученику индивидуально, чтобы контролировать тот уровень количества упражнений, который занимающийся может выполнить без потери качества и правильной техники выполнения заданий.

4. Занятия на свежем воздухе.

Как нам известно, дети весьма подвержены простудным заболеваниям. Исходя из этого, дополнительной целью занятий физической культуры становится профилактика простудных заболеваний. Одним из способов профилактики является закаливание на свежем воздухе. Детям полезно выполнять различные физические упражнения на улице, это может быть бег, прыжки, многофункциональные комплексы индивидуально подобранных упражнений.

Заключение. Инновационные образовательные технологии в образовательном процессе физической культуры, безусловно, приносят новшества и оказывают положительное влияние на учебный процесс. Посредством введения таких технологий в учебный процесс повышается эффективность занятий, мотивация и заинтересованность учеников в процессе занятий физической культурой. Также в широком смысле инновационные технологии предполагают гуманизацию образования. Стоит обратить внимание, что подобные новшества стоит вводить в учебный процесс постепенно, чтобы сделать данный процесс более размеренным, понятным и доступным для учеников.

Список литературы / References

1. Иванченко, В. Н. Инновации в образовании: общее и дополнительное образование детей: учебно-методическое пособие / В. Н. Иванченко.— Ростов на Дону : Феникс, 2011. – 341 с.
2. Литвинов, С. А. Инновационные здоровьесберегающие технологии в системе физического воспитания вуза / С. А. Литвинов. – Текст : электронный // Теория и практика общественного развития. – 2014. – №8. – URL : <https://cyberleninka.ru/article/n/innovatsionnye-zdoroviesberegayuschie-tehnologii-v-sisteme-fizicheskogo-vozpitaniyavuz> (дата обращения: 21.02.2021).
3. Солоненко, А. В. Инновационные технологии на уроках физической культуры / А. В. Солоненко. – URL: <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2015/12/14/innovatsionnye-tehnologii-na-urokah-fizicheskoy-kultury> (дата обращения: 22.02.2021). – Текст : электронный.

УДК 796.412.2

ВЗАИМОСВЯЗЬ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ОБЪЕМА ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ И СТАБИЛЬНОСТИ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ГИМНАСТОК

**Береславская Н.В., канд. пед. наук, доц., Олейникова С.В., магистрант
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической
культуры, спорта и туризма», г. Краснодар, Россия**

Краткая аннотация. В статье изложены результаты анализа показателей объема тренировочной нагрузки и стабильности выполнения упражнений гимнасток высокой квалификации в соревновательном периоде полугодового макроцикла. Установлена их динамика и взаимосвязь в зависимости от задач микроцикла.

Ключевые слова: соревновательный период, высшее спортивное мастерство, художественная гимнастика, нагрузка, объем, стабильность выполнения.

INTERRELATION OF INDICATORS OF TRAINING LOAD VOLUME AND EXERCISE STABILITY OF HIGHLY QUALIFIED GYMNASTS

**Bereslavskaya N.V., cand. of pedag. science., associate prof.
Oleinikova S.V., undergraduate
Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism,
Krasnodar, Russia**

Brief abstract. The article presents the results of the analysis of the indicators of the volume of the training load and the stability of the exercises of highly qualified gymnasts in the competitive period of the semi-annual macrocycle. Their dynamics and interrelation are established depending on the

tasks of the microcycle.

Key words: competitive period, higher sportsmanship, rhythmic gymnastics, load, volume, performance stability.

Актуальность. Художественная гимнастика является одним из самых популярных видов спорта, в котором грация, пластика и артистичность соединились в спортивно музыкальных композициях с выполнением технически сложных элементов. В настоящее время, одним из главных критериев оценки соревновательной программы является зрелищность, обеспечиваемая выполнением упражнения, в котором элементы трудности тела в сочетании с трудностью предмета выполнены технически правильно и стабильно [2].

Цель исследования: выявить взаимосвязь показателей объема тренировочной нагрузки и стабильности выполнения упражнений высококвалифицированных гимнасток.

Задача нашего исследования заключалась в определении взаимосвязи стабильности выполнения упражнений гимнасток, выступающих по программе мастеров спорта (n=8) с показателями объема тренировочной нагрузки [1, 4, 5] в микроциклах соревновательного периода подготовки (рис.). Организация тренировочного процесса в соревновательном периоде осуществлялась в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий [3].

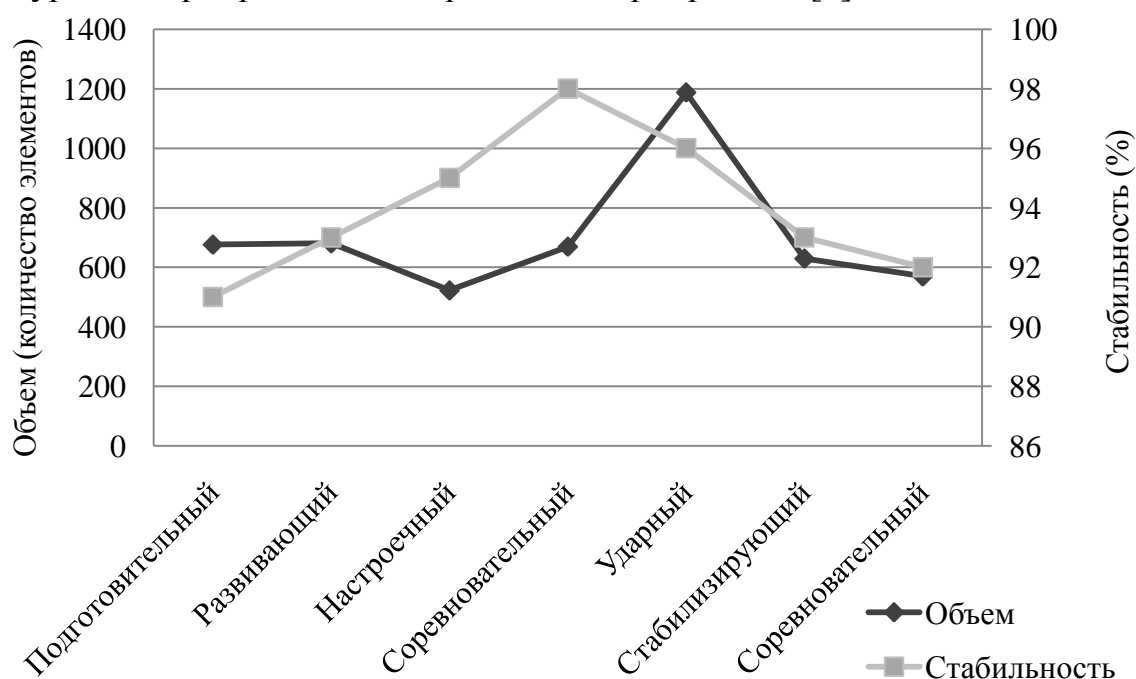


Рисунок – Динамика показателей объема тренировочной нагрузки гимнасток и стабильности выполнения упражнений (n=8)

Перед Чемпионатом Муниципального образования г. Краснодар, основная задача подготовительного микроцикла состояла в подготовке гимнасток к условиям соревновательной борьбы в предстоящем периоде. Анализируя полученные данные, установлено, что стабильность выполнения упражнений соответствует 91% при средних показателях объема 676 элементов. На наш взгляд, это связано с продолжением фазы становления «спортивной формы». Гимнастки совершенствовали технику выполнения соревновательных упражнений и соревновательных композиций.

Показатели тренировочной нагрузки в развивающем микроцикле образуют плато и составляют 680 элементов при 93% стабильности выполнения.

Главная задача настроечного микроцикла состояла в подведении спортсменок к соревнованиям в оптимальной форме. Показатели объема снижаются до 522 элементов, а стабильность выполнения возрастает до 95,8%.

Подготовка к отборочным соревнованиям весьма ответственна и напряжена, так как достойное выступление позволит принять участие в главных стартах соревновательного периода. Соревновательный микроцикл перед Чемпионатом Южного и Северо-кавказского федеральных округов характеризуется наивысшими показателями стабильности (95,76-98,91%) при средних показателях объема 669 элементов, так как к середине соревновательного периода в подготовке гимнасток наступает фаза стабилизации «спортивной формы».

Главными соревнованиями рассматриваемого периода подготовки являлся Чемпионат России, перед которым гимнастки принимали участие в тренировочных сборах (ударный микроцикл). Суммарная нагрузочность микроцикла возрастает до 1187 элементов. Увеличивается количество тренировочных занятий и их общая продолжительность. Развивающееся утомление приводит к снижению показателей стабильности с 96,8% до 93,52%.

Задача стабилизирующего микроцикла заключалась в поддержании на достигнутом уровне достигнутых показателей подготовленности. При этом нагрузка снижается до 629 элементов, а процент стабильности остается в пределах 91,0-93,2%.

Соревновательный микроцикл перед Всероссийскими соревнованиями характеризуется невысокими показателями объема – 569 элементов, при устойчивых на достигнутом уровне (92%) показателях стабильности.

Таким образом, полученные результаты свидетельствуют о том, что стабильность выполнения упражнений в художественной гимнастике находится в тесной взаимосвязи с показателями выполняемой нагрузки. Учитывая задачи каждого микроцикла, можно грамотно управлять

процессом подготовки гимнасток высокой квалификации в полугодичном макроцикле.

Список литературы / References

1. Гавердовский, Ю. К. Теория и методика спортивной гимнастики: учебник в 2 т. – Т. 2 / Ю. К. Гавердовский, В. М. Смолевский. – Москва : Советский спорт, 2014. – С. 132 – 137.
2. Правила соревнований по художественной гимнастике 2022 - 2024гг.: утв. Исполнительным Комитетом ФИЖ от декабря 2021. – Москва, 2021. – С. 9 - 11.
3. Положение о межрегиональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях по художественной гимнастике на 2022 год номер-код вида спорта: 0520001611Я
4. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «Художественная гимнастика» / Под общей редакцией Р. Н. Терехиной. – Москва : 2016. – 326 с.
5. Теория и методика избранного вида спорта : гимнастика. Часть 2. Курс лекций / Н. Н. Пилюк, Г. М. Свистун, Н. В. Береславская [и др.]. – Краснодар, 2015. – С. 22 - 25.

УДК 769

**ЗНАЧЕНИЕ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В
ПОДГОТОВКЕ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
И СПОРТУ**

**Берчатова-Емелина М.Б., ст. преподаватель, Левчук М.Е., студент
ФГБОУ ВО «Уфимский государственный нефтяной технический
университет», г. Уфа, Россия**

Краткая аннотация. В данной статье была рассмотрена основная роль применения современных и актуальных информационных технологий при подготовке молодых специалистов и педагогов области физической культуры и спорта в образовательных заведениях страны.

Ключевые слова: информационные технологии, образование, физическая культура, спорт.

**SIGNIFICANCE OF INFORMATION TECHNOLOGIES IN THE
TRAINING OF SPECIALISTS IN PHYSICAL EDUCATION AND
SPORTS**

**Berchatova-Emelina M.B., senior lecturer, Levchuk M.E., student
Ufa State Petroleum Technological University, Ufa, Russia**

Brief abstract. In this article, the main role of the use of modern and relevant information technologies in the preparation of young specialists and

teachers in the field of physical culture and sports in educational institutions of the country was considered.

Key words: information technologies, education, physical culture, sport.

Актуальность. В настоящий момент глобальные изменения затрагивают любую сферу нашей жизни. Быстрый переход к модернизированной технике и технологиям, основанных на инновационных идеях, всепоглощающая информатизация наиболее развитых стран международного сообщества, проникание информационных технологий во все области нашей жизни – данные факты влияют на изменения в образовательном процессе. Чтобы свободно чувствовать себя в огромных потоках информации, молодой специалист по физической культуре и спорту должен быть способен искать, упорядочивать и использовать требуемую информацию с помощью персональных компьютеров, гаджетов и иных средств информационных технологий.

Цель исследования: определить значение информационных технологий в подготовке специалистов по физической культуре и спорту.

Понятие информационные технологии является набором уникальных технических и программных средств реализации информационных процессов. Поскольку информационные процессы имеют глобальный вес во всех сферах жизнедеятельности человека и социума, технологии имеющейся образовательной программы не всегда отвечают современным реалиям и далеки от необходимой модернизированной подготовки учащихся студентов по выбранным направлениям физической культуры и спорта к надвигающемуся с огромной скоростью будущему, полному информационных технологий [2].

Именно информационные технологии бесповоротно и основательно проникли в сферу обучения молодых специалистов. В процессе информационной модернизации образования в высших учебных заведениях создаются и используются в ходе обучения различные новейшие программно-педагогические методы и средства, такие как: различные мультимедийные образовательные программы, мультимедийные программы и тесты с функцией контроля, систематизированные базы данных с включением аудио, фото и видео образовательного характера, ресурсы всемирной сети интернет, интерактивные лекции, составленные презентации, образовательные фильмы по различным направлениям.

Данные образовательные технологии могут быть использованы для сбора статистических данных и создания баз данных, а также для сбора биомеханических показателей индивидуальной техники движения спортсменов, прогнозирования новейших тактических схем действий спортивной борьбы, сбора информации о функциональном состоянии

спортсменов, анализа подготовленности возможностей спортсмена к данной физической нагрузке. Процесс информатизации образования по физической культуре и спорту должен способствовать успешной подготовки молодых специалистов для профессиональной деятельности в будущем при условиях модернизации ИТ общества и на значительное улучшение уровня подготовленности студентов методом адаптации технологии обучения на базе созданных актуальных современных информационных технологий. На сегодняшний день уже разработаны и используются в учебно-тренировочном процессе программы по гимнастике, лыжному спорту, различным единоборствам, биатлону и другим дисциплинам [4].

Таким образом, информационные технологии в образовательном процессе имеют ряд преимуществ:

- использование информационных технологий при обучении студента направления физической культуры позволяет воплотить требования теоретического и практического разделов специализированных учебных программ путем индивидуальной дистанционной учебной работы студентов, оставляя время для занятий физическими упражнениями в вузе;

- создание и использование компьютеров и гаджетов в образовательном процессе способствуют значительному повышению класса учебной, а также методической работы молодого специалиста физической культуры и спорта;

- обучающие информационные технологии имеют сравнительно высокую доказанную эффективность аналогично с устаревшими используемыми методами и другими средствами традиционного обучения. Также большой уровень заинтересованности студентов, взаимосвязан изначально технологической стороной применяемых гаджетов, что и в будущем заинтересовывает молодых специалистов в дальнейшем к составу теоретических и практических аспектов физической культуры и спорта.

Отметим также то, что конкуренция в спортивных состязаниях в ближайшее время может привести к исследованию и внедрению в учебно-тренировочный процесс инновационных модернизированных технологичных средств и способов обучения и тренировки.

Подводя итоги, можно сказать, что использование современных компьютерных учебных технологий, применение новых, более оптимальных средств составления тренировок значительно повышает продуктивность учебного процесса, влияет на правильное развитие когнитивных качеств спортсменов, обуславливает возможность создания новейших направлений в привлечении современных информационных технологий, в сферу обучения для специалистов физической культуры и спорта.

В последнее время информатизация новейшего обучения обретает огромные масштабы. Огромное значение имеет то, что тренировка

спортсменов и молодых специалистов в области физической культуры и спорта с использованием новейших информационных методов становится все более качественной и эффективной.

Список литературы / References

1. Акулова, Л. Н. Система информационного обеспечения физической культуры студентов педагогического вуза : монография / Л. Н. Акулова, В. В. Кочергин. – Воронеж : ВГПУ, 2006. – 144 с.
2. Гурьев, С. В. Современные информационные технологии в физической культуре и спорте : монография / С. В. Гурьев. Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2014. – 84 с.
3. Заглевская, А. И. Физкультурно-спортивное образование студентов на основе кинезиологического подхода: монография / А. И. Заглевская. – Томск : Издательский Дом Томского государственного университета, 2015. – 276 с.
4. Михайлов, Н. Г. Информационно-образовательное пространство как базовое условие модернизации подготовки научно-педагогических кадров в системе высшего физкультурного образования / Н. Г. Михайлов // Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании подрастающего поколения: материалы IV науч.-практ. конф. с международ. участием. – Москва, 2014. – С. 343
5. Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании подрастающего поколения : материалы VII межрег. науч.-практ. конф. с международ. участием (20 апреля 2017 г., Москва) / под общ. ред. А.Э. Страдзе, ред. В.Г. Никитушкин, Г.Н. Германов, И.И. Столов и [др.]; ПИФКиС МГПУ. – Москва, 2017. – 555 с.

УДК 371

РЕАЛИЗАЦИЯ СТРАТЕГИИ РАЗВИТИЯ ВОСПИТАНИЯ В РФ НА ПЕРИОД ДО 2025 ГОДА СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

**Бугаков А.И., канд. пед. наук, доц., Болдырев И.И., канд. пед. наук, ст. преподаватель, Бугаков Н.И., ст. преподаватель
ФГБОУ ВО «Воронежский государственный педагогический университет», г. Воронеж, Россия**

Краткая аннотация. В статье рассматривается механизм реализации Стратегии развития воспитания в РФ на период до 2025 года средствами физической культуры, приведены основные направления развития воспитания, обозначенные в Стратегии и средства физической культуры, которые можно использовать для успешной реализации Стратегии.

Ключевые слова: воспитание, направления воспитания, физическая культура, спорт, педагогический потенциал.

IMPLEMENTATION OF THE STRATEGY FOR THE DEVELOPMENT OF EDUCATION IN THE RUSSIAN FEDERATION UNTIL 2025 BY MEANS OF PHYSICAL CULTURE

Bugakov A.I., cand. of pedag. science., associate prof., Boldyrev I.I., cand. of pedag. science., senior lecturer, Bugakov N.I., senior lecturer
Voronezh State Pedagogical University, Voronezh, Russia

Brief abstract. The article discusses the mechanism of implementation of the Strategy for the development of education in the Russian Federation for the period up to 2025 by means of physical culture, the main directions of the development of education outlined in the Strategy and the means of physical culture that can be used for the successful implementation of the strategy.

Key words: education, areas of education, physical culture, sports, pedagogical potential.

В современных условиях Российского общества одной из стратегических задач государства является воспитание подрастающего поколения с целью всестороннего развития личности, становления ее физического и нравственного здоровья, способности адаптироваться к меняющимся условиям жизни. Личности, способной достойно выполнять одну из важнейших обязанностей гражданина России – быть патриотом, готовым к труду и защите Отечества. Проблема воспитания подрастающего поколения в нашей стране берет свое начало в трудах выдающихся педагогов: В. Г. Белинского, А. Н. Радищева, К. Д. Ушинского, А. С. Макаренко, В. А. Сухомлинского и др. [1].

В настоящее время мы наблюдаем значительный интерес государства и общества к проблеме воспитания подрастающего поколения. Наш Президент, неоднократно подчеркивал, что от того, как мы воспитаем молодежь, зависит, сможет ли Россия сберечь и приумножить свои лучшие традиции. В стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года [4], воспитание детей рассматривается как стратегический, общенациональный приоритет.

Безусловно, физкультурно-спортивная деятельность, оказывает воздействие на различные аспекты человеческой жизни: авторитет и положение в обществе, трудовую и учебную деятельность, влияет на структуру морально-нравственных характеристик, эстетических идеалов и ценностных ориентаций. Регулярные спортивные тренировки и занятия физической культурой способствуют не только формированию умений и навыков, развитию физических качеств, но и оказывают влияние на психические качества личности [3].

Физическая культура и спорт как средство формирования личностных качеств имеет огромные ресурсы для воспитания, особенно подрастающего поколения [1].

Целью исследования является систематизация данных, касающихся использования различных средств и форм физической культуры в процессе реализации Стратегии воспитания в Российской Федерации на период до 2025 г. [4], в которой отражены следующие основные направления:

- гражданское воспитание;
- патриотическое воспитание;
- духовно-нравственное воспитание;
- физическое развитие и культура здоровья;
- экологическое воспитание;
- популяризация научных знаний среди детей;
- приобщение к культурному наследию;
- трудовое воспитание и профессиональное самоопределение.

Правильно подобранные средства физической культуры и спорта, способны комплексно оказывать воспитательное воздействие по всем из перечисленных направлений Стратегии развития воспитания в Российской Федерации до 2025 г.

Как было отмечено ранее [1] гражданско-патриотическое воспитание, необходимо проводить, с опорой на исторические аспекты спортивного прошлого нашей страны, а также современные достижения в области физической культуры и спорта высших достижений.

Рассматривая физические упражнения как основные средства физического воспитания, придерживаемся мнения В.Д. Чепика, который указывает на то, что использование циклических упражнений (плавание, бег на лыжах, кросс и т.д.) способствует формированию волевых качеств и трудовому воспитанию, в то время как командные виды спорта, совместные тренировки способствуют воспитанию коллективизма [5].

Весьма эффективно реализовывать экологическое просвещение и воспитание населения, возможно не только при занятиях туризмом, но и в процессе рекреационных мероприятий на природе, экологических забегов и т.д., формируя характер человека, его отношение к Родине и природе родного края [1].

Приобщение детей к культурному наследию, как отмечает О.А. Григорьев, может происходить через использование в процессе физического воспитания национальных видов спорта и национальных праздников [2].

Рассматривая такое направление, как популяризация научных знаний среди детей, следует отметить, что процесс физической подготовки, должен строиться на основных современных научных данных в области физиологии, спортивной анатомии, биомеханики и биохимии, теории и

методики спортивной подготовки и т.д., которые могут заинтересовать и увлечь юных спортсменов.

Рассматривая трудовое воспитание и профессиональное самоопределение, считаем, что в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях, можно сформировать интерес у детей к физической культуре не только, как к учебному предмету, но и как к профессии спортсмена, тренера, учителя физической культуры [1].

Таким образом, проведя анализ и сопоставление представленных направлений развития воспитания и различных средств физической культуры, можно сделать вывод об эффективности использования физической культуры для реализации основных направлений, обозначенных в Стратегии развития воспитания в РФ на период до 2025 г.

Список литературы / References

1. Болдырев, И. И. Воспитательный потенциал Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО / И. И. Болдырев, И. Ф. Бережная // Известия Воронежского государственного педагогического университета. – 2020. – № 1(286). – С. 93-96.
2. Григорьев, О. А. Формирование познавательной активности школьников 11-13 лет средствами внеурочной физкультурно-оздоровительной деятельности / О. А. Григорьев, Е. А. Стеблецов, В. П. Аксенов // Культура физическая и здоровье современной молодежи. – Воронеж : ВГПУ, 2021. – С. 166-169.
3. Лях, В. И. Мировые тенденции развития системы физического воспитания в общеобразовательной школе / В. И. Лях, С. П. Левушкин, В. Д. Сонькин // Наука и спорт: современные тенденции. – 2019. – №1. – С.12-19
4. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года. Текст : электронный // Правительство России. – URL : <http://static.government.ru/media/files/f5Z8H9tgUK5Y9qtJ0tEFnyHlBitwN4gB.pdf> (дата обращения: 25.11.2022).
5. Чепик, В. Д. Физическая культура в социальных процессах / В. Д. Чепик. – Москва : ТЕИС, 1995 – 168 с.

УДК 796637.037-057.875

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И ПРАКТИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

**Валиуллина О.В., канд, пед. наук, доц.,
Семерханова Н.Ф., доц., Яунбаева Н.С., ст. преподаватель
ФГБОУ ВО «Башкирский государственный аграрный университет»,
г. Уфа, Россия**

Краткая аннотация. Физическая культура является важным фактором укрепления здоровья людей. Семья, образовательные учреждения и государство могут влиять на мировоззрение молодежи, а также на рост популярности спорта. В статье представлены

материалы относительно наиболее актуальных проблем физической культуры и спорта в жизни молодежи и предложены практические средства решения этих проблем.

Ключевые слова: физическая культура, физическое воспитание, молодежь, проблемы, интересы, мотивация.

THEORETICAL AND PRACTICAL PROBLEMS OF PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS

**Valiullina O.V., cand. of pedag. science., associate prof.,
Semerkhanova N.F., associate prof., Yaunbaeva N.S., senior lecturer**
Bashkir State Agrarian University, Ufa, Russia

Brief abstract. Physical culture is an important factor in improving people's health. The family, educational institutions and the state can influence the worldview of young people, as well as the growing popularity of sports. The article presents materials on the most pressing problems of physical culture and sports in the life of young people and offers practical means of solving these problems.

Key words: physical culture, physical education, youth, problems, interests, motivation.

Актуальность. Развитие массового спорта, мотивированное ведение здорового образа жизни нового поколения является одной из самых актуальных проблем на сегодняшний день. Все страны ждут от будущего поколения здоровых и работоспособных людей, которые будут жить по требованиям общества и своей индивидуальности. И это означает, что главное внимание следует уделять подрастающему поколению, а именно, в том возрасте, когда человек начинает выбирать то, что ему интересно и доступно. Следовательно, занятия физической культурой и спортом в тот период времени должны быть доступны и интересны [3].

Однако проблема заключается в том, что в настоящее время молодые люди все меньше и меньше проявляют интерес к занятиям спортом и системам физической тренировки.

Результаты медицинского обследования молодого поколения указывают значительное ухудшение физического состояния молодежи и распространение у них различных болезней. Такие показатели свидетельствуют об угрозе экономическому, интеллектуальному и социальному благополучию нашей страны в ближайшем будущем. Очевидно, что регулярные занятия физической культурой и спортом воспитывают не только физические качества, но формируют у занимающихся способность регулировать свои движения на базе зрительных, тактильных, скелетно-мышечных и вестибулярных чувств и

восприятий. Под влиянием регулярных тренировок лучше развивается двигательная память, мышление, воля и способность самостоятельно управлять своим психическим состоянием. То есть, почти все интеллектуальные процессы участвуют в самоконтроле и саморегуляции двигательных действий. Это связано с тем, что выполнение физических упражнений представляет для человека преодоление большого количества различных трудностей, включая планирование, контроль и выбор стратегии, и, следовательно, побуждают человека набираться опыта в их решении [5].

В Башкирском государственном аграрном университете в настоящее время большое внимание уделяется этой проблеме. На сегодняшний день созданы все условия для приобщения студенческой молодежи, а также сотрудников вуза к занятиям физической культурой и спортом. Это является важным направлением в оздоровлении и физическом воспитании. Для того, чтобы студенты имели возможность реализовать себя, спортивная работа в университете организуется по 32 видам спорта (баскетбол, лапта, волейбол, борьба, бокс, гири, легкая атлетика, плавание, дартс и др.), руководят которыми высококвалифицированные тренеры. В этих секциях занимаются более 1000 студентов. Примером для подражания является и тот факт, что профессорско-преподавательский состав вуза активно участвует в тренировочном и соревновательном процессе, организованном профкомом сотрудников и руководством БашГАУ.

Однако существует проблема в плане активности той части студенческой молодежи, которая не вовлечена в спортивно-тренировочный процесс. То есть, та категория студентов, которые занимаются физической культурой в рамках учебных занятий, организованных по программе «Физическая культура и спорт» на кафедре физической культуры, оздоровления и спорта БашГАУ. Следует отметить в данном контексте, что обучающаяся молодежь проявляет низкую активность в посещении занятий, на самих занятиях и в свободное время [2].

Цель исследования – определить ценностное отношение молодежи к занятиям физической культурой и спорта, выявить интересы и потребности обучающихся в сфере физического воспитания.

Для определения интересов и потребностей в сфере физического воспитания обучающихся в вузе нами был проведен социологический опрос посредством тестов на тему: «Отношение молодежи к физической культуре и спорту». В опросе приняли участие 232 респондента – это студенты Башкирского государственного аграрного университета 1-3 курсов (случайный выбор).

В результате опроса было выявлено следующее:

- на вопрос «что мешает студентам заниматься физической культурой и спортом?» были получены такие ответы – 38% – «нет времени из-за большой учебной нагрузки», 19% – «мешает лень», 20% – «не хватает

мотивации», 7% – «есть проблемы со здоровьем», 16% респондентов ответили так: «есть другие развлечения (кино, кафе и т. д.)»;

- на вопрос «в чем польза занятий физической культурой и спортом?», наибольшее количество положительных ответов – 40% – «в укреплении здоровья», 25% – «красивое, физически развитое телосложение», 17% – «активный досуг, общение», остальные опрошенные ответили так: «мне это совсем не надо», «мне это не интересно».

Итак, основными причинами, из-за которых молодежь не занимается спортом, является нехватка времени, невозможность себя организовать, низкий уровень мотивации, а также недостаточный уровень знаний о возможностях и пользе занятий физической культурой и спортом.

Следует отметить, что фундамент здоровья и положительного отношения к физической культуре закладывается в детстве. Это и спортивные традиции в семье, и стиль жизни, направленный на сохранение и укрепление здоровья.

Очевидно, что большей части обучающихся для повышения мотивации и активного участия в физкультурно-оздоровительном процессе необходима помощь высококвалифицированного специалиста, тренера, преподавателя. В связи с этим проблема физической подготовки переходит в научно-теоретическое обоснование, создание новых, более тонких и гибких взаимоотношений между студентами и преподавателями через беседы, интересную информацию, через рекомендации, методическую литературу и мотивирующие фильмы.

По нашему мнению, основные усилия в процессе физического обучения в вузе должны быть направлены на такие составляющие:

- совершенствование методических и организационных возможностей физической культуры;
- внедрение и совершенствование новых методов и форм организации спортивной деятельности и мероприятий;
- обеспечение практичного доступного оборудования для занятий спортом;
- выпуск популярных книг, видео, мобильных и компьютерных программ;
- разработку социальных программ и проектов, направленных на вовлечения молодежи в спорт;
- обустройство спортивных комплексов, доступных для всех.

В целях укрепления роли физической культуры и спорта у молодежи необходимо проводить широкие пропагандистские мероприятия, направленные на формирование соответствующего мировосприятия (мировоззрения), и вкладывать средства для расширения доступа молодёжи к спортивному инвентарю и отделениям. Имеет значение и в проявлении самостоятельности молодежи по принятию решения

заниматься регулярно системой физических упражнений или избранным видом спорта [1, 4].

Выводы. С каждым годом жизнь человека становится все проще, нет необходимости, потребности человека в большой физической нагрузке. Автоматизация, цифровизация и т.д. решают жизненные потребности в ущерб естественной потребности человека в движении. Важно всерьез уделить внимание проблеме физического воспитания детей и молодежи, поскольку это подрастающее поколение передаст знания о физической культуре следующим поколениям. Таким образом, физическое воспитание молодежи, регулярные занятия избранным видом спорта являются необходимыми и важнейшими средствами всесторонней гармоничной трансформации подрастающего поколения [3].

Для того чтобы решить эту проблему, необходимо совместное усилие различных государственно-общественных организаций и не декларативно, а на практике. Вполне очевидно, что принимаемые в большом количестве программы уже не могут на деле решить эту проблему, так как необходимы реальные экономические и социальные подходы, способствующие обращению вспять неблагоприятной ситуации в отечественной физической культуре и спортивной сфере.

Список литературы / References

1. Адова, О. Л. Самостоятельные занятия физической культурой как критерий сформированности компетенций / О. Л. Адова, Н. Ф. Семерханова // Инновационная наука : прошлое, настоящее, будущее : сборник статей Международной научно-практической конференции в 2-х частях. Ответственный редактор: Сукиасян Асатур Альбертович. – Саранск, 2016. – С.105-107.

2. Валиуллина, О. В. Физическая культура как фактор становления молодого специалиста / О. В. Валиуллина, Н. Ф. Семерханова // Особенности развития агропромышленного комплекса на современном этапе : материалы Всероссийской научно-практической конференции в рамках XXI Международной специализированной выставки. – Уфа, 2011. – С. 320-324.

3. Маликова, Г. Т. Социальное значение физической культуры в формировании ценностных ориентаций студенческой молодежи / Г. Т. Маликова, О. В. Валиуллина // Здоровый образ жизни для всех возрастов : сборник научных статей по материалам Всероссийской научно-практической конференции / под редакцией М.Э. Елютиной, 2007. – С. 41-43.

4. Семерханова, Н. Ф. Формирование у студентов личностной потребности в занятиях физическими упражнениями / Н. Ф. Семерханова, Р. Ф. Галлямова // Актуальные проблемы, механизмы и перспективы развития физической культуры и спорта высших учебных заведений Минсельхоза России : материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Иркутск : Иркутская государственная сельскохозяйственная академия, – 2011. – С. 43-46.

5. Яунбаева, Н. С. Личностное развитие и самореализация студентов под влиянием занятий физической культурой и спортом / Н. С. Яунбаева, Л. Г. Селезнева // Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в высших учебных заведениях Минсельхоза России : материалы Международной учебно-методической и научно-практической конференции. Министерство сельского хозяйства

Российской Федерации, ФГБОУ ВПО Саратовский государственный аграрный университет им. Н.И. Вавилова; под редакцией О.М. Поповой. – Саратов, 2012. – С. 351-353.

УДК 004.087:89: 932

УДОБСТВО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ QR-КОДА В ОБУЧЕНИИ СТУДЕНТОВ

**Виеру Т.П., канд. с.-х. наук, доц., Иванова Р.Н., канд. с.-х. наук, доц.,
Лукина И.В., ст. преподаватель**
*ФГБОУ ВО «Чувашиский государственный аграрный университет»,
г. Чебоксары, Россия*

Краткая аннотация. В данной статье рассматриваются общие понятия QR-кода. Перечислены преимущества его использования и отличия обычного штрих-кода. Представлен анализ опроса в сущности применения QR-кодов на сегодняшний день. Описывается принцип создания и пользования QR-кодов в учебной деятельности студентов.

Ключевые слова: QR-код, штрих-код, информация, черно-белый узор, современные информационные технологии, студенты.

CONVENIENCE OF USING THE QR CODE IN STUDENT TRAINING

**Vieru T.P., cand. of agricult. science., associate prof., Ivanova R.N.,
cand. of agricult. science., associate prof., Lukina I.V., senior lecturer**
Chuvash State Agrarian University, Cheboksary, Russia

Brief abstract. This article discusses the general concepts of a QR code. The advantages of its use and the differences between a conventional barcode are listed. An analysis of the survey is presented in the essence of the use of QR codes today. The principle of creating and using QR codes in the educational activities of students is described.

Key words: QR code, barcode, information, black and white pattern, modern information technology, students.

В нашем мире удивить, кого-то, чем-то новым и необычным становится все сложнее, поскольку мы окружены вновь появляемыми информационными технологиями [1-13]. Но многие, например, до сих пор не знают, QR-код, что это и как оно работает. Известно одно, что используют его практически везде. Нарисованный черно-белый квадратик с различным узором, так называемый, QR-код все чаще мы встречаем на

различных упаковках, видим на экранах телевизора, визитных карточках, в журналах, платежных документах, на сайтах, в транспорте, в кафе, в аптеках и т.д. [4, 7, 9-11].

QR-код (кьюар-код) – Quick Response (в переводе с английского «код быстрого реагирования») – был разработан для того, чтобы быстро расшифровывать заложенную в него информацию. Изначально многие производители ставили на своих товарах штрих-код, чтобы автоматически считывать данные и заносить их в единую базу. Со временем информации стало все больше, и штрих-код не справлялся с хранением данных.

Информация в QR-коде располагается в двух направлениях – горизонтально и вертикально. Благодаря такому расположению данных, QR-код способен хранить и передавать во много раз больше информации, чем штрих-код, включая при этом разные типы данных. Таким образом, QR-код, размером в несколько квадратных сантиметров, может содержать в себе более 2-х страниц печатного текста (7089 цифр или 4296 букв). QR-код считывают при помощи камер мобильных телефонов, соответствующим приложением и специальных сканеров.

Изучая данную тему, мы решили провести опрос среди своих студентов первокурсников [8]. Для этого было подготовлено несколько вопросов и среди всех более значимыми стали: «Владеете ли Вы информацией, что такое QR-код?», «Какова роль QR-кодов в современной жизни человечества?», «Знаете ли Вы, как пользоваться QR-кодом и программой для считывания QR-кода?».

В результате опроса получили следующие результаты: Оказывается «Что такое QR-код с узорным квадратиком» знают практически все опрошенные нами студенты и видели его во многих местах. Но, на второй вопрос многие затруднились с ответом. Только 26% опрошенных студентов дали четкие понятия о значимости QR-код в современной жизни человечества. Из тех, кто ответил положительно на третий вопрос, лишь 33% используют QR-код в своей обычной жизни. С помощью данной функцией студенты помогают оплачивать родителям приходящие счета по жилищно-коммунальным и прочим услугам. 67% из опрошенных студентов не используют QR-код вообще. Объяснение этому - не было необходимости в его использовании и неумение в пользовании программой для считывания QR-кода.

Принцип создания QR-кода заключается в следующем. При помощи современных технологий с подключенным интернетом для закодирования данных, мы заранее подготовили путь к сайту URL-адрес. Далее, не вникая ни в какие технические тонкости выбранного нами сервиса qrcoder.ru создали свои собственные черно-белые картинки с QR-кодом в виде памятки, как для студентов, так и для преподавателей нашего вуза (рис. 1-5).

По желанию их можно распечатывать и бумажные варианты QR-кодов ламинировать, так они будут всегда находиться под рукой чистыми и не мятыми, что это важно при периодическом их сканировании. А для расшифровывания закодированной информации следует запустить приложение QR-сканер на мобильном устройстве, отсканировать изображение квадрата и выполнить действие, указанное на экране телефона [7].



ФГБОУ ВО Чувашский ГАУ



Рисунок 2 - Система дистанционного обучения ФГБОУ ВО Чувашский ГАУ



Рисунок 3 - АИС молодежь - Национальная библиотека Чувашской России



Рисунок 5 - elibrary.ru - научная электронная библиотека

Таким образом, результаты опроса о понятии QR-кода и его значимости в окружающем нас мире, свидетельствует о необходимости в периодическом представлении и информировании студентов о новых достижениях науки в области современной информационной технологии. Так, для быстрого доступа к нужным сайтам при выполнении заданий или получения своевременной информации, особенно студентам первокурсникам, как очного, так и заочного форм обучения - QR-коды, пожалуй, уникальный помощник после преподавателя.

Также мы поняли, что можно самим создавать QR-коды в виде различного рода справочников-шпаргалок, подсказок, тестов в реализации учебной деятельности, самостоятельно использовать студентам в подготовке домашнего задания и в целом при самообразовании.

Усовершенствование QR-кодов, как и вновь появляемые в настоящее время иные современные технологии на этом не останавливаются.

Список литературы / References

1. Алексеева, Э. А. Мобильное устройство для питомцев / Э. А. Алексеева, Т. П. Виеру // Студенческая наука - первый шаг в академическую науку : материалы Всероссийской студенческой научно-практической конференции с участием школьников 10-11 классов, Чебоксары, 22–23 марта 2017 года. – Чебоксары : Чувашская государственная сельскохозяйственная академия, 2017. – С. 291-292.
2. Белова, Н. Н. Основы программирования в среде Microsoft Visual Basicfor Applications (VBA) : учебно-методическое пособие для выполнения лабораторных работ по дисциплине «Информатика» / Н. Н. Белова, И. В. Лукина – Чебоксары : Чувашская государственная сельскохозяйственная академия, 2020. – 144 с.
3. Васильев, О. А. О технологиях 3D печати / О. А. Васильев, И. В. Лукина // Студенческая наука - первый шаг к цифровизации сельского хозяйства : Материалы Всероссийской студенческой научно-практической конференции, посвященной 90-летию ФГБОУ ВО Чувашский ГАУ, в 3 ч., Чебоксары, 15 октября 2021 года. – Чебоксары : Чувашский государственный аграрный университет, 2021. – С. 13-15.
4. Иванова, Р. Н. Опыт применения автоматизированной системы регулирования микроклимата в помещениях свиноводческого комплекса / И. А. Алексеев, Н. Н. Варламова, Р. Н. Иванова // Вестник Чувашской государственной сельскохозяйственной академии. – 2019. – № 4 (11). – С. 71-75. – DOI 10.17022/medr-j484.
5. Никифорова, А. Н. В мире информационных технологий / А. Н. Никифорова, В. В. Парфенова, Т. П. Виеру // Студенческая наука - первый шаг в академическую науку : материалы Всероссийской студенческой научно-практической конференции с участием школьников 10-11 классов, Чебоксары, 22–23 марта 2017 года. – Чебоксары : Чувашская государственная сельскохозяйственная академия, 2017. – С. 304-305.
6. Радионова, А. А. Игры в жизни современной молодежи / А. А. Радионова, Т. П. Виеру // Студенческая наука - первый шаг в академическую науку : Материалы Всероссийской студенческой научно-практической конференции с участием школьников 10-11 классов, Чебоксары, 05–06 марта 2019 года. Том Часть 2. – Чебоксары : Чувашская государственная сельскохозяйственная академия, 2019. – С. 67-70.
7. Сайт создания QR-кодов : официальный сайт. – URL: <http://qrcoder.ru>. – Текст : электронный.
8. Сапожникова, О. О. Анализ опроса студентов при их дистанционном обучении / О. О. Сапожникова, Т. П. Виеру // Студенческая наука - первый шаг в академическую науку : материалы Всероссийской студенческой научно-практической конференции с участием школьников 10-11 классов. В 2-х частях, Чебоксары, 05–06 марта 2020 года. Том Часть 2. – Чебоксары : Чувашская государственная сельскохозяйственная академия, 2020. – С. 69-72.
9. Терентьев, П. Г. Цифровизация сельского хозяйства / П. Г. Терентьев, Е. Л. Белов // Студенческая наука - первый шаг в академическую науку : материалы Всероссийской студенческой научно-практической конференции с участием школьников 10-11 классов, Чебоксары, 05–06 марта 2019 года. – Чебоксары : Чувашская государственная сельскохозяйственная академия, 2019. – С. 141-144.
10. Тябуков, Д. А. Разнообразие электротехнологии в сельском хозяйстве / Д. А. Тябуков, Т. В. Шаронова // Студенческая наука - первый шаг к цифровизации сельского

хозяйства : материалы Всероссийской студенческой научно-практической конференции, посвященной 90-летию ФГБОУ ВО Чувашский ГАУ, в 3 ч., Чебоксары, 15 октября 2021 года. – Чебоксары : Чувашский государственный аграрный университет, 2021. – С. 264-265.

11. Шишкина, Т. П. Воскование тушек птиц в процессе ошипки / Т. П. Шишкина // Научно-образовательная среда как основа развития агропромышленного комплекса и социальной инфраструктуры села : материалы международной научно-практической конференции (посвященной 85-летию ФГБОУ ВО Чувашская ГСХА), Чебоксары, 20–21 октября 2016 года / ФГБОУ ВО "Чувашская государственная сельскохозяйственная академия". – Чебоксары : Чувашская государственная сельскохозяйственная академия, 2016. – С. 232-235.

12. Шишкина, Т. П. Применение физиопрофилактики в технологии выращивания гусей : специальность 06.02.10 "Частная зоотехния, технология производства продуктов животноводства" : диссертация на соискание ученой степени кандидата сельскохозяйственных наук / Шишкина Татьяна Павловна. – Чебоксары, 2010. – 140 с.

13. Юманов, Д. С. Мобильные мессенджеры / Д. С. Юманов, Т. П. Виеру // Студенческая наука - первый шаг в академическую науку : материалы Всероссийской студенческой научно-практической конференции с участием школьников 10-11 классов, Чебоксары, 22–23 марта 2017 года. – Чебоксары : Чувашская государственная сельскохозяйственная академия, 2017. – С. 316-318.

УДК 796.011

ПРИМЕНЕНИЕ ИННОВАЦИЙ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В ТЕХНИЧЕСКОМ ВУЗЕ

Деркачева Н. П., ст. преподаватель

*ФГБОУ ВО «Воронежский государственный университет
инженерных технологий», г. Воронеж, Россия*

Могунова М.Н., доц.

*ФГБОУ ВО «Воронежский государственный лесотехнический
университет имени Г.Ф. Морозова», г. Воронеж, Россия*

Краткая аннотация. В статье рассмотрено применение инноваций в техническом вузе в области физической культуры и спорта, с целью укрепления здоровья студентов, развития их физических качеств.

Ключевые слова: инновации, физическая культура, педагогический опыт, материальная база.

APPLICATION OF INNOVATIONS IN THE EDUCATIONAL PROCESS ON THE DISCIPLINE "PHYSICAL EDUCATION" IN TECHNICAL UNIVERSITIES

Derkacheva N.P., senior lecturer

Voronezh State University of Engineering Technologies, Voronezh, Russia

Mogunova M.N., associate prof.

Voronezh State Forestry Engineering University named after G.F. Morozov, Voronezh, Russia

Brief abstract. The article considers the application of innovations in a technical university in the field of physical culture and sports, in order to improve the health of students, the development of their physical qualities.

Key words: innovations, physical culture, pedagogical experience, material base.

Инновационный процесс можно представить, как результат интеллектуальной деятельности и творчества человека, его открытий, изобретений. Колоссальные изменения в политике, экономике и духовной жизни нашей страны не могли не затронуть область физической культуры и спорта. Это создание обновленной системы подготовки, разработка новых концепций физического воспитания, переход к передовым методикам. Именно перечисленные аспекты, на наш взгляд, являются актуальными в системе высшего образования, в том числе и в дисциплине «физическая культура». Другими словами, образовательный процесс в вузе невозможен без инноваций, повышающих эффективность действующей системы, а не только её новизну.

Цель исследования: обосновать применение инноваций в учебном процессе по дисциплине «Физическая культура» в техническом вузе.

Физическое воспитание в высшей школе в образовательном процессе решает задачу содействия в подготовке грамотных, гармонично развитых и высококвалифицированных специалистов. Занятия по физическому воспитанию в вузе являются обязательными для всех студентов независимо от состояния здоровья и физического развития [1]. В рамках инновационного процесса актуальной задачей учебного заведения и педагогического коллектива кафедр физической культуры и спорта заключается в дифференцированном подборе здоровьесберегающих технологий, а также форм и средств для эффективного содействия всем структурам в обучении и подготовке качественных специалистов по профилю вуза.

В арсенале педагогических коллективов кафедр, связанных с физической культурой и спортом в технических вузах, имеется большое разнообразие направлений и множество средств физической культуры и

спорта для успешного решения обозначенной цели и поставленных задач. Эффективное выполнение данных задач напрямую зависит от профессионализма преподавателей в умении мотивировать обучающихся к физическому совершенствованию и воспитанию у них потребности к здоровому образу и стилю жизни.

Применение инноваций в учебном процессе по дисциплине «физическая культура» в техническом вузе необходимо для повышения качества дисциплины. Примером инновации непосредственно в нашем вузе, в период дистанционного обучения, имела место работа со студентами с помощью специальных программ, в частности «Moodle», благодаря которой учебный процесс стал непрерывным. И, несмотря на то, что физическая нагрузка в данный период, объективно была снижена, обучающиеся получали учебный материал практического и теоретического характера и выкладывали в «Moodle» выполненные задания.

Рациональное применение инноваций на учебных занятиях в техническом вузе во многом зависит от методики преподавателя, его опыта и мастерства. Если проанализировать результативность практических занятий после дистанционного обучения, то было отмечено снижение «личных рекордов» обучающихся при выполнении контрольных нормативов и быстрая утомляемость в беговой разминке. В этом случае в качестве инновации с целью оздоровления организма, а также восстановления и улучшения физических качеств, был сделан акцент на функциональный тренинг в форме интервальной тренировки [2]. Причиной такого решения послужило то, что функциональный тренинг не только разнообразит тренировочный процесс, но и помогает студентам разного уровня подготовленности более результативно развивать физические качества и проявлять свои возможности, независимо от погодных условий. Также комплексы функциональной тренировки позволяют получить максимальную физическую активность за достаточно короткий промежуток времени [3].

Помимо педагогических аспектов в инновационном процессе немаловажную роль играет материальная база. И это не только инвентарь, экипировка, но и тренажёры, спортивные залы и спортивные комплексы, оснащённые всем необходимым для учебных занятий. В независимости от материальных возможностей вуза, решение основных задач по данной дисциплине (образовательных, воспитательных и оздоровительных) остаются неизменными. Поэтому так важны инновации и в педагогических методах образовательного процесса.

Используя инновационные технологии, опираясь на педагогический опыт и материальную базу, каждый вуз имеет возможность провести спортивные мероприятия [4]. В частности на базе ВГИУТ проводится турнир «Дружбы народов» по мини-футболу для студентов ВГУИТ из разных стран. И, несмотря на то, что турнир проводится ежегодно и правила

соревнований не меняются, программа турнира меняется, вносятся свои инновационные моменты, благодаря чему турнир актуален и сейчас.

В выводах, исходящих из вышеизложенного, можно с уверенностью отметить, что инновации в вузе в области физической культуры и спорта основываются на педагогическом опыте; зависят от совершенствования учебного процесса; базируются на материальной базе вуза; направлены на укрепление здоровья студентов, развития их физических качеств и умений в данной дисциплине.

Список литературы / References

1. Васильева, М. А. Отношение студентов технических вузов к физической культуре и спорту / М. А. Васильева, Н. П. Деркачева // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2018. – Т. 3, № 4. – С. 120-124.

2. Ежова, А. В. Педагогическое обеспечение эффективности процесса физического воспитания в вузе / А. В. Ежова, С. С. Артемьева, О. Н. Крюкова // Вестник Воронежского государственного университета. Серия: Проблемы высшего образования. – 2017. – №3. – С. 37-39.

3. Деркачева, Н. П. Развитие физических качеств средствами функционального тренинга / Н. П. Деркачева, М. Н. Могунова // Современные проблемы физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности : сборник научных трудов Всероссийской научно-практической конференции и VII Всероссийского конкурса научных работ в области физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности. – Елецк. – 2020. – С. 33-37.

4. [Применение кругового метода тренировки для повышения физической подготовленности студентов специальных медицинских групп на занятиях по физическому воспитанию](#) / Е. В. Нефедова, Е. А. Козловцева, Я. Я. Лубкин, А. В. Ежова // [Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта](#). – 2018.. – № 3 (157). – С. 229-232.

УДК 378.172

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ПОДХОД К ПРОЦЕССУ НАЧАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКИ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ НА ЛЫЖАХ

Ефремов И.П., ст. преподаватель

ФГБОУ ВО «Смоленская государственная сельскохозяйственная академия», г. Смоленск, Россия

Краткая аннотация. В данной статье раскрывается, как организовать занятия по лыжной подготовке, учитывая разный возраст и подготовку занимающихся. Представлены формы контроля и самоконтроля за занимающимися, также сведения о технике безопасности.

Ключевые слова: лыжный спорт, дыхание, мышцы, общефизическая подготовка, здоровье, тренировка, соревнования, движения, нагрузка.

PEDAGOGICAL APPROACH TO THE PROCESS OF INITIAL TRAINING IN SKIING TECHNIQUES

Efremov I.P., senior lecturer

Smolensk State Agricultural Academy, Smolensk, Russia

Brief abstract. This article reveals how to organize ski training classes, taking into account the different ages and training of those involved. Forms of control and self-control of students are presented, as well as information about safety.

Key words: skiing, breathing, muscles, general physical training, health, training, competitions, movements, load.

Актуальность. Среди разнообразных средств физической культуры, применяемых в занятиях с людьми различного возраста, широко используется катание на лыжах.

Прежде всего, передвижение на лыжах позволяет включать в работу почти все мышцы туловища, ног и рук. С этим видом спорта может сравниться разве только плавание. На лыжах легко регулировать объем и интенсивность нагрузки. Суммарные энерготраты лыжника за один выход могут быть гораздо больше, чем в других видах спорта, а это очень важно для регулирования веса тела.

При передвижении на лыжах занимающиеся не испытывают ударов стопы об опору и сотрясений всего тела, как это бывает при беге и играх. Во время скольжения происходит полное расслабление мышц, что позволяет дольше не уставать людям со значительным весом тела, страдающим от болей в коленных суставах и позвоночника.

Цель исследования: выявить особенности педагогического подхода к процессу начального обучения техники передвижения на лыжах.

В зависимости от целей, которые ставят перед собой занимающиеся, занятия лыжами могут иметь оздоровительную, спортивно тренировочную и соревновательную направленность. Цели оздоровительных занятий лыжным спортом (как групповых, так и индивидуальных) самые различные: укрепление здоровья и профилактика заболеваний, физическое развитие, повышение работоспособности, овладение основами техники передвижения на лыжах.

К оздоровительным формам работы относятся занятия в группах здоровья, общефизической подготовки. Такие группы создаются в коллективах физической культуры предприятий, учреждений, учебных заведений, на стадионах, спортивных базах, в парках культуры и отдыха и по месту жительства. Широко распространены и самостоятельные лыжные прогулки, вылазки, участие в различных конкурсах, поездки на туристических поездах здоровья.

Группы здоровья и общефизической подготовки – наиболее привлекательная форма физкультурно-оздоровительной работы. В этих группах занимаются, главным образом, люди среднего и старшего возраста, а также молодежь, приобщающаяся к занятиям физической культурой.

Занятия в таких группах проводятся круглый год 2-3 раза в неделю по 1-1,5 часа. Дополнительно каждому здоровому человеку можно рекомендовать ежедневную утреннюю гигиеническую зарядку. В процессе групповых и индивидуальных занятий следует выполнять требования недельного двигательного режима, рекомендованного для соответствующего возраста и пола.

При планировании учебно-тренировочного процесса в группах оздоровительной направленности рекомендуется предусматривать три периода, в течение которых используются различные средства подготовки. В зимний период (с 1 декабря по 1 марта) в зависимости от условий организуются специальные занятия лыжным спортом в сочетании с общефизической подготовкой. Разнообразные комплексные занятия в группах здоровья с общефизической подготовки в летний и осенний периоды создают хорошую функциональную и физическую базу для проведения занятий на снегу.

При определении содержания и выборе методики занятий в группах оздоровительной направленности необходимо строго следовать дидактическим принципам спортивной тренировки: занятия должны быть систематическими, увеличение объема и интенсивности постепенными и доступными для данного контингента занимающихся.

Программой лыжной подготовки в оздоровительных группах может служить программа подготовки начинающих лыжников в секциях коллектива физической культуры. Прежде всего, занимающиеся должны научиться выбирать инвентарь, ознакомиться с оборудованием и уходом за ним, освоить строевые приемы с лыжами и на лыжах. На первых занятиях пульс не должен учащаться более чем на 50-60%. С улучшением подготовленности допустимо учащение пульса вдвое против исходного, но даже при хорошей физической подготовленности не должен превышать 160 уд/мин.

Программа-минимум по технической подготовке должна включать следующее: передвижение по равнине, пологому склону, подъему попеременным двухшажным ходом, одновременными ходами – бесшажным и одношажным, изменение направления движения с помощью поворота переступанием, спуски с пологих склонов в высокой и основной стойках. Все эти способы передвижения новички могут освоить в течение 2-3-х недель занятий на лыжах.

Основным методом исследования явился анализ научно-методической литературы.

Начиная занятия с людьми среднего и старшего возраста, необходимо учитывать, что передвижение на лыжах оказывает сильное воздействие на организм, и именно в этом возрасте начинают проявляться различные отклонения в состоянии здоровья. Лицам, имеющим серьезные отклонения в состоянии сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем организма, занятия на лыжах не рекомендуются. Люди среднего и старшего возраста быстрее утомляются и медленнее восстанавливаются. Тяжело переносят интенсивные нагрузки, если нет достаточного интервала отдыха. Интенсивность нагрузок должна быть тем ниже, чем больше выражены возрастные изменения и чем хуже физическая подготовленность занимающихся. Занятия на лыжах с лицами среднего и старшего возраста должны носить оздоровительный характер. Практика показывает, что если человек в возрасте 50-60 лет никогда не становился на лыжи, то он может научиться ходить на них при регулярных занятиях через 1,5-2 месяца и будет в состоянии передвигаться на лыжах по слабопересеченной местности с низкой интенсивностью в течение 1,5-2 часов. Во время прогулок необходимо осваивать и совершенствовать технику основных способов передвижения на лыжах.

При комплектовании оздоровительных групп среднего и старшего возраста целесообразно подразделять их на две условные группы: бывших активных спортсменов и людей, ранее не занимающихся спортом.

Учебно-тренировочную работу с первой группой лиц вести проще, так как у них большой опыт, и поэтому основное внимание педагога должно быть сосредоточено на организации занятий. Методика проведения занятий с этой группой в основном та же, что и с лицами основного возраста, исключение составляет то, что занятия проводятся на слабопересеченной местности, а также из тренировок исключаются занятия с максимальной интенсивностью. Объем максимальной нагрузки в одно занятие – 15-18 км при частоте сердечным сокращений (ЧСС) до 150 уд/мин.

При проведении занятия с теми, кто не занимался спортом, необходимо строго соблюдать принципы систематичности и доступности. На первых занятиях необходимо уделить больше внимания на изучение и совершенствование техники передвижения на лыжах различными способами. Для поддержания функциональной и физической подготовки основными методами тренировки могут быть равномерный и переменный (при ЧСС не более 140-150 уд/мин). Объем тренировочной нагрузки за одно тренировочное занятие не должен превышать 10-12 км. Основная задача занятий с таким контингентом – укрепление здоровья и активный отдых. Лицам, имеющим незначительные отклонения в состоянии здоровья, могут быть разрешены непродолжительные прогулки по слабопересеченной местности, с умеренной и слабой интенсивностью (при ЧСС не более 140 уд/мин), не более 6-8 км.

Большое значение при проведении занятий с лицами среднего и старшего возраста имеет контроль тренера и самоконтроль занимающихся за состоянием своего здоровья. Необходимо научить их определять у себя частоту сердечных сокращений (пульс) и частоту дыхания до и после занятий, а также вести дневник самоконтроля, систематически записывать в него как субъективные (самочувствие, сон, аппетит, настроение), так и объективные (содержание тренировочной нагрузки, спортивно-технические результаты) данные.

Допустимо в течение зимнего периода участвовать в контрольных тренировках и соревнованиях в своих возрастных группах: для мужчин 18-39 лет – 5, 10 км; 40-60 лет – 5 км; для женщин 18-39 лет – 3 и 5 км; 40 лет – 2 км. К соревновательным дистанциям 10 км у мужчин и 5 км у женщин могут быть допущены лица, имеющие хороший уровень физической и технической подготовки и стаж занятий в оздоровительных группах не менее года.

Данные, полученные в ходе анализа научной литературы, свидетельствуют о том, что важно соблюдать пульсовый режим и уровень подготовленности занимающихся при начальном обучении техники передвижения на лыжах у лиц старшего возраста.

Вывод: При занятиях лыжным спортом важные изменения происходят в сердечно-сосудистой системе. Происходит уменьшение ЧСС до 50 уд/м. Ударный объем сердца увеличивается до 120-160 мл.

Под влиянием занятий лыжным спортом происходят определенные изменения в составе крови. Увеличивается количество эритроцитов и гемоглобина, что повышает кислородную емкость крови. Увеличение кислородной емкости крови играет важную роль в повышении работоспособности. В связи с этим у тренированных лыжников наблюдается увеличение потребления кислорода на 6-7%, а у нетренированных – на 4-5%.

Таким образом, можно говорить об общем благотворном влиянии занятий лыжами на организм человека.

Список литературы / References

1. Донской, Д. Д. На лыжах круглый год./ Д. Д. Донской. – Москва : Знание, 1990. – С. 90,132,188.
2. Гусаков, А. Х. Физкультурно-оздоровительная группа / А. Х. Гусаков – Москва : Физкультура и спорт, 1987. – С. 53.
3. Миненков, Б. В. Зимний спорт для всех / Б. В. Миненков. – Москва : Знание, 1983. – С. 32, 35, 38.

УДК 378:796.011.1

КРАТКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА И ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ TRX-ПЕТЛЕЙ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

Зенкевич В.Н., магистр пед. наук, преподаватель

*УО «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы»,
г. Гродно, Беларусь*

Зенкевич С.А., магистр пед. наук, учитель

*ГУО «Средняя школа №41 имени А.М. Кузнецова г. Гродно»,
г. Гродно, Беларусь*

Белоус Н.Н., учитель

*ГУО «Гимназия № 5 имени В.С. Короткевича г. Гродно»,
г. Гродно, Беларусь*

Краткая аннотация. В данной статье представлены основные характеристики TRX-петлей и особенности их использования в процессе физического воспитания студентов специально-медицинских групп.

Ключевые слова: физическое воспитание; TRX-петли; процесс; студент; личность; функция; физические упражнения.

BRIEF DESCRIPTION AND FEATURES OF THE TRX-LOOP USE IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS

Zenkevich V.N., master of pedag. science., teacher

Grodno State University named after Yanka Kupala, Grodno, Belarus

Zenkevich S.A., master of pedag. science., teacher

*Secondary school No. 41 named after A.M. Kuznetsov, Grodno,
Grodno, Belarus*

Belous N.N., teacher

*Gymnasium No. 5 named after V.S. Korotkevich, Grodno,
Grodno, Belarus*

Brief abstract. This article presents the main characteristics of TRX loops and the features of their use in the process of physical education of students.

Key words: physical education; TRX-loops; process; student; personality; function; physical exercises.

Актуальность. Физическое воспитание в вузе выступает неотъемлемой частью формирования как общей, так и профессиональной культуры личности современного специалиста независимо от сферы его деятельности. Как учебная дисциплина, физическое воспитание направлено на формирование социально-личностных компетенций студентов, обеспечивающих целевое использование соответствующих

средств физической культуры и спорта для сохранения, укрепления здоровья и подготовки к профессиональной деятельности [2].

Процесс физического воспитания в вузе направлен на выполнение ряда функций. Так, например, В. И. Ильинич, выделяет следующие: преобразовательно-созидательную, интегративно-организационную, проектно-творческую, проективно-прогностическую, ценностно-ориентационную, коммуникативно-регулятивную [2]. Содержание всего процесса физического воспитания студентов обусловлено программой по физическому воспитанию, а решение конкретных задач учебного занятия осуществляется за счет использования определенного набора средств, методов, инвентаря и оборудования [4].

Цель исследования: дать краткую характеристику TRX-петлей и выявить особенности их использования в процессе физического воспитания студентов.

В настоящее время, существует множество различного инвентаря и оборудования, применяемого в процессе физического воспитания, использование которого позволяет в той или иной степени решить поставленные задачи. В данном случае мы рассмотрим следующее. TRX-петли (total body resistance exercise) – представляют собой комплексный снаряд, состоящий из нейлоновых строп с рукоятками для ладоней и петлями для ног [2, 3]. В переводе с английского языка «resistance» означает сопротивление [2]. Принцип работы заключается в следующем, стропы крепятся к прочной основе, руки и ноги вставляются в петли и упражнение выполняется в подвешенном состоянии. Вся работа с данным инвентарем основана на сопротивлении с собственным весом.

Данное приспособление представляет собой более совершенную версию спортивной резины, но с некоторой разницей. Первое отличие заключается в том, что «тирексы» так их еще называют, производят на основе ремней с высокой прочностью. Второе – вся конструкция подвешенного тренировочного устройства отличается гибкостью, что делает тренировочный процесс несколько иным, нежели с задействованием других тренажеров и приспособлений [3].

Необходимо выделить некоторые преимущества использования петлей в процессе физического воспитания студентов:

1) комплексная направленность на организм - характеризуется тем, что в работу включаются не только внешние мышцы, но и мышцы-стабилизаторы, и как результат развивается весь мышечный корсет. Также повышаются функциональные особенности организма: совершенствуется сердечно-сосудистая система (за счет включения в процесс кардиоупражнений), тренируется вестибулярный аппарат (за счет нестабильной опоры), развиваются координационные способности занимающихся;

2) уменьшение риска возникновения травм за счет снижения осевой нагрузки на позвоночный столб;

3) коррекция массы тела (увеличение мышечного корсета и снижение подкожного жира);

4) безопасность в использовании заключается в том, что все упражнения выполняются преимущественно с весом собственного тела, без различного рода гантелей, утяжелителей и т.д.

5) доступность -возможность использования «тирексов» с различным контингентом занимающихся. Это могут быть студенты, относящиеся к основной группе здоровья по физической культуре, так и студенты, имеющие какие-либо отклонения в состоянии здоровья.

6) практичность использования заключается в том, что данное устройство можно использовать в процессе физического воспитания в различных условиях: в зале, на улице, и даже дома. Оно не требует специализированной опоры, это может быть любой турник, гимнастическая стенка, столб, дерево. Кроме того, «тирексы» очень компактны и не занимают много места [3].

В процессе работы с данным устройством необходимо учитывать следующие рекомендации:

1. Обязательная предварительная разминка, направленная на подготовку организма к предстоящей физической активности и включения в работу больших мышечных групп и основных систем организма;

2. Соблюдение принципов постепенности, последовательности, систематичности. Полноценное развитие физических качеств возможно только при условии планомерного увеличения объема и интенсивности нагрузки, резкое ее увеличение может привести к переутомлению и травмам. Кроме того, непрерывность тренировочных воздействий обусловлена закономерностями привыкания организма к физическим нагрузкам;

3. Обязательный учет индивидуальных особенностей занимающихся, а также четкий контроль со стороны преподавателя на начальном этапе работы с данным инвентарем [1, 3].

Необходимо отметить, что использование «тирексов» позволяет разнообразить даже самые простые упражнения для ног и ягодиц, для верхнего плечевого пояса и рук, для мышц спины и пресса, комплексные упражнения.

Таким образом, физическое воспитание студентов представляет собой четко организованный процесс, имеющий определенную структуру, выполняющий конкретные функции, а также подчиняющийся определенным закономерностям. Возможность использования различного современного инвентаря, позволит не только решить поставленные задачи всего процесса физического воспитания, но и тем самым будет способствовать улучшению качества процесса обучения, формирования потребности у студента к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Список литературы / References

1. Ильинич, В. И. Физическая культура студента: учебник / Под ред. В. И. Ильинича. – Москва : Гардарики, 2000. – 448 с.
2. Мюллер, В. К. Полный англо-русский словарь = Completeenglish-russiandictionary : 180 000 слов и выражений / В. К. Мюллер. – Москва : Эксмо, 2014. – 907 с.
3. Петли TRX – лучшие упражнения и программы тренировок. URL : <https://builderbody.ru/petli-trx/>. – Текст : электронный
4. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 4-е изд., стер. – Москва : Издательский центр «Академия», 2006. – 480 с.

УДК 796.06

**ЦИФРОВИЗАЦИЯ В ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ ИГРОВЫХ
ВИДОВ СПОРТА**

Иванова С.Ю., канд. пед. наук, доц., Белоусова Я.А., магистрант
*ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»,
г. Кемерово, Россия*

Ушаков А.Г., канд. техн. наук, доц.
*ФГБОУ ВО «Кузбасский государственный технический университет
имени Т.Ф. Горбачева», г. Кемерово, Россия*

Краткая аннотация. В статье рассмотрены существующие решения и перспективы развития цифровых технологий для подготовки и развития спортсменов игровых видов спорта.

Ключевые слова: цифровизация, цифровые технологии, анализ, спортсмен, игровые виды спорта, бадминтон.

**DIGITALIZATION IN THE TRAINING OF GAME SPORTS
ATHLETES**

**Ivanova S.Yu., cand. of pedag. science., associate prof.,
Belousova Y.A., undergraduate student**

Kemerovo State University, Kemerovo, Russia

Ushakov A.G., cand. of techn. science., prof.

*Kuzbass State Technical University named after T.F. Gorbachev,
Kemerovo, Russia*

Brief abstract. The article discusses the existing solutions and prospects for the development of digitalization training technologies of game sports athletes.

Keywords: digitalization, digital technologies, analysis, athlete, game sports, badminton.

Внедрение цифровых технологий в XXI веке является важным трендом развития человечества. Если рассматривать сферу физической культуры и спорта, то очевидно, что современные возможности осуществления целого ряда различных задач за небольшие временные отрезки с помощью компьютерных технологий способны повысить качество подготовки спортсменов, эффективность тренировок, процессов лечения и восстановления спортсменов после травм, включая тесты на допинг.

В рамках деятельности учебных организаций все больше внедряется использование интерактивного материала на занятиях. Физическая культура, как часть образовательного процесса, также подвержена цифровизации, позволяя более подробно, детально ознакомиться, например, с определённым видом спорта. Чаще всего распространено применение видеопрезентаций и кинограмм – последовательного ряда каких-либо действий, движений и т.п.

Цель исследования: выявить возможности цифровизации в подготовке спортсменов игровых видов спорта.

Широко внедряется применение тензометрических приборов, способных оцифровать опорную реакцию спортсмена в ходе упражнений. Многие портативные гаджеты функционируют в режиме реального времени и могут быть объединены в автоматизированные системы, контролирующие действия даже нескольких спортсменов, например, в командных видах спорта. Данные, полученные при этом, оптимизируют деятельность спортсменов, позволяют подобрать эффективные средства и методы восстановления и повышения результатов спортивной трудоспособности.

Развивается направление цифровизации в сфере спортивной экипировки. Флагманами в этом являются такие компании как Adidas, Radiate Athletics, Nike, Speedo. На их базе функционируют специальные лаборатории, где создаваемые материально-технические решения детально тестируются опытным путём. Необходимо отметить, что помимо ортопедических и динамических свойств обуви, в настоящее время основной упор делается на системы учёта персональных характеристик. Так кроссовки с сенсорными датчиками, регистрирующими вес, распространение давления и особенности движения, являются обязательным требованием для многих спортсменов профессионального уровня [4].

Другим примером из сферы цифровых технологий в спортивном снаряжении является Adidas MiCoach. Это комплекс датчиков, встроенных в спортивную обувь и часы «Fit Smart». Подобная синергия девайсов в режиме реального времени позволяет отследить активность спортсмена и направить информацию тренерам и медицинским работникам – они имеют

доступ к наблюдению за физическим состоянием игроков «онлайн» и могут делать выводы об их эффективности на поле.

В рамках данного проекта создан умный мяч «Smart Ball». С его помощью возможно изучить и оценить параметры выполнения удара (силу вращения; силу удара; траекторию полета и пр.). Кроме того, функционал программного обеспечения способен предложить варианты того, как и куда в следующий раз выполнить удар, чтобы, например, забить гол.

Среди перспективных разработок можно выделить системы исследования показателей результатов спортсменов во время тренировочного процесса (Polar Team 2, ПО «Альфа Спорт»). Их функционирование направлено на помощь тренеру в контроле, анализе, планировании и прогнозировании результатов спортсмена на соревнованиях.

Сфера массового и любительского спорта также подвержена влиянию цифровых решений, что очень мотивирует молодое поколение присоединяться к активному образу жизни. Наиболее распространены:

1. Умные часы iWatch, которые кроме демонстрации времени и карты, помогают следить за своим здоровьем, распознавая ритм биения сердца и частоту дыхания, параметры давления [5]. Это становится возможным, благодаря различным приложениям, типа Nike Run, помогающим в составлении и контроле тренировочного процесса.

2. Умные весы – цифровой гаджет для определения веса и многих других физиологических показателей человеческого организма (ИМТ, процент жировой и мышечной массы организма и т.п.). Встроенные датчики способны отслеживать любую статистику от индекса массы тела до сердечного ритма с графической визуализацией прогресса на смартфоне или согласовывать информацию с фитнес-браслетом с целью контроля состояния человеческого здоровья [3].

Во многих игровых видах спорта от спортсмена требуется быстрая оценка соревновательных ситуаций, принятие адекватных решений и технико-тактическое мастерство при выполнении различных двигательных действий. Здесь находят свое применение средства виртуальной и дополненной реальности. Наиболее известным является оборудование дополненной реальности Epson Moverio BT-200 или Google Project Glass (легкие очки), компании Innovega (миниатюрные контактные линзы). Дополнительное внедрение технологии Computer Vision в ракеточных видах спорта (большой теннис, сквош, бадминтон) позволяет создать карту перемещений спортсмена на корте; собрать детальную статистику по количеству и типам ударов; определить типовые тактические комбинации, применяемые игроком; создать карту попадания волана/мяча в корт и др. Вся эта информация будет получена автоматически и применена для формирования профилей игроков, анализа их игры, определения слабых мест игрока [2].

Подводя итог, становится очевидным, что спортивная сфера становится более цифровизированной. Специализированные датчики обеспечивают не только качественный и рациональный тренировочный процесс, но и повышение численности людей, мотивированных на занятия спортом. Цифровизация проникает во все слои спорта – от массового до спорта высших достижений, что значительно расширяет перспективы и потенциал внедрения цифровых решений в обозримом будущем [1].

Список литературы / References

1. Жапаров, Е. С. Цифровизация в спорте: состояние и перспективы / Е. С. Жапаров, А. А. Ляшенко. – Текст : электронный // Молодой ученый. – 2020. – № 48 (338). – С. 462-463. – URL: <https://moluch.ru/archive/338/75573> (дата обращения: 21.12.2022).
2. Как искусственный интеллект изменит бадминтон. – 2018. – Режим доступа: <https://medium.com/this-is-badminton/how-ai-will-change-badminton-223a699303e1> (дата обращения: 22.12.2022). – Текст : электронный.
3. Лебедева, М. Б. Массовые открытые онлайн-курсы как тенденция развития образования / М. Б. Лебедева // Человек и образование. – 2015. – № 1 (42). – С. 105-108.
4. Чекашева, Д. В. Современные технологии в спорте / Д. В. Чекашева, Л. А. Мокеева // Научное сообщество студентов XXI столетия. Гуманитарные науки : сборник статей по материалам XXXIII студенческой международной научно-практической конференции, Россия, г. Новосибирск, 16 июня 2015 г. / редкол.: Дмитриева Н. В. — Новосибирск : Изд. «СибАК», 2015. – № 6 (33) – С. 442-456.
5. Apple watch // Apple. – 2020. – Режим доступа: <https://www.apple.com/ru/watch/> (дата обращения: 23.12.2022).

УДК 796.05

ПРАВИЛА И УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ИГРЫ «НАРОДНЫЙ МЯЧ» - «ХАЛЫК ШАРЫ» НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

**Исмагилова Л.Ф., ассистент, Мутаева И.Ш., канд. биол. наук, проф.,
Герасимова И.Г., канд. пед. наук, доц.**

ФГБОУ ВО «Елабужский институт (филиал) «Казанский (Приволжский) федеральный университет», г. Елабуга, Россия

Краткая аннотация. В данной статье рассматривается народная игра «Народный мяч» – «Халык шары». Именно в игре заложены исторические нити человечества, в которых ярко описаны традиции и культура данного народа, в них показаны и рассказаны сильные и слабые стороны. Игровой метод является наиболее популярным как среди дошкольного, школьного образования, так и образования в вузах. Практическое применение народных игр требует изучение правил и условий организации.

Ключевые слова: народные подвижные игры, традиции, культура, студенты, высшее учебное заведение, занятия по физической культуре.

RULES AND CONDITIONS FOR THE IMPLEMENTATION OF THE GAME "PEOPLE'S BALL" - "HALYK SHARY" IN PHYSICAL EDUCATION LESSONS

**Ismagilova L.F., assistant, Mutaeva I.Sh., cand. of biol. science., prof.,
Gerasimova I.G., cand. of pedag. science., associate prof.**

*Elabuga Institute (branch) Kazan (Volga Region) Federal University,
Elabuga, Russia*

Brief abstract. This article discusses the traditional game "People's ball" - "Halyk balls". The game is one of the greatest inventions of mankind. It is in the game that the historical threads of mankind are laid, in which the traditions and culture of this people are clearly described, they show and tell the strengths and weaknesses. The game method is the most popular among both preschool, school and university education. The practical application of traditional games requires the study of the rules and conditions of the organization.

Key words: traditional outdoor games, traditions, culture, students, higher educational institution, physical culture lessons.

В игре заложены исторические нити человечества, в которых ярко описаны традиции и культура народа и народностей, в них показаны и рассказаны традиции и условия жизни [1].

Игра возникла ещё в далеком первобытном мире, спустя время характер игр менялся. Обобщая, можно отметить, что народная игра представляла собой жизнедеятельность данного народа. Изучением игр занималось немало учёных. Так можно отметить, что в конце XIX века немецкий учёный Гросс К. считал, что в игре происходит предупреждение инстинктов к будущим условиям борьбы за существование, которую по-другому назвали «теорией предупреждения». Он отмечал, что именно игра является первоначальной школой поведения, с помощью которой формируется поведенческая реакция подрастающего поколения. Так, например, история развития башкирских народных подвижных игр уходит корнями в далекое прошлое. Тяжелые и суровые условия жизни полукочевого быта башкирского народа требовали хорошей физической подготовленности не только взрослого населения, но и подрастающего поколения.

Изучив и проанализировав литературные источники зарождения народных игр башкирского народа, мы выяснили, что с раннего детства воспитанием мальчиков занимались отцы, воспитывая их при этом в строгости и дисциплинированности, обучая верховой езде, стрельбе из лука, обучали приемами борьбы. Вследствие чего в последующем среди подрастающего поколения возникли соревновательные забавы, а именно, бег наперегонки, игра «жмурки», прятки, различные игры с мячами и

многое другое. Родители с раннего возраста готовили своих детей к трудовой деятельности. Народные игры стали выступать непосредственным средством воспитания подрастающего поколения, которые, в свою очередь, способствовали формированию быстроты, ловкости, меткости, точности, выносливости и т.д.. Некоторые народные подвижные игры сохранились и по сей день, однако можно утверждать, что с изменением жизни вносились некие корректировки в ранее созданные народные игры.

Об особенностях башкирских народных игр можно повествовать, благодаря записям путешественников, так, например, в XVIII веке, такие учёные, как Паллас П.С., Лепехин И.И., Даль В.И. и многие другие говорили о том, что существовал самобытный характер башкирских народных игр. В своих записях Лепехин И.И. описывал, что с самого раннего детства воспитывали мальчиков не просто, а как он выразился, воспитывали «соколят». Также в записях есть такое изречение: «В прочем всякому видно, что их забавы весьма сходны с образом их житья». В большей степени данные авторы отдавали предпочтение изучению народных игр взрослого населения [3].

Многие народные игры используются по сей день на занятиях по физической культуре в учебных заведениях, как в учебное время, так и во внеучебное время, а также на спортивно-массовых мероприятиях и праздниках [2].

Цель исследования: выявить особенности практического использования народной игры «Народный мяч» – «Халык шары».

Методы и организация исследования. В ходе работы была проанализирована научно-методическая литература по теме исследования. Составлена картотека башкирских народных игр с учетом проявления физических качеств.

Подробнее остановимся на башкирской народной игре, «Народный мяч» – «Халык шары». Исследование проводилось на базе Елабужского института К(П)ФУ, города Елабуги с 01.09.2021-31.05.2022г. В исследовании приняли участие 30 студенток, а именно девушки, которые обучались на отделении иностранных языков. Народные игры применялись на занятиях элективных дисциплины (модули) по физической культуре и спорту два раза в неделю, в ходе 1 и 2 учебного семестра.

Результаты исследования. На первом этапе нами было проведено описание башкирской народной игры «Народный мяч» - «Халык шары».

В начале игры необходимо подготовить площадку для проведения игры. Площадка в форме прямоугольника, размером 6 на 9 метров, или 12 на 18 метров (размер игрового поля может изменяться в зависимости от количества игроков). Затем, после определения границ площадки, площадка делится линией на два так называемых «города». В данной игре должно принимать участие две команды, равные по количеству игроков,

игроки должны быть поделены перед началом игры. После того, как общее количество игроков было поделено на две команды, необходимо определить игроков, которые будут выполнять роли капитанов. Затем, в самом начале игры, путем жеребьевки необходимо определить, какая команда будет первой владеть мячом, а какая команда получит право выбора одного из «городов». Игру начинает та команда, которая в самом начале игры, согласно жеребьевке, получила мяч [3].

Суть игры в том, что мяч перебрасывается между игроками и капитаном, но при удобном случае игрок, владеющий мячом, должен попасть им в игрока команды-соперника.

После попадания или ловли мяча соперником мяч переходит к другой команде и игра продолжается.

Игроки, в которых попали мячом, отправляются на заднюю пограничную линию команды-соперника. Они тоже могут, если захватят мяч, бросать его в противника.

Победителем считается команда, которой удалось вывести из строя больше игроков из команды соперников.

Правила башкирской народной подвижной игры «Народный мяч» - «Халык шары»:

- Выполнять броски мяча может только тот игрок, который был первым, кто взял мяч с полу или с земли, в зависимости от того, где проходит игра, или же кто поймал мяч, когда тот находился в воздухе. Если же игрок, который поймал мяч, передает своему товарищу по команде, мяч автоматически переходит команде соперников.

- Нельзя выходить за пределы своего «города». Нельзя выходить за пределы «дома», это относится как к капитану, так и к игрокам-помощникам, которые после попадания в них мячом, переправляются к своему капитану.

- Если во время броска мяч задевает не одного, а нескольких игроков, попадание засчитывается на всех коснувшихся и игроки, которых коснулся мяч, они переходят за линию, к своему капитану.

- Если при броске мяч коснулся сначала пола, а затем только игрока, данное попадание не засчитывается.

- Игрокам, которые владеют мячом, разрешается подбегать до средней линии, не заступая её [3].

В данной игре может участвовать одновременно от 8 до 20 человек (количество игроков может превышать и 30 человек, а именно данная башкирская народная игра может проводиться в двух местах одновременно). Для проведения башкирской народной игры не требуется специально оборудованной площадки или спортивного зала. Но для проведения игры требуется специально подготовленное место для того, чтобы в ходе игры занимающиеся не получили травм. Также для игры

необходим инвентарь, а именно, мяч, диаметр мяча может варьироваться, однако в данной игре рекомендуется использовать волейбольные мячи.

Данную башкирскую народную игру можно проводить как в зале, так и на улице, как на учебных занятиях, так и во внеучебное время, например, на спортивно-массовых мероприятиях, в каникулярный период и так далее. А также данную игру целесообразно проводить в основной части занятия по физической культуре в образовательном учреждении, в ходе игры занимающиеся получают нагрузку средней интенсивности.

При повторении игры могут быть включены дополнительные правила, а именно:

- может использоваться несколько мячей одновременно, в зависимости от возраста играющих и в зависимости от их физической подготовленности;
- выбирать количество игроков, которые одновременно будут выполнять беговые движения и метания;
- дополнительно можно обозначать определенное время, в течение которого игрокам первой команды необходимо попасть в игроков второй команды и наоборот.

Педагогическое значение башкирской народной игры «Народный мяч» - «Халык шары» состоит в том, что игра способствует совершенствованию навыков метания, развитию точности, меткости, ловкости, внимательности, скоростных качеств, быстроты реакции, а также личностных качеств занимающихся.

Заключение. Применение народных подвижных игр на занятиях по физической культуре компенсирует низкий уровень двигательной активности обучающихся. Народные игры способствуют раскрепощению, а также положительно влияют на снятие эмоционального перенапряжения. Вследствие чего, обучающиеся получают достаточный заряд бодрости и энергии для выполнения образовательных задач в течение рабочего дня. Большинство игр проводятся на улице, а именно, на траве, зимой – на снегу и т.д. Они проводятся на открытом воздухе и, кроме того, имеют закаливающий характер. Народные игры способствуют формированию у обучающихся интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Народные игры позволяют быстрее осваивать и совершенствовать двигательные навыки в ходе игровой деятельности.

Именно народные игры являются одним из самых распространенных средств физического, нравственного, эстетического и трудового воспитания.

Список литературы / References

1. Физическое развитие студентов и совершенствование физического воспитания в вузе / Е. Д. Грязева, М. В. Жукова, О. Ю. Кузнецов, Г. С. Петрова // Система воспитания в высшей школе : аналитические обзоры по основным

направлениям развития высшего образования. – Москва : Федеральный институт развития образования, 2012. – Вып. 11. – 72с.

2. Исмагилова Л. Ф. Теоретические и практические аспекты применения народных игр как педагогического средства формирования физического потенциала студентов. / Л. Ф. Исмагилова, И. Ш. Мутаева, З. М. Кузнецова / Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2021; 16 (2). – С. 113-121.

3. Кузнецова, З. М. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений физической культуры «Народные подвижные игры как средство реализации социальных функций физической культуры» / З. М. Кузнецова, М. Н. Савосина, Н. Х. Гжемская, 2006. – 162 с.

УДК 796.01

МОБИЛЬНЫЕ ПРИЛОЖЕНИЯ, КАК СРЕДСТВО ДЛЯ МОНИТОРИНГА ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ

**Ишкина О.А., ст. преподаватель, Мезенцева В.А., ст. преподаватель
ФГБОУ ВО «Самарский государственный аграрный университет»,
г. Самара, Россия**

Краткая аннотация. В данной статье рассматривается применение мобильных приложений и их влияние в системе учебных занятий по физической культуре. В настоящее время можно сказать, что абсолютно каждый студент интенсивно использует гаджеты в образовательном процессе. В связи с тем, что нынешнее поколение ведет малоактивный образ жизни, применение мобильных приложений для самостоятельных упражнений является действенным средством увеличения двигательной активности обучающихся.

Ключевые слова: физическая активность, студенты, мобильные приложения, шагомеры, здоровый образ жизни.

MOBILE APPLICATIONS AS A TOOL FOR MONITORING STUDENTS' PHYSICAL ACTIVITY

**Ishkina O.A., senior lecturer, Mezentseva V.A., senior lecturer
Samara State Agrarian University, Samara, Russia**

Brief abstract. This article deals with the application of mobile applications and their impact in the system of physical education classes. Nowadays it can be said that absolutely every student intensively uses gadgets in the educational process. Due to the fact that the current generation leads an inactive lifestyle, the use of mobile applications for independent exercise is an effective means of increasing the motor activity of students.

Key words: physical activity, students, mobile applications, pedometers, healthy lifestyle.

Физическая культура является важной и обязательной дисциплиной в учебной программе. Это объясняется тем, что физическая активность оказывает большое влияние на организм человека, его психическое состояние, умственную активность. Использование мобильных приложений для поддержки физической активности на смартфонах сегодня широкодоступно студентам в качестве дополнения к занятиям физической культурой и спортом в университете.

На сегодняшний день реализация мобильных приложений в области оздоровления и двигательной активности востребована среди молодежи, спортсменов и т.д. В студенческой среде они весьма популярны благодаря своей открытости, общедоступности, возможности быть в тренде – вести здоровый образ жизни. Приложения разрешают совершать сбор, обработку информации об индивидуальной активности, автоматический контроль и регуляцию двигательной активности с перспективой наглядной визуализации динамики показателей и текущих данных. Поэтому внедрение мобильных приложений в физкультурно-оздоровительной сфере может быть полезным для решения ее задач [1, 2].

На наш взгляд, мобильные приложения могут стать эффективным инструментом для развития полезных привычек у студентов. Многие из них имеют встроенные системы поощрения, которые помогают закрепить желаемые продуктивные привычки. На наш взгляд, их использование для пропаганды здорового образа жизни среди студентов очень важно, так как смартфоны и подобные устройства занимают все более важное место в жизни студентов, поскольку позволяют им совмещать учебу, отдых и поддержание здоровья.

В то же время у большинства студентов наблюдается массовое уменьшение физической активности и проблема гипокинезии. Базовый объем двигательной деятельности обучающихся осуществляется в границах учебного процесса, заключающегося во всевозможных видах двигательной активности [3]. Образовательными программами в вузах на дисциплину «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» выделяется только 4 академических часа в неделю на первом и втором курсе, и всего лишь 2 академических часа на третьем на дисциплину «Физическая культура и спорт». Вышеперечисленного количества часов несомненно недостаточно и малоэффективно для восполнения недостатка двигательной активности обучающихся даже в условиях очного обучения. А с возникновением и распространением новой инфекции COVID-19 и переходом на дистанционное обучение недостаток двигательной активности студентов только увеличился. В связи с этим появляется необходимость рассмотрения вопроса об использовании мобильных

приложений для контроля за дополнительными занятиями физической культурой как одной из форм самостоятельных занятий студентов [4].

Рынок мобильных приложений непрерывно расширяется. В сфере спорта, физической культуры и профилактики здоровья человека их насчитывается несколько сотен тысяч. Данные приложения можно поделить на несколько видов:

Приложения для занятий спортом. В данный сегмент входят такие известные приложения, как “Runtastic”, “Samsung Health”, “Endomondo”, “Runkeeper”, “Strava”, “Nike + Run Club”, “Swim Coach Plus”, «Плавание-тренировки», “Swim Speeds”, «Плавание нормативы, рекорды», “My Targets” и др. Данные приложения полезны бегунам, пловцам, лыжникам и др. Приложения для занятий спортом могут построить пройденный маршрут, вычислять для данного пути расстояние, скорость, набор высоты, следить за количеством сожженных калорий и частотой сердечных сокращений с дальнейшим хранением этих данных. Спортивные приложения содержат справочную теоретическую информацию по виду спорта, отслеживают прогресс, запрограммированы на повышение мотивации к занятиям [5].

Приложения мобильные консультанты. Это приложения, содержащие комплексы упражнений, тренировок, методические указания. Некоторые предлагают пройти определенный курс физических упражнений: Sworkit Lite, Nike Training Club, 8fit, Freeletics, Fitness Buddy, Seven, Sworkit Fitness, Fitbit Coach, adidas Training, Отжиматор, Unagrande Yoga Club, Training Diary и др. Приложения-консультанты содержат в себе комплексы упражнений, тренировок, методические указания к ним, помогают собрать комплекс, соответствующий потребностям пользователя. Для подсчета повторений выполняемого упражнения в приложениях используются датчики движения. Такие программы содержат полезные советы для изучения техники выполнения упражнений, оснащены таймером, отсчитывающим необходимые паузы отдыха между подходами, количество подходов, продолжительность упражнений, считается суммарно поднятый вес и количество потраченных калорий во время тренировки и поступивших калорий с едой [6].

Приложения шагомеры. Предназначены для подсчета количества шагов, осуществляемых пользователем за конкретный промежуток времени. Такие приложения автоматически вычисляют количество выполненных шагов, пройденное расстояние и скорость передвижения. Шагомеры могут выяснить текущий вид активности пользователя (медленная ходьба, быстрая ходьба, бег и др.), рассчитывают затраченные калории в зависимости от типа активности, ее интенсивности и от количества шагов. Приложения собирают данные ежедневно, разрешают видеть реальную активность наглядно по часам, за день, за неделю, за месяц, что в последующем помогает выполнить доработку и анализ своей

активности. В приложения зачастую встроен анализатор сна, который отслеживает время засыпания и пробуждения, фазы медленного и быстрого сна, и может давать рекомендации по времени отхода ко сну [5].

Обзор мобильных приложений для занятий спортом, оптимизации режима питания и сна:

1. Body Wise: Health & Fitness Tracker (зарубежный). Цель: отслеживание диеты без подсчета калорий и коррекция физической активности. Функции: тренировочный дневник и календарь; фиксация замеров веса и жировой ткани; установление микро- и макроцелей и начисление очков за их достижение.

2. E-Добавки (отечественный). Цель: грамотно спланированное питание. Функции: информация обо всех пищевых добавках, используемых современными производителями.

3. Up – Smart Coach for Health (зарубежный). Цель: снижение веса, улучшение сна, сжигание калорий. Функции: отслеживание активности в течение дня, сердечного ритма, качества и эффективности тренировок, соблюдения калорийности диеты, длительности и фаз сна.

4. Питание спортсмена (отечественный). Цель: контроль массы тела. Функции: индивидуальный подсчет оптимальной массы и примерной суточной нормы потребления калорий; дневник питания; подборка рецептов.

5. Sleep time (отечественный). Цель: оптимизация сна и бодрствования. Функции: отслеживание фаз сна; статистика продолжительности сна и пробуждений; выбор благоприятного времени пробуждения.

6. Water Balance (зарубежный). Цель: поддержание водного баланса в организме. Функции: подробный справочный раздел; индивидуальный подсчет суточной нормы воды.

7. Kwit (зарубежный). Цель: психологическая поддержка отказа от курения. Функция: советы; убеждения; игровая мотивация.

Рынок мобильных приложений, как полагают многие эксперты, подразумевает еще слишком молодым и несформированным до конца. Существуют некоторые проблемы данного рынка. Многие приложения не могут совмещать в себе количественные и качественные данные, а многие разработчики ставят на первое место доход, а не качество приложения. Также приложения могут быть ограничены в плане реализации всех необходимых функций [7]. Невзирая на все недочёты, сфера мобильных фитнес-приложений пользуется огромной популярностью у молодежи. Приложения усердно применяются в тренировочном процессе, самостоятельных занятиях дома, планировании тренировочных нагрузок, контроле результатов. Потому необходимо обнаружить ряд принципиальных общих критериев для выбора качественного мобильного

продукта, обеспечивающих точную оценку двигательной активности и инструменты самоконтроля, необходимые занимающемуся:

- высокий рейтинг изучаемого приложения, по оценкам самих пользователей в магазине приложений, сведения о стабильности работы приложения, частота возникаемых сбоев и ошибок, по отзывам пользователей;

- цена приложения, общедоступность для студентов;

- соответствие функционала приложения с целями использования;

- удобство применения. Регистрация, понятный и функциональный интерфейс для пользователя;

- наличие личных настроек. Способность индивидуализировать приложение, подстроить под свои параметры, для индивидуального подбора программы тренировок;

- способность хранить данные в облаке при утрате доступа к приложению и синхронизация с другими приложениями.

В современном мире почти каждый студент использует гаджеты для повседневной и учебной деятельности. Многие из них используют его в оздоровительных целях, так как считают, что приложения для упражнений окажутся достаточно эффективным инструментом для поддержания хорошей физической формы и здоровья на долгие годы. Приложения, используемые для тренировок студентами, имеют много преимуществ, таких как цена (использование приложения дешевле, чем оплата услуг персонального тренера) и доступность (возможность использовать его в нужное время и дома). Однако все студенты должны помнить, что перед началом использования таких приложений желательно проконсультироваться с врачом о рекомендациях и противопоказаниях к физической активности. И самое главное - обратиться к специалисту по физической культуре и спорту (например, преподавателю физкультуры и спорта в университете) для медицинского и педагогического контроля самовоспитания, чтобы физические нагрузки соответствовали физическим возможностям студента, чтобы они имели только положительный эффект.

Список литературы / References

1. Азаров, И. В. Анализ рынка мобильных приложений в России / И. В. Азаров, А. А. Струнина // Современные проблемы науки и образования. – 2014. – № 6. – С. 337-341.

2. Жигарева, О. Г. Мобильные приложения как средство популяризации здорового образа жизни среди студентов / О. Г. Жигарева // Экономические и социально-гуманитарные исследования. – 2018. – № 4(20). – С. 111-115.

3. Кондаков, В. Л. Анализ двигательной активности студентов в свободное от учебы время / В. Л. Кондаков, А. С. Шепляков, А. Ю. Шумилов // Международная научно-техническая конференция молодых ученых, Белгород, 25–27 мая 2020 года. – Белгород : Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, 2020. – С. 6374-6378.

3. Мезенцева, В. А. Использование информационных технологий в физической культуре и спорте / В. А. Мезенцева, С. А. Никишин // Технологии, машины и оборудование в сельском хозяйстве: сборник научных трудов научно-практической конференции, Самара, 24 декабря 2021 года. – Кинель : Самарский государственный аграрный университет, 2022. – С. 26-29.

4. Мезенцева, В. А. Использование современных образовательных технологий в учебном процессе по дисциплине «физическая культура и спорт» / В. А. Мезенцева // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : материалы Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 25 марта 2021 года. – Чебоксары : Чувашский государственный аграрный университет, 2021. – С. 316-319.

5. Башмак, А. Ф. Использование методов дистанционного обучения в преподавании физической культуры в вузе / А. Ф. Башмак, В. А. Мезенцева // Самара АгроВектор. – 2022. – Т. 2, № 2. – С. 48-56.

6. Мезенцева, В. А. Применение информационных технологий на самостоятельных занятиях физической культуры и спорта / В. А. Мезенцева, Е. И. Жукова // Аграрное образование в условиях модернизации и инновационного развития АПК России: материалы III Всероссийской (национальной) научно-методической конференции, Улан-Удэ, 22 апреля 2022 года. – Улан-Удэ : Бурятская государственная сельскохозяйственная академия имени В.Р. Филиппова, 2022. – С. 266-271.

УДК 615.82

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА НА ОТКРЫТОМ ВОЗДУХЕ

**Кириллов Н.А., докт. биол. наук, проф., Григорьев С.Н., студент
ФГБОУ ВО «Чувашский государственный университет
имени И.Н. Ульянова», г. Чебоксары, Россия**

Краткая аннотация. В статье показана возможность использования тренировочного процесса для пропаганды отдельных видов спорта и здорового образа жизни. По мнению авторов, ведущие тренеры из разных спортивных школ и секций г. Чебоксары умело пользуются возможностью участвовать в праздновании Дня города и Дня республики путем организации показательных выступлений борцов, боксеров, представителей школ восточных единоборств, благодаря которым спортивные секции и школы не имеют проблем с набором новых групп.

Ключевые слова: тренировочный процесс, факторы здоровья, показательные выступления, спортивные секции.

ORGANIZATION PECULIARITIES OF TRAINING PROCESS IN THE OPEN AIR

**Kirillov N.A., doct. of biol. science., prof., Grigoryev S.N., student
Chuvash State University named after I.N. Ulyanova, Cheboksary, Russia**

Brief abstract. The article demonstrates the possibility to use the training process to promote certain sports and a healthy way of life. According to the authors, leading coaches from various sports schools and sections of the city of Cheboksary skillfully use the opportunity to participate in the celebration of the City Day and the Republic Day by organizing demonstrational performances of wrestlers, boxers, representatives of schools of oriental martial arts, thanks to which sports sections and schools have no problems in recruiting new groups.

Key words: training process, health factors, demonstration performances, sports sections.

Тренировочные сборы (лагеря) для подготовки спортсменов к соревнованиям стараются организовывать в экологически чистых районах, вдали от промышленных предприятий и автострад. Связано это не только со стремлением сохранить здоровье спортсменам, но и возможностью отдохнуть от городского шума и обилия лишней информации [4].

В центре лесного массива, вдоль горных рек и озер спортсменам легче восстанавливать душевное равновесие после неудачных выступлений или настраиваться на будущие победы, сливаясь с ритмами природы.

Опыт подготовки самураев и боевых монахов из шаолиньских монастырей вне спортивных залов, в результате которых они достигали совершенства под руководством опытных мастеров боевых искусств, ясно показывает позитивное влияние природных источников здоровья в виде чистого воздуха, воды и других объектов окружающей среды на тренировочный процесс.

Тренировки на открытом воздухе становятся популярными в последние годы и в нашей стране во многих видах спорта. Надо признать, что они оказывают непосредственное влияние не только на спортивные показатели, но и способствуют популяризации того или иного вида спорта среди молодежи. Так, после публичных выступлений членов секций по различным видам единоборств число желающих заниматься в спортивных секциях кратно увеличивается. Повышается и самооценка самих спортсменов среди сверстников, уважение со стороны окружающих и старших товарищей, включая близких друзей и родственников [2-4].

Когда десятки мальчиков и девочек в единой форме одновременно отрабатывают приемы рукопашного боя, у зрителей невольно появляется желание присоединиться к ним, стать одним из них, влившись в эту спортивную семью.

Многие тренеры пользуются этим приемом для пополнения рядов возглавляемых ими спортивных секций или клубов. Так, в городском празднике, посвященном основанию г. Чебоксары, ежегодно можно встретить представителей спортивных школ и секций со своими подопечными, где они демонстрируют навыки рукопашного боя перед

многочисленными зрителями из числа горожан и гостей столицы республики. Особо зрелищными являются показательные выступления самбистов и юных каратистов, которые фиксируют эффективные приемы с выкриками.

В целом, тренировки на свежем воздухе способствуют закаливанию организма и, прежде всего, улучшают деятельность дыхательной, сердечно-сосудистой и иммунной систем. Так, гипервентиляция легких приводит к очищению воздухоносных путей от вредоносных микроорганизмов и продуктов их жизнедеятельности, насыщению кислородом систему крови и нервную ткань, активизируя тем самым деятельность сердца и всего организма.

Кроме этого, при контакте с землей происходит своеобразный массаж энергетически активных точек на ступне, отвечающих за работу отдельных органов человека. Комбинированное действие разных физических (чистого воздуха, воды, температуры, массажа, пения птиц, журчания ручья) и психоэмоциональных (ощущение комфорта, хорошего настроения, возбуждения) факторов укрепляет иммунную систему и защищает организм от инфекций и болезней [1-7].

Территория Чувашской Республики более чем на треть покрыта лесами, речками и озерами и, несмотря на высокую плотность населения, располагает значительными, не тронутыми сельскохозяйственным или другими видами деятельности участками земли, пригодными для организации активного досуга спортсменов. Остались они и в окрестностях г. Чебоксары и даже в черте города, на территории парков и скверов, в набережной реки Волга и охранных зонах рек, а также на месте заброшенных дачных участков, бывших колхозных земель. Все они могут быть использованы сегодня в качестве спортивных площадок для занятия спортом и, причем, в течение всего года.

Таким образом, изучение опыта организации тренировок вне спортивных залов показывает высокую их эффективность, как в плане повышения спортивного мастерства, так и улучшения состояния психического здоровья и пропаганды определенного вида спорта, здорового образа жизни.

Список литературы / References

1. Алтынова, Н. В. Изучение деятельности дыхательной системы студентов группы лечебной физической культуры / Н. В. Алтынова, В. К. Таланцева, А. С. Тихонов // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях: материалы Междунар. науч.-практ. конф., 20-21 января 2022 г. – ФГБОУ ВО Чувашский ГАУ. – Чебоксары, 2022. – С. 367-370.
2. Кириллов, Н. А. Физиологическая оценка влияния стресса на организм человека и животных / Н. А. Кириллов. – Чебоксары : Волжский филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Московский автомобильно-дорожный государственный технический университет (МАДИ)», 2019. – 165 с.

3. Кириллова, М. Н. Физиологические особенности женщин и их влияние на спортивные результаты и достижения / М. Н. Кириллова, А. Копылова, Н. А. Кириллов // Студенческая наука - первый шаг в академическую науку: материалы Всероссийской студенческой научно-практической конференции с участием школьников 10-11 классов: в 2 ч., Чебоксары, 04–05 марта 2021 года. – Чебоксары : Чувашский государственный аграрный университет, 2021. – С. 510-513.

4. Паначев, В. Д. Значимость восстановительных средств физической культуры во ведении здорового образа жизни / В. Д. Паначев, С. В. Лузин, К. С. Рыжов // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : сборник Международной научно-практической конференции. – Чебоксары : ФГБОУ ВО Чувашский ГАУ, 2022. – С. 291-293.

5. Тихонов, А. С. Основные методологические подходы к осмыслению проблемы использования биомедицинских технологий для усовершенствования человеческой природы / А. С. Тихонов, Е. В. Агаева, М. Ю. Черноярова // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : сборник Международной научно-практической конференции. – Чебоксары: ФГБОУ ВО Чувашский ГАУ, 2022. – С. 476-479.

6. Хайбрахманова, Р. Р. Влияние психологического настроения на показатели спортивных достижений / Р. Р. Хайбрахманова, С. Н. Григорьев, Н. А. Кириллов // Студенческая наука - первый шаг к цифровизации сельского хозяйства : материалы Всероссийской студенческой научно-практической конференции, посвященной 90-летию ФГБОУ ВО Чувашский ГАУ. В 3-х частях, Чебоксары, 15 октября 2021 года. – Чебоксары : Чувашский государственный аграрный университет, 2021. – С. 555-556.

7. Хайбрахманова, Р. Р. Влияние физкультуры и спорта на показатели психического здоровья / Р. Р. Хайбрахманова, Н. А. Кириллов // Актуальные проблемы физического воспитания студентов : материалы Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 28 апреля 2021 года. – Чебоксары : Чувашский государственный аграрный университет, 2021. – С. 220-223.

УДК 796

СИММЕТРИЯ, ДИССИМЕТРИЯ, АСИММЕТРИЯ В ЕДИНОБОРСТВАХ (НА ПРИМЕРЕ ДЗЮДО И САМБО)

**Клименко А.А., канд. экон. наук, доц., Клименок Н.В., студент
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет
имени И. Т. Трубилина», г. Краснодар, Россия**

Краткая аннотация. Данная научная статья проводит анализ математических, физических понятий, которые могут быть разобраны на спортивном образце – единоборствах. На примере дзюдо и самбо проанализировано, как влияет симметрия и оппозиция на преимущества на ринге.

Ключевые слова: симметрия, асимметрия, бинарная оппозиция, диссимметрия.

SYMMETRY, DISSYMMETRY, ASYMMETRY IN MARTIAL ARTS (NAMED JUDO AND SAMBO)

**Klimenko A.A., cand. of econ. science., associate prof.,
Klimenok N.V., student**

Kuban State Agrarian University named after I. T. Trubilin, Krasnodar, Russia

Brief abstract. This scientific article analyzes mathematical, physical concepts that can be analyzed on a sports model - martial arts. On the example of judo and sambo, it is analyzed how symmetry and opposition affect the advantages in the ring.

Key words: symmetry, asymmetry, binary opposition, dissymmetry, sambo, judo, martial arts.

На протяжении всего времени существования единоборств насущной проблемой являлось неопределенность симметрии в различных единоборствах. Актуальность данной темы оправдана необходимостью постоянно развивать качество и разнообразность тренировок, подготавливающих борцов к предстоящим соревнованиям. Это необходимо для того, чтобы каждый обучающийся в каком-либо единоборстве мог в любой ситуации быть победителем.

Цель данной работы заключается в исследовании данной проблемы и выяснении преимуществ в изучении и применении полученных информации и навыков.

Симметризация характеризует развитие обеих сторон тела, сохраняя доминирование одной из них. Данная техника развития определенно хорошо отражает эффективность в спортивном направлении, а также в тактическом плане ведения поединка. Это неотъемлемая часть в большинстве видах спорта.

Также симметризацию можно подразумевать как баланс на ринге посредством разделения борцов на весовые категории. Это позволяет настроить равновесие, избегая доминирования одного из оппонентов из-за веса.

Симметрия обозначает зеркальность обеих сторон. В математике, а точнее в геометрии, симметрия обозначает точное сходство двух фигур. Именно данный принцип заложен в основу видов борьбы самбо и дзюдо, так как является ведущим методом функциональной специализации двигательного аппарата человека.

Как известно, верхние конечности у человека развиты по-разному: одна рука больше другой. В большинстве случаев ведущей оказывается правая рука, а левая – вспомогательной. Эффект разработки симметризации прямо пропорционально зависит от уровня развития координационных способностей. Развитие координации позволяет

существенно улучшить моторно-двигательные процессы, повышая стойкость и доминирование.

Развитие левосторонности выражено в 4-5% от популяции. Но в наше время обучение направлено на правосторонних индивидов. Проанализировав спортивную карьеру леворуких спортсменов, заметно, что им сложнее приспособляться к программам обучения для «Праворуких». Для избежания таких проблем следует учитывать обе стороны и проводить обучение, ориентированное на симметричность.

Как противоположность симметрии диссимметрия является показателем неоднородности, нарушением симметрии. У людей она может быть выражена в виде разного уровня владения руками. Но чаще этот термин употребляется в медицине, обозначая расположение органов или кровеносной системы (артерий). В единоборствах можно обозначать как неравномерность тренировок левых и правых конечностей, что приводит к ограниченному использованию приемов и примитивность их совершений.

Асимметрией же называется отсутствие зеркального сходства между половинами либо пропорционально, когда одна сторона не сходится с другой. Это может проявляться в искусстве как понятие «аритмия».

Следуя из значений данных слов, приставки «а-» и «дис-» обозначают отрицание с лингвистической точки зрения.

Бинарная оппозиция подразумевает собой двойственное восприятие мира и умение противопоставлять одно другому. Практически каждому предмету свойственна бинарная множественность, проявляя их в разделении по свойствам и качеству.

В борьбе же бинарная оппозиция обозначает технику бросков, например, нагэ и вадза; технику обездвиживания – катамэ вадза. Также бинарной оппозицией можно назвать часть категоризации (вперед – назад; влево – вправо). С помощью этого возможно объяснить ученикам, как выполнять приемы.

Исходя из вышесказанного, можно сделать вывод, что без бинарных оппозиций в борьбе невозможно было бы описать тактику и обучить учеников правильно выполнять приемы.

Проанализируем симметрию и асимметрию. Хотелось бы разобрать на основе множества исследований сравнительную характеристику атак: их эффективность, активность и результативность. Эффективность атак вычислялась отношением результативных атак к общему их числу, активность атак – среднее число атак за схватку, а результативность показывает среднее число очков за одну схватку. В данной таблице [1] отображены результаты анализа схватки.

Таблица 1 – Результаты анализа одной схватки

Показатель	Правая сторона	Левая сторона	Разница
Эффективность атаки	5,87	4,22	1,65
Активность атаки	13,5	16,51	-3,01
Результативность атаки	4,99	4,53	0,46

Следуя проведенному анализу и результатам из таблицы [1], выявлено, что, несмотря на активность атак правой стороны, эффективнее была левая сторона, но очки за одну схватку у сторон были близки к равным.

Таблица 2 – Симметрия и асимметрия наилучших бросков с учетом оценочных пунктов

Название броска	Вправо (%)	Влево (%)	Разница (%)
Боковая подсечка	43,00	57,00	-14,00
Передний подхват	71,21	28,79	42,42
Передний подхват с захватом головы	86,36	13,64	72,73
Бросок через спину	40,50	59,50	-18,99
Зацеп стопой	52,76	47,24	5,51
Зацеп изнутри	26,15	73,85	-47,69
Бросок через спину захватом за рукав	83,20	16,80	66,40
Бросок захватом руки под плечо	85,00	15,00	70,00
Передняя подножка	49,51	50,49	-0,97
Подхват изнутри	59,56	40,44	19,12
Бросок через грудь	41,67	58,33	16,67
Сумма	52,10	47,90	4,20

Из этой таблицы [2] следует, что разница в сторонах атаки только у нескольких приемов невелика и не превышает 10%. Поэтому необходимо уделить этому большее внимание и усилить контроль обучения на обе стороны, чтобы не было асимметрии в тактике борца.

В заключении, можно сказать, что математические термины, перечисленные выше, могут быть применены в сфере спорта, а именно настраивать правильное положение спортсмена на ринге в различных единоборствах. Данные определения помогают правильно тренироваться, направляя обучение на развитие стойки.

Явная асимметрия была замечена в отношении леворуких и праворуких борцов. Данная особенность оппонента повлияла на интерес ученых к биологическим особенностям человека, которые в особенности заметны в единоборствах.

Следуя статистике из таблиц, приведенных в пример ранее, активная сторона борца определяет эффективность и результативность атак на

ринге. Для обучения борцов был бы эффективен метод как физической подготовки, другими словами «на практике», так и прочтения различных пособий по данной теме.

Список литературы / References

1. Дзюдо. – Текст : электронный // Wikipedia : [сайт]. — URL: <https://ru.wikipedia.org/wiki/Дзюдо/> (дата обращения: 19.12.2022). Тетиор А.Н.
2. Дзюдо. – Текст : электронный // SportWiki спортивная энциклопедия : [сайт]. – URL: <http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/dzyudo/> (дата обращения: 19.12.2022).
3. Кано Дзигоро. Общие сведения о дзюдо и его ценности в деле воспитания / Кано Дзигоро // Хидэн. Боевые искусства и рукопашный бой : научно-методический сборник под редакцией Горбылёва А. М.. – Москва : ФГУП Издательство «Известия» УД П РФ, 2008. – Вып. 1. – С. 118-173.
4. Тетиор, А. Н. Философия бинарной множественности разветвляющегося и сходящегося мира / А. Н. Тетиор. – Москва : Palmarium, 2013. – 698 с.
5. Тетиор, А. Н. Целостность, красота и целесообразность мира множественной природы. – Тверь : тверское издательство, 2003. – 423 с.

УДК 796

ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ДИСТАНЦИОННОМ ФОРМАТЕ ОБУЧЕНИЯ

Ковалева М.В., канд. пед. наук, доц.

*ФГБОУ ВО «Белгородский государственный технологический
университет имени В.Г. Шухова», г. Белгород, Россия*

Краткая аннотация. Статья посвящена выявлению причин снижения уровня функциональной тренированности молодого поколения. С данной целью проведён анализ сдачи контрольных нормативов нескольких академических групп студентов I курса и результаты опроса в форме анкетирования. Выявляется факт взаимосвязи применения дистанционных форм обучения физической культуре на комплексное развитие физических качеств и повышение уровня функциональной подготовленности.

Ключевые слова: дистанционное обучение, контрольные нормативы, уровень функциональной тренированности, анкетирование.

FEATURES OF PHYSICAL EDUCATION IN THE DISTANCE LEARNING FORMAT

Kovaleva M.V., cand. of pedag. science., associate prof.,

*Belgorod State Technological university names after V.G. Shukhov,
Belgorod, Russia*

Brief abstract. The article is devoted to identifying the reasons for the decrease in the level of functional fitness of the younger generation. For this purpose, the analysis of the passing of control standards of several academic groups of 1st year students and the results of the survey in the form of a questionnaire was carried out. The fact of the relationship between the use of distance learning forms of physical culture for the complex development of physical qualities and increasing the level of functional readiness is revealed.

Key words: distance learning, control standards, level of functional fitness, questionnaire.

Актуальность. Дистанционные занятия на протяжении длительного периода относились к самостоятельной деятельности обучающихся. Наибольшее их распространение и внедрение отмечается в связи со сложившейся эпидемиологической ситуацией (обширное распространение коронавирусной инфекции) с целью обеспечения мер безопасного обучения при реализации образовательных программ и вынужденным переходом школ и вузов Российской Федерации на дистанционный формат обучения [2, 3].

Цель исследования: выявить особенности занятий физической культурой в дистанционном формате обучения.

Несмотря на существование ряда интернет и онлайн-платформ (электронная почта, Zoom, Skype, Viber и т.д.) участники педагогического процесса, как преподаватели, так и обучающиеся столкнулись с рядом проблем [1]. В основном это коснулось практических дисциплин, в том числе и дисциплины Физическая культура, что, несомненно, сказалось на учебной успеваемости и уровне функциональной тренированности обучающихся.

Таким образом, в начале 2022-2023 учебного года, в условиях очного формата обучения, при сдаче контрольных нормативов на плановых занятиях студентов первого курса Белгородского государственного технологического университета им. В.Г. Шухова был выявлен недостаточный уровень физической подготовленности. В тестовые задания входили нормативы: бег на короткую дистанцию (100 м), кросс (2 км девушки, 3 км юноши), прыжок в длину с места и норматив для выявления силовых качеств (отжимания для девушек, подтягивания из виса на высокой перекладине – юноши). По результатам тестирования низкие показатели были отмечены в испытаниях, связанных с беговыми заданиями, наибольшие затруднения при сдаче вызвал норматив бег на длинные дистанции (кросс). Многие студенты чувствовали недомогание, утомление уже после преодоления половины заданной дистанции. Уложились в установленный норматив 64% тестируемых (всего участвовало 5 академических групп - 98 студентов 1 курса основного учебного отделения, из них 19 девушек и 79 юношей). Представилось

интересным проследить возможную взаимосвязь уровня физической подготовленности студентов – первокурсников с видами двигательной активности, успеваемостью по данной дисциплине в период обучения в старших классах общеобразовательных школ. Среди студентов, принимавших участие в сдаче контрольных нормативов, был проведён опрос в виде анкетирования о видах двигательной активности и наиболее часто применяемых физических упражнениях в рамках уроков в школе. В результате опроса было выявлено, что в период дистанционного обучения, у многих респондентов занятия включали только теоретический раздел (рис.). Задания заключались в написании рефератов по различным установленным преподавателем тематикам дисциплины Физическая культура. Контрольной точкой и основным требованием для получения оценки в школе являлось написание и защита реферата.

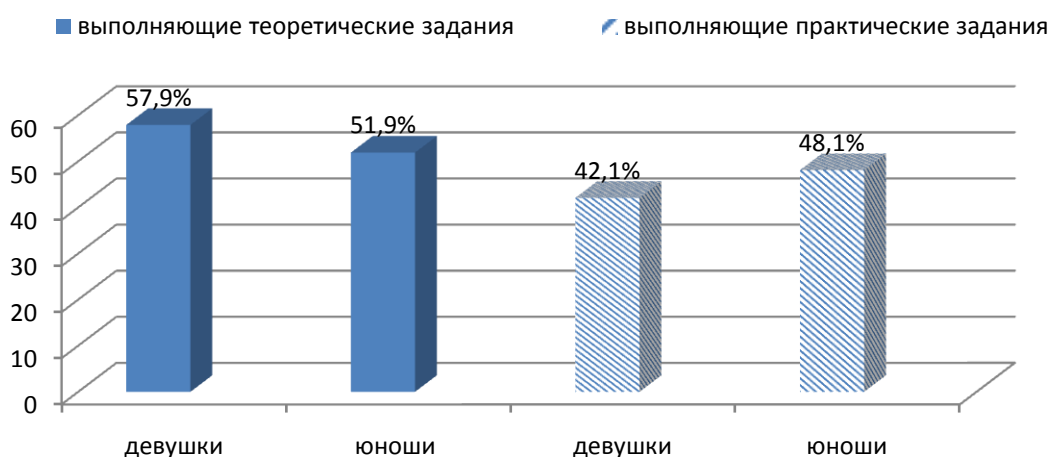


Рисунок – Соотношение студентов выполняющих теоретические и практические задания во время дистанционного обучения в школе

Выполнявшим практические задания во время дистанционного формата обучения в старших классах школы, были предложены вопросы для выявления предлагаемых видов двигательной активности, условий занятий, уровня мотивации и желания заниматься физической культурой в дистанционном формате. Практическое выполнение задания контролировалось в форме предоставления видеоотчётов, через установленные каналы мобильных приложений, электронную почту, современные устройства. Результаты анкетирования представлены в табл.

Таблица – Обобщённое мнение о занятиях физической культурой в дистанционном формате

Вопрос	Варианты ответа	Результат %
В каких условиях вам приходилось заниматься в период дистанционного обучения?	в комнате	71
	на стадионе или площадке возле дома	27
	была возможность заниматься в тренажёрном зале	2
Какие проблемы у вас возникали во время занятий физической культурой в дистанционном формате?	недостаточно места для занятий	49
	проблемы, связанные с интернет ресурсами	20
	недостаточно спортивного инвентаря	31
Какой спортивный инвентарь вы могли использовать при занятиях физической культурой дистанционно? (возможен выбор нескольких вариантов ответа)	тренажёры, блочные устройства	2
	гантели	35
	гимнастическая скакалка	25
	гимнастический обруч	19
	спортивные мячи	37
Оцените уровень мотивации и желания заниматься физической культурой дистанционно	недостаточно мотивации преподавателя, занимался неохотно	30
	занимался активно	28
	не было большого интереса к занятиям из-за ограниченного количества средств физической культуры в данном формате	42
Какие преимущественно виды двигательной активности предлагались для выполнения на дистанционных занятиях?	упражнения игрового характера	8
	комплексы упражнений на развитие силовых качеств	64
	комплексы упражнений на развитие координации движений	10
	комплексы упражнений на развитие гибкости	18
Испытываете ли вы желание в дальнейшем заниматься физической культурой дистанционно?	Да, в рамках плановых учебных занятий	23
	Да, только для самостоятельных занятий	36
	Нет	41

Большинство студентов ответили, что выполняли практические задания в условиях комнаты, возможно с этим и связано возникновение проблем с недостаточным пространством для занятия. Вместе с тем, только 27% опрошенных предпочитали заниматься на улице, ссылаясь на неудобство занятий в период смены сезонных условий. Наиболее доступным на дистанционных занятиях спортивным инвентарём, из предложенных вариантов, оказались спортивные мячи и гантели. Респонденты отметили недостаточный по сравнению с очной формой обучения уровень мотивации преподавателя и снижение интереса из-за однообразия и ограниченного количества средств физической культуры, применяемых на занятиях в дистанционном формате, на которых

преимущественно предлагались к выполнению комплексы упражнений силового характера. С учётом полученного опыта, только 23% обучающихся выразили желание в дальнейшем заниматься в данном формате в рамках плановых практических занятий. В условиях самостоятельных занятий физической культурой использовать дистанционные формы готовы 36%. Нежелание использовать дистанционный формат в дальнейшем выразили 41% участников опроса.

Также следует отметить, что содержание дистанционных занятий отличалось от планируемых на протяжении учебного года практических заданий с учётом изменившихся условий и ограниченной возможности выполнения. Данное обстоятельство обусловило невозможность принять некоторые нормативы и послужило основанием для пересмотра перечня контрольных тестов.

Выводы. Вопрос применения дистанционных форм обучения, дальнейшей разработки и совершенствования структуры и содержания дистанционных технологий в обучении физической культуре является актуальным и на настоящий момент. Апробированные ранее варианты проведения занятий требуют детального анализа и доработки, для возможности создания оптимальных условий формирования, совершенствования двигательных умений и навыков, комплексного развития физических качеств обучающихся.

Список литературы / References

1. Воронин, Д. М. Обзор цифровых образовательных ресурсов для учителей физической культуры / Д. М. Воронин, Е. Г. Воронина // Проблемы современного педагогического образования. – 2021. – № 72-1. – С. 58-60.
2. Грачев, А. С. Трансформация мотивов занятия физической культурой и спортом у студентов в режиме самоизоляции / А. С. Грачев, И. А. Куликов // Актуальные проблемы физической культуры и спорта, тенденции развития в современных условиях. : сборник статей XIV международной научно-практической конференции. Редколлегия : В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской. – Москва, 2021. – С. 72-77.
3. Крамской, С. И. Дистанционная форма проведения учебных занятий по физической культуре в вузе / С. И. Крамской, Г. Ф. Жован, М. В. Ковалева. // Культура физическая и здоровье. – 2020. – № 3 (75). – С. 50-53.

УДК 796/799:378

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТОЧНОСТИ ПЕРЕДАЧ В ВОЛЕЙБОЛЕ СТУДЕНТОВ МЛАДШИХ КУРСОВ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

**Кокшаров А.А., канд. пед. наук, доц., Емелин К.Г., канд. пед. наук,
доц., Бартенева Л.М., канд. с-х. наук, ст. преподаватель
ФГБОУ ВО «Алтайский государственный аграрный университет»,
г. Барнаул, Россия**

Краткая аннотация. В статье представлена динамика показателей технической подготовленности студентов младших курсов на занятиях физической культурой до и после эксперимента. В основе разработанной и апробированной методики лежит использование преподавателем новых технических приемов. Это позволяет повысить эффективность учебного процесса по физической культуре студентов за счет качества исполнения технических приёмов.

Ключевые слова: волейбол, передача мяча, физическая культура, методика обучения.

METHODOLOGY OF TEACHING PASS ACCURACY IN VOLLEYBALL TO JUNIOR STUDENTS AT PHYSICAL EDUCATION CLASSES

**Koksharov A.A., cand. of pedag. science., associate prof.,
Emelin K.G., cand. of pedag. science., associate prof.,
Barteneva L.M., cand. of agr. science., senior lecturer
Altai State Agricultural University, Barnaul, Russia**

Brief abstract. This paper discusses the dynamics of indices of technical readiness of junior students at physical education classes before and after the experiment. The basis of the developed and tested methodology is the use of new techniques by the teacher. This allows increasing the efficiency of the educational process of physical culture of students due to the quality of execution of technical methods.

Key words: volleyball, pass, physical culture, teaching methods.

Одним из основных технических приемов игры в волейбол является верхняя и нижняя передачи двумя руками. Техника выполнения передач достаточно полно изложена в специальной учебной литературе по волейболу, но рекомендуемые упражнения, прежде всего, предназначены для совершенствования техники передачи, а не для начального этапа обучения, тем более не на занятиях по физической культуре студентов

младших курсов. В ряде упражнений передача дается в сочетании с другими техническими приемами игры: приемом, подачей, нападающим ударом и т. д. В аграрный вуз поступают абитуриенты из сельской местности, где не хватало материально-технической базы, и отсутствовал необходимый спортивный инвентарь. Студент-первокурсник оказывается новичком, обучаясь технике выполнения передач на занятиях физической культуры, он только начинает знакомиться с волейболом и не владеет основами технических приемов мяча.

Несмотря на всю простоту в понимании необходимости повышать качество технической подготовленности студентов игре в волейбол на занятиях физической культуры, все же имеются определенные проблемы, решению которых и посвящено настоящее исследование.

Цель работы – теоретически обосновать и экспериментально апробировать методику обучения нижней и верхней передач мяча в волейболе на практических занятиях физической культурой.

Задачи исследования:

1. Провести анализ научной, учебно-методической литературы по проблеме исследования.
2. На основе проведенного анализа разработать методику обучения нижней и верхней передачи мяча студентов младших курсов
3. Экспериментально проверить эффективность разработанной методики, используя методы математической статистики.

Организация экспериментальной работы. Экспериментальная работа проводилась в Алтайском государственном аграрном университете с сентября месяца 2020 года по июнь месяц 2021 года. Для этого были сформированы контрольная группа – (КГ – 15 юношей) и экспериментальная группа (ЭГ – 15 юношей) студентов первого курса факультета природообустройства.

Посылком исследования стало то, что использовалась рабочая программа по физической культуре с изменением программного материала в вариативной части. Рабочая программа по физической культуре состоит из двух частей: базовой и вариативной. На базовую часть программы по физической культуре на младших курсах приходится 54 часа, на вариативную часть отводится 18 часов, что в сумме составляет 72 часа. Нас в экспериментальных целях интересовала вариативная часть программы тем, что это позволило регулировать содержание программного материала и дополнить его постепенным усложнением упражнений выполнения верхней и нижней передач на технику для экспериментальной группы.

Помимо времени, отводимого нами на изучение техники волейбола, мы также включали на занятиях достаточно большое количество игрового времени на учебную игру, чтобы деятельность была более разнообразной и своей эмоциональностью способствовала снижению психической

напряженности, длительному сохранению работоспособности, повышению интереса к занятиям.

Анализ результатов экспериментальной работы. Эффективность занятий физической культурой зависела от выбора средств и методов обучения с акцентом увеличения времени на упражнения технического характера верхней и нижней передач. Это положительно отразилось на развитии технико-тактических действий студентов, что приведено в табл. 1.

Таблица 1– Результаты контрольных испытаний технико-тактической подготовленности

№	Контрольные испытания	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ
		до эксперимента		после эксперимента	
1.	Передача мяча сверху двумя руками над собой в кругу d-3м; кол-во раз за 1 мин.	63,0±4,84	62,3±4,02	68,4±3,51	75,3±3,14
2.	Передача мяча сверху двумя руками стоя у стены l-м; кол-во раз за 1 мин.	50,5±9,21	50,7±9,06	57,7±1,43	60,2±1,16
3.	Передача мяча снизу двумя руками стоя у стены l-3м; кол-во раз	36,1±1,69	36,8±1,15	38,5±1,12	40,1±1,53
4.	Короткая передача сверху двумя руками над собой в кругу d-1м; кол-во раз за 1 мин.	46,3±3,23	45,8, ±3,12	51,8±0,73	58,7±0,95
5.	Передача мяча сверху двумя руками стоя у стены lм в намечанную цель; кол-во раз за 1 мин.	48,7±2,56	49,5±2,21	50,3±1,78	54,5±1,31
6.	Передача мяча снизу двумя руками над собой в кругу d-3м; кол-во раз за 1 мин.	39,4±1,83	38,9±1,67	42,7±2,25	46,5±3,32

Из приведенных данных тестирования у уровня технических действий студентов в процессе освоения ими основ волейбола видно, у занимающихся как контрольной, так и экспериментальной группах возросли показатели во всех тестовых упражнениях. При этом в экспериментальной группе динамика результатов была более существенной и статистически достоверной ($p < 0,05$).

Таблица 2 –Динамика показателей технической подготовленности студентов

№	Показатели	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ
		до эксперимента		после эксперимента	
1.	Передача мяча сверху двумя руками над собой стоя в кругу d-3м, высота передачи h- 3м; кол-во раз	23,2±1,52	24,5±2,09	25,7±0,78	28,3±
2.	Передача мяча снизу двумя руками стоя у стены -3м; кол-во раз	25,4±0,88	23,8±1,07	29,5±0,87	31,4±1,14
3.	2-я передача мяча сверху двумя руками из 3-й зоны в 4 с наброса мяча партнеру из 6 зоны; 10 попыток (попасть в волейбольную корзину 3-4 раза)	1,3±0,59	1,5±0,88	3,5±0,11	4,2±0,11
4.	Передача мяча снизу двумя руками стоя у стены 1-3м, 10 попыток(попасть в круг на стене d-0.5м;кол-во попаданий 3-4 раза)	1,6±0,93	1,4±0,67	2,8±0,43	3,9±0,36

*Примечание: все различия показателей достоверны при $p < 0,05$

Из таблицы 2 видно, что наиболее существенные величины прироста у занимающихся экспериментальной группы наблюдались в таких упражнениях, как: передача мяча сверху двумя руками стоя у стены. Передача мяча снизу двумя руками стоя у стены, а также в упражнении «2-я передача мяча сверху двумя руками из 3-й зоны в 4». В контрольной группе высокий темп прироста результатов был выявлен только в одном упражнении: передача мяча сверху двумя руками стоя у стены.

В конце эксперимента также проводилась оценка качества исполнения точности верхней и нижней передач мяча. Она осуществлялась экспертным методом по пятибалльной системе. Суть данного исследования заключалась в проверке, сформированных за период педагогического эксперимента умений и навыков владения мячом данным способом. Студенты, занятия с которыми проводились по экспериментальной методике, показали более высокие результаты в овладении зачетными упражнениями (табл. 3).

Между средними результатами успешности овладения программным материалом у испытуемых контрольной и экспериментальной групп обнаружены достоверные различия.

Таблица 3 – Степень овладения элементами волейбола на заключительном этапе эксперимента (в баллах)

№	Контрольные упражнения	Конец первого семестра		Конец второго семестра	
		ЭГ	КГ	ЭГ	КГ
1.	Верхняя передача	4,2±0,13	3,8±0,19	4,5±0,14	4,05±0,16
2.	Нижняя передача	4,1±0,15	3,8±0,2	4,4±0,12	4,0±0,12

Различия в результатах контрольной и экспериментальной групп, по нашему мнению связано с тем, что процесс формирования двигательного навыка предполагает многократное повторение изучаемого действия, но при малом количестве времени, отводимом на волейбол, динамика результатов будет незначительной. Преимущество студентов ЭГ над КГ можно объяснить тем, что в результате применения экспериментальной методики в экспериментальной группе, уровень развития двигательных способностей оказался несколько выше, чем у их сверстников из контрольной группы.

Выводы. Апробация методики обучения нижней и верхней передач мяча в волейболе на практических занятиях физической культурой выстраивалась на следующих принципах: последовательности и системности обучения, вариативности применения верхней и нижней передач.

В процессе освоения технического содержания верхней и нижней передач в волейболе студентами младших курсов видно, что в контрольной, так и экспериментальной группах существенно возросли показатели во всех тестовых упражнениях.

Данные проведенного исследования показывают, что методика позволяет эффективно развивать различные двигательные способности, успешно формирует умения и навыки наиболее высокого уровня, для исполнения технически необходимых упражнений волейбола.

Список литературы / References

1. Железняк, Ю. Д. Юный волейболист: учебное пособие / Ю. Д. Железняк. – Москва : Физкультура и спорт, 2008. – 192 с.
2. Клещев, Ю. Н. Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям: учебное пособие / Ю. Н. Клещев. – Москва : Спорт. Академия. Пресс, 2002. – 192 с.

УДК 796.011.3

ИННОВАЦИОННЫЕ МЕТОДЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ СО СТУДЕНТАМИ

Кузнецова З.В., канд. пед. наук, доц., Щербина З.В., студент
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина», г. Краснодар, Россия

Краткая аннотация. В статье представлена необходимость внедрения инновационных технологий в процесс занятий физической культурой. Описаны традиционные и нетрадиционные инновационные технологии. Сказано о влиянии таких нововведений на обучающихся вузов. Описана проблема преподавателей в данном вопросе. Сделаны выводы по представленной информации.

Ключевые слова: физическая культура, инновационные технологии, физическое развитие, здоровье, личностно-ориентированный подход.

INNOVATIVE METHODS FOR PHYSICAL EDUCATION AND SPORT LESSONS FOR STUDENTS

**Kuznetsova Z.V., cand. of pedag. science., associate prof.,
Shcherbina Z.V., student**

Kuban State Agrarian University named after I.T. Trubilin, Krasnodar, Russia

Brief abstract. The article presents the need for the introduction of innovative technologies in the process of physical education. Traditional and non-traditional innovative technologies are described. It is said about the impact of such innovations on university students. The problem of teachers in this issue is described. Conclusions are drawn based on the information provided.

Key words: physical culture, innovative technologies, physical development, health, personality-oriented approach.

В настоящее время физическая культура и спорт в вузах связаны не только с развитием физических способностей, но и оздоровлением студентов и развитием их личностных, социальных и познавательных качеств. Такое разнообразие влияния физической культуры связано с необходимостью поддержки студентов при высокой умственной, напряженной и объемной учебной работе в вузе. Вследствие этого снижается уровень здоровья студентов, и становится актуальным вопрос внедрения инновационных методов физической культуры и спорта в процесс обучения [3]. Это позволит мотивировать обучающихся к

самостоятельной физкультурной деятельности, укрепит их физическое и психологическое здоровье.

Инновационное развитие физической культуры и спорта требует создания новых педагогических технологий, которые будут учитывать современные подходы обучения, особенности физической культуры и особенности каждого отдельного обучающегося в ходе занятий.

Одной из традиционных инновационных технологий являются здоровьесберегающие технологии, следующие приведенным аспектам:

- Индивидуально установленный объем физических нагрузок;
- Внедрение комплексов упражнений, направленных на профилактику основных и наиболее часто встречающихся проблем здоровья обучающихся (здоровье зрительного аппарата, нервной, опорно-двигательной систем и др.);
- Применение методики баланса нагрузки и отдыха;
- Контроль среды помещения проведения занятий (влажность, температура, вентилируемость);
- Контроль за пригодностью спортивного инвентаря и оборудования;
- Контроль за подготовкой обучающихся к занятию – перед началом занятий переодеться в спортивную форму и начать занятие с разминки;
- Контроль чистоты помещения проведения занятий.

В процессе физической культуры необходимо использовать не только традиционные инновационные методы, но и нетрадиционные, позволяющие применить лично-ориентированный подход к обучающимся, что для них необходимо в напряженной учебной обстановке и недостаточном современном уровне здоровья [2]. В процесс физического воспитания студентов могут быть внедрены следующие нетрадиционные инновационные виды двигательной активности: йога, скандинавская ходьба, стретчинг, степ-аэробика, пилатес.

Йога направлена на баланс между расслаблением и развитием физической силы. В основе асан йоги лежит релаксация, концентрация, контроль дыхания и другие расслабляющие упражнения физической культуры, оказывающие положительное воздействие на организм. Данное направление подходит для большинства групп здоровья обучающихся [5].

Скандинавская ходьба представляет собой высокоэффективный вид двигательной активности с использованием особой техники ходьбы с применением поддержки в виде специальных палок. Она влияет на развитие почти всех групп мышц, приводит организм в тонус, способствует слаженной работе всех систем организма и их нормальной динамичной нагрузке.

Стрейчинг упражнения – это статичная растяжка мышц и суставно-связочного аппарата, развивающая эластичность мышц и подвижность

суставов, улучшающая кровообращение, что положительно влияет на осанку и работу сердечно-сосудистой системы.

Степ-аэробика базируется на использование специального степа при занятиях с элементами танцевальных движений. Занятия способствуют профилактике артрита и остеопороза, восстановлению коленных суставов и нормализации психического состояния.

Пилатес является комплексом упражнений, совместно развивающих гибкость и физическую силу, как эффект – развитие осанки и мышц, улучшение координации.

Использование таких разнообразных инновационных технологий физической культуры и спорта позволяет развивать интерес и мотивацию студентов к занятиям. Данные технологии позволяют учесть уровень здоровья каждого обучающегося, определить достаточный для них уровень нагрузки и направление занятий, при этом значительно улучшить их физические способности и состояние здоровья [4].

При внедрении инновационных технологий также стоит оценить подготовленность к нововведениям преподавателей, проблемными факторами могут выступать:

- Убеждение в достаточности хорошей предметной подготовки без стремления к совершенствованию программы обучения или собственных знаний;

- Непризнание необходимости совершенствования устоявшихся подходов к работе и убежденность в собственном профессионализме;

- Низкая мотивация к введению инноваций [1].

Однако, можно заметить, что со временем все больше преподавателей готовы к преобразованиям, так как приходит понимание необходимости соответствия развития процесса образования современному обществу и необходимости реформ с целью развития интереса обучающихся и их физических, психологических качеств и здоровья в современном мире.

Внедрение инновационных технологий в процесс занятий физической культурой и спортом подразумевает развитие следующих критериев педагогической подготовленности: тренерский – возможность демонстрации комплексов упражнений разной направленности и сложности; рефлексивно-педагогический – умение изучать и анализировать новую информацию сферы физической культуры и спорта, решать актуальные проблемы; рекреационно-творческий – умение внедрения творческой составляющей в занятия с применением личностно-ориентированного подхода.

Успешное внедрение инновационных технологий связано с развитием профессиональных навыков преподавателей по физической культуре и спорту. Так использование инновационных методов

необходимо не только при обучении студентов, но и в процессе образования и переквалификации преподавателей.

Можно сделать вывод, что в современном мире необходимо внедрение инновационных технологий в процесс образования по физической культуре и спорту. Это связано с низким уровнем здоровья обучающихся и недостаточным уровнем физических способностей и мотивацией к занятиям. Инновационные технологии позволят сбалансировано и индивидуально влиять на развитие студентов без чрезмерной нагрузки и износа здоровья, развивая физические способности, здоровье организма и улучшая психологическое состояние. Так и преподавателям в процессе внедрения инновационных технологий необходимо профессионально развиваться и привносить инновации в свои занятия.

Список литературы / References

1. Баранов, Д. А. Инновационные методы проведения занятий по физической культуре / Д. А. Баранов // StudNet. – 2021. – № 4 (6). – С. 47-55.
2. Белова, В. А. Перспективы решения проблем физического воспитания обучающихся вузов в условиях эпидемиологических ограничений / В. А. Белова, Г. В. Федотова // Современные методические подходы к преподаванию дисциплин в условиях эпидемиологических ограничений : сборник статей по материалам учебно-методической конференции. – Краснодар : КубГАУ, 2021. – С. 317-318.
3. Мельников, А. И. Физическая культура и спорт как основа здоровой деятельности студентов Кубанского ГАУ / А. И. Мельников, А. В. Служителев // Итоги научно-исследовательской работы за 2021 год : материалы Юбилейной научно-практической конференции, посвященной 100-летию Кубанского ГАУ. – Краснодар : КубГАУ, 2022. – С. 485-486.
4. Анализ двигательной активности студентов аграрного вуза / Л. П. Федосова, З. В. Кузнецова, Г. В. Федотова, Л. У. Удовицкая // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 8 (210). – С. 365-367.
5. Федосова, Л. П. Физическая культура и йога в условиях пандемии, на примере Кубанского ГАУ / Л. П. Федосова, Л. У. Удовицкая // Современные методические подходы к преподаванию дисциплин в условиях эпидемиологических ограничений: сборник статей по материалам учебно-методической конференции. – Краснодар, 2021.

УДК 004.946

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТЕХНОЛОГИЙ ВИРТУАЛЬНОЙ РЕАЛЬНОСТИ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

**Ломков С.А., студент, Филь В.В., ст. преподаватель
ФГБОУ ВО «Вологодский государственный университет»,
г. Вологда, Россия**

Краткая аннотация. В данной статье представлены анализ технологий виртуальной реальности и результаты опроса, связанного с привлечением технологий виртуальной реальности с целью стимуляции вовлеченности обучающихся в занятия по физической культуре. Выявлены плюсы такого подхода к обучению.

Ключевые слова: виртуальная реальность, VR-технологии, физическая культура, современные технологии.

USE OF VIRTUAL REALITY TECHNOLOGIES IN THE EDUCATIONAL PROCESS OF PHYSICAL CULTURE

Lomkov S.A., student, Fil V.V., senior lecturer
Vologda State University, Vologda, Russia

Brief abstract. This article presents an analysis of virtual reality technologies and the results of a survey related to the involvement of virtual reality technologies in order to stimulate the involvement of students in physical education classes. The advantages of this approach to learning are revealed.

Key words: virtual reality, VR technologies, physical culture, modern technologies.

Мы живём в современном мире, где почти в каждой сфере жизнедеятельности преобладают цифровые технологии. Каждый день человек использует эти технологии для удовлетворения собственных потребностей и упрощения многих задач. Сейчас трудно представить мир без многих гаджетов. Интерактивная форма образования лучше традиционной по многим параметрам. В первую очередь здесь важную роль играет заинтересованность и активность студентов [3].

Несомненно, технологии в большом объёме присутствуют и в образовательном процессе. Технологии в образовании сегодня – это оптимальное, научно обоснованное, эффективное управление учебным процессом, как образовательной средой. Современные технологии рассматриваются как средство, с помощью которого может быть реализована новая образовательная парадигма [2].

В данной работе мы будем рассматривать технологии, связанные с виртуальной реальностью. Выясним, как данные технологии способны замотивировать заниматься физической культурой обучающихся, и какие методы для этого будут использованы.

Для начала разберемся, что из себя представляют технологии виртуальной реальности.

Виртуальная реальность (VR) — это трехмерная среда, созданная компьютером, которая позволяет пользователю взаимодействовать с помощью полного погружения в неё.

Важным свойством виртуальной реальности является отклик системы на действия пользователя [4]. Пользователь напрямую взаимодействует с виртуальной средой и изменяет её. Остальными свойствами являются:

1. Правдоподобность – виртуальная среда создает ощущение реальной среды;
2. Доступность для изучения – предоставление возможности исследования большого виртуального мира.
3. Эффект присутствия – вовлечение в процесс мозга и органов чувств пользователя.

Исходя из перечисленных свойств, можно выделить пункты, которые поспособствуют повышению мотивации обучающихся заниматься физической культурой:

1. Технологичность таких занятий – обучающимся будет интересно погружаться в виртуальную реальность, так как это выходит за рамки обычных учебных занятий.
2. Вовлеченность в процесс – пользователи смогут взаимодействовать с виртуальной средой так, как они этого захотят.
3. Удобство – вся необходимая информация по выполнению тех или иных упражнений будет заложена в саму виртуальную реальность. Это облегчит сам обучающий процесс.
4. Проработка ошибок – виртуальная реальность позволит проанализировать ошибки, возникающие во время выполнения упражнений и посмотреть на себя со стороны.

Для того, чтобы погружение в виртуальную среду было максимальным, используются различные системы изображения, звука, имитации тактильных ощущений, управления. Всё это достигается с помощью дополнительных технологичных средств. Например, шлем виртуальной реальности [1].

Сама виртуальная среда будет представлять собой помещение спортивного зала, в котором обучающиеся находятся на данный момент. С помощью встроенного интерфейса пользователи смогут выбрать тип тренировки с подробным описанием упражнений и временем выполнения. Все действия будут сопровождаться голосовым помощником, который будет подсказывать правильно выполняются упражнения или нет. Далее пользователь сможет наглядно посмотреть на собственное выполнение упражнений, проанализировать свои ошибки и в дальнейшем постарается не допускать их. Всё это поспособствует не только увлеченности обучающихся образовательным процессом, но и формированию правильной технике выполнения упражнений.

Актуальность данной методики обучения физической культуре с помощью технологий виртуальной реальности основана на результатах проведенного опроса среди обучающихся. Всего было опрошено 38

человек, 78,9% из которых считают, что данные технологии способствуют развитию мотивации обучающихся заниматься физической культурой. Результаты опроса представлены на рисунке.

На Ваш взгляд, поможет ли привлечение VR-технологий повысить мотивацию обучающихся заниматься физической культурой?

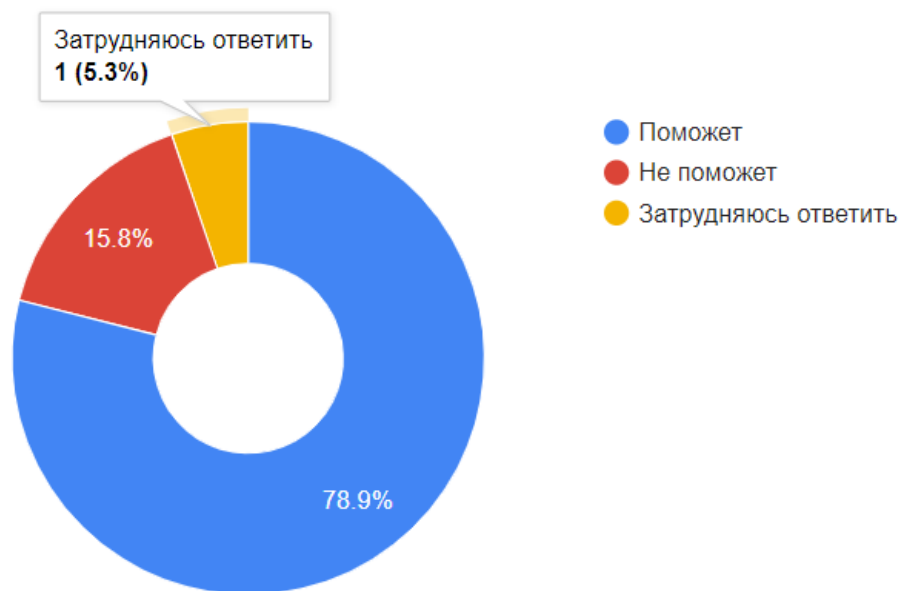


Рисунок – результаты опроса обучающихся

Таким образом, можно сделать вывод, что подобные технологии способны положительно повлиять на образовательный процесс, благодаря своей современности и удобству в использовании. С помощью виртуальной реальности, обучающиеся не только смогут быстро освоить все необходимые навыки на занятиях физической культурой, но и получат интерес к получению этих навыков.

Список литературы / References

1. Иванько, А. Ф. Дополненная виртуальная реальность в образовании / А. Ф. Иванько, М. А. Иванько, М. Б. Бурцева. – Текст: электронный // Молодой учёный. – 2018. – №37. – С. 11-17. – URL: <https://moluch.ru/archive/223/52655/> (дата обращения 04.12.2022).
2. Катруша, Т.А. Значимость инновационных педагогических технологий в современном образовательном процессе / Т. А. Катруша // Обучение и воспитание: методика и практика. – 2015. – №22. – С. 37-41.
3. Соколова, И. Ю. Применение интерактивных методов обучения для студентов Вогу при изучении дисциплины «физическая культура и спорт» / И. Ю. Соколова, В. В. Филь, Е. В. Луценко // Естественные и гуманитарные науки в современном мире : материалы Международной научно-практической конференции, Орел, 13–15 мая 2020 года. – Орел : Орловский государственный университет имени И.С. Тургенева, 2020. – С. 602-605. – EDN MWJJKH.

4. Трушечкина, А. Г. Технологии виртуальных реальностей. Основные особенности / А. Г. Трушечкина // Устойчивое развитие науки и образования. – 2019. – №10. – С. 159-162.

УДК 796 : 378

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ СПОРТ В СТУДЕНЧЕСТВЕ И ВОЗНИКАЮЩИЕ ТРУДНОСТИ НА ПУТИ К ВЫСОКИМ РЕЗУЛЬТАТАМ

Лучинина И.Г., ст. преподаватель, Чевелёва Д.С., студент
*ФГБОУ ВО «Кубанский государственный технологический университет»,
г. Краснодар, Россия*

Краткая аннотация. Проведенные исследования показали, что в российских вузах 15–20% студентов активно занимаются спортом, т. е. регулярно тренируются, а также участвуют в соревнованиях. Это типичные представители массового студенческого спорта.

Ключевые слова: студент, массовый спорт, физическая подготовленность, требования, активность, тренировка.

PROFESSIONAL SPORTS IN STUDENTS AND EMERGING DIFFICULTIES ON THE WAY TO HIGH RESULTS

Luchinina I.G., senior lecturer, Cheveleva D. S., student
Kuban State Technological University, Krasnodar, Russia

Brief abstract. Studies have shown that 15–20% of students in Russian universities are actively involved in sports, that is, they regularly train and also participate in competitions. These are typical representatives of mass student sports.

Key words: student, mass sports, physical fitness, requirements, activity, training.

Цель исследования: изучить современную подготовку спортсменов, обучающихся в вузах, и найти пути решения проблем, возникающих при совмещении учебы с тренировочным процессом.

Методы исследования. При исследовании был использован анализ научно-методической литературы.

Исследование. В данной статье речь о тех 0,4–0,8% обучающихся, которые занимаются большим спортом, пытаясь решить серьезную задачу совмещения напряженной подготовки к избранной профессии в вузе с большой физической нагрузкой в спорте [1, 2, 3]. Следует отметить, что

только 0,3 – 0,4% составляют обучающиеся технических высших учебных заведений, для которых главная задача функционирования в большом спорте находятся, как говорится, «под прямым углом» к задачам профессионального становления в вузе [4, 5, 6, 7].

Если говорить о проблеме сочетания активных занятий большим спортом с полноценной учебой в высшем учебном заведении с целью качественного освоения будущей профессии, то студент неизбежно сталкивается с проблемой нехватки времени. Современная подготовка спортсменов требует больших ежедневных временных затрат. Чтобы понять количество времени необходимое для тренировок спортсменам, предлагаем ознакомиться с табл. 1.

Таблица 1 – Максимальные параметры тренировочной работы в циклических видах спорта у спортсменов высокого класса (мужчины)

Вид спорта	Параметры*			
	Время работы, ч	Объем работы, км	Количество дней занятий	Количество тренировочных занятий
Бег (средние дистанции)	<u>25-30</u> 1100-1200	<u>300-340</u> 6500-7500	<u>6-7</u> 320-340	<u>12-15</u> 500-550
Бег (длинные дистанции)	<u>30-35</u> 1200-1300	<u>360-420</u> 9000-10000	<u>6-7</u> 320-340	<u>12-18</u> 550 - 600
Плавание	<u>30-35</u> 1300-1400	<u>110-120</u> 3200-3600	<u>7</u> 300-320	<u>15-20</u> 550 - 600
Гребля (байдарка, каноэ)	<u>30-35</u> 1100-1200	<u>220-250</u> 5500-6000	<u>6-7</u> 290-310	<u>12-18</u> 550 - 600
Велосипедный спорт (трек)	<u>30-40</u> 1300-1400	<u>800-900</u> 20000-25000	<u>6-7</u> 310-330	<u>12-18</u> 500 - 550
Велосипедный спорт (шоссе)	<u>30-40</u> 1300-1400	<u>1300-1500</u> 400001-5000	<u>6-7</u> 320-340	<u>12-18</u> 500 - 550
Лыжный спорт	<u>30-40</u> 1200-1300	<u>420-480</u> 11100-12000	<u>6-7</u> 300-330	<u>12-15</u> 500-550

* В числителе - за недельный микроцикл, в знаменателе – за весь год

Таким образом, общий объем работы по времени примерно равен или немного превышает установленный недельный объем аудиторных занятий обучающихся вузов [8, 9, 10]. А если учитывать, что спортсмены проводят тренировку 2-3 раза в день, а проезд к месту занятий и время, затрачиваемое на восстановительные процедуры, не входят в приведенные в таблице данные, то суммарное время, затрачиваемое спортсменами на тренировки, существенно возрастает. К тому же современная соревновательная деятельность спортсменов высокого класса крайне интенсивна.

В учебнике «Теория спорта» приводятся следующие примеры:

бегуны на средние дистанции стартуют в течение года до 50–60 раз, пловцы – 120–140, велосипедисты-трековики – 160–180 раз и более, у велосипедистов-шоссейников до 100 и более соревновательных дней. Соревновательный период у футболистов затягивается до 8 месяцев и более, в течение которых они проводят до 80–85 игр; примерно такая же интенсивность соревновательной деятельности у хоккеистов; фехтовальщики высокого класса в течение года участвуют в 400–480 боях и т. д.

Возникает вопрос, как найти время на учебу? Можно ли в этом случае серьезно говорить о полноценной профессиональной подготовке такого спортсмена в вузе?

Студенты–кандидаты в мастера спорта и мастера спорта, затрачивающие на тренировки и соревнования более 20 ч в неделю и выезжающие на спортивные соревнования и сборы более 1,5 – 2 месяцев в течение года, начинают учиться хуже, чем средний студент [11, 12, 13]. Вот поэтому можно говорить, что самый существенный минус в попытке совмещения активного функционирования студента в большом спорте и его профессионального становления как специалиста определенной профессии имеет в своей основе катастрофическую нехватку времени для успешного решения этих двух самостоятельных задач в установленные сроки обучения в вузе. Практически не будет выполнена либо одна, либо другая задача, а возможно и обе!

Есть ли достойный выход из такого положения? Есть! Первый путь, и наиболее реальный в наших условиях, – это предоставление студентам, затрачивающим значительное время на спортивную подготовку, индивидуального графика прохождения и освоения учебного материала. При этом следует помнить, что студент-спортсмен высокого класса зачастую в большом спорте и на международной спортивной арене не только разрешает свои личные притязания, но и делает огромную рекламу своему высшему учебному заведению. Второй путь – попытка организации большого спорта как в бывшей ГДР где, признавая социальную значимость спортивных успехов спортсменов международного класса, создавали им хорошие материальные условия для завершения полноценного специального образования после завершения спортивной карьеры. Третий путь – освобождение от платы за обучение, выплата высоких специальных стипендий, призовых гонораров и продление сроков обучения, позволяющих студенту-спортсмену при правильном использовании этих средств успешно закончить свое профессиональное образование даже после завершения выступлений в большом спорте.

Выводы. Таким образом, мы рассмотрели 3 пути решения проблемы достижения высоких спортивных результатов в период обучения в вузе. Все эти пути позволяют найти достойный выход для студента-спортсмена и помогают решить проблему нехватки времени. Если студент сможет

следовать по одному из предложенных путей, то он сможет успешно совмещать две поставленные задачи: подготовку к избранной профессии в вузе со спортивной подготовкой в большом спорте.

Список литературы / References

1. Иванова, Н. Г. Необходимые условия для обеспечения эффективности учебного процесса в контексте современных реалий / Н. Г. Иванова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 7. – С. 169-172.

2. Иванова, Н. Г. Здоровый образ жизни студента и его составляющие в период обучения в вузе / Н. Г. Иванова, Л. Н. Порубайко, Р. И. Ковтун // Балтийский гуманитарный журнал. – 2021. – Т. 10. – № 4. – С. 86-88.

3. Иванова, Н. Г. Оценка занятий физической культурой в постковидный период / Н. Г. Иванова // Балтийский гуманитарный журнал. – 2022. – Т. 11, № 1. – С. 13-15.

4. Иванова, Н. Г. Преобразования на пути становления современной системы профессионального образования : проблемы и пути их решения / Н. Г. Иванова, Л. Н. Порубайко, А.В. Доронцев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 3. – С. 135-141.

5. Иванова, Н. Г. Проблемы дистанционного обучения и способы их решения на пути новых преобразований в российских вузах / Н. Г. Иванова, Л. Н. Порубайко, Е. А. Козыренко // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 7. – С. 147-150.

6. Иванова, Н. Г. Мультимедийное анкетирование на тему: «Эффективность занятий по физической культуре глазами студентов» // Свидетельство о регистрации базы данных RU 2014621722, 11.12.2014. Заявка № 2014621416, 22.10.2014.

7. Козыренко, Е. А. Пути расширения двигательного режима как одного из основных факторов здорового образа жизни студентов / Е. А. Козыренко, Л. Н. Порубайко, Н. Г. Иванова // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. - 2017. - № 4. - С. 3-5.

8. Лейбовский А.Ю. Плюсы и минусы нового формата учебного процесса в российских вузах при переходе на дистанционное обучение в режиме самоизоляции / А.Ю. Лейбовский, Н.Г. Иванова, Л.Н. Порубайко// Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 9. – С. 110-112.

9. Лейбовский, А. Ю. Соответствие физического развития, физической и функциональной подготовленности студентов первого курса Кубанского государственного технологического университета нормативным требованиям / А. Ю. Лейбовский, Н. Г. Иванова // Физическая культура, спорт - наука и практика. – 2012. – № 1. – С. 16-19.

10. Личностно-ориентированные технологии, направленные на формирование потребностей в занятиях физической культурой / И. Г. Лучинина, А. С. Медведева, А. П. Романова [и др.] // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 4. – С. 181-184.

11. Лучинина, И. Г. Сознательно-устойчивая и личностно-ориентированная установка на здоровый образ жизни в эпоху глобализации / И. Г. Лучинина, Н. Г. Иванова // Современные тенденции кросс-культурных коммуникаций : материалы II Международной научно-практической конференции. – Краснодар, 2020. – С. 329-332.

12. Порубайко, Л. Н. Здоровый образ жизни студента и его составляющие в период обучения в вузе / Л. Н. Порубайко, Р. И. Ковтун, Н. Г. Иванова // Балтийский гуманитарный журнал. – 2021. – Т. 10, № 4. – С. 86-88.

13. Формирование потребности в занятиях физической культурой как основной фактор повышения уровня физической подготовленности будущих специалистов / Л. Н. Порубайко, Л. Н. Воронин, К. А. Светличная [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 1. – С.102-106.

УДК 796.06

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У БАСКЕТБОЛИСТОВ 14-15 ЛЕТ

Ляшко И.А., преподаватель высшей категории
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», гуманитарный колледж,
г. Краснодар, Россия

Краткая аннотация. Интенсификация баскетбола как игры с каждым годом повышается, требования к спортивной подготовке будущих профессиональных баскетболистов также растут. Именно поэтому необходимость искать новые эффективные способы развития специальной выносливости баскетболистов, будет всегда актуальна. Предполагалось, что применение интервального и игрового методов тренировки при выполнении основных физических упражнений баскетболистов тренировочного этапа подготовки способствует более эффективному развитию уровня специальной выносливости.

Ключевые слова: баскетбол, тренировочный процесс, специальная выносливость, игровой и интервальный метод.

FEATURES OF THE DEVELOPMENT OF SPECIAL ENDURANCE IN BASKETBALL PLAYERS 14-15 AGED

Lyashko I.A., teacher of the highest category
*Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism, Humanities
College Krasnodar, Russia*

Brief abstract. The intensification of basketball as a game is increasing every year, the requirements for sports training of future professional basketball players are also growing. That is why the need to look for new effective ways to develop the special endurance of basketball players will always be relevant. It was assumed that the use of interval and game methods of training when performing the basic physical exercises of basketball players of the training stage of training will contribute to a more effective development of the level of special endurance.

Key words: basketball, training process, special endurance, game and interval method.

Актуальность. На тренировочном этапе подготовки баскетболистов существенно повышается уровень общей спортивной нагрузки, количество тренировочных занятий и часов тренировочной деятельности увеличивается порой в два раза в сравнении с предыдущим этапом спортивной подготовки. В свою очередь на тренировочном этапе повышается интенсивность и специализированность спортивной подготовки баскетболистов. Данные изменения не могут не сопровождаться повышенным требованием к уровню общей и специальной физической подготовки. Роль специальной выносливости также повышается, так как выполнение таких высоких и интенсивных физических нагрузок не возможно без способности проявлять максимальную работоспособность и удерживать ее на таком высоком уровне в течение длительного времени [3].

Специальная выносливость является необходимым физическим качеством в баскетболе. Значимость выносливости в игровой деятельности постоянно повышается. Для спортсменов, занимающихся тренировками на выносливость, ключом к сохранению здоровья и повышению спортивного результата в игре является терпение, хороший план и соответствующие рекомендации. Потенциальные преимущества тренировок на выносливость заключаются в том, что они помогают тренировать сердечно - сосудистую систему, а также снизить риск получения травм в следствии ухудшении техники при повышенном темпе игры [1, 2].

Основными задачами исследования явились - разработка и апробирование комплекса экспериментальных средств для повышения уровня специальной выносливости баскетболистов 14-15 лет с использованием игрового и интервального метода.

Методика и организация исследования. Исследование проводилось в секции по баскетболу МБУДО ДЮСШ №2 г. Армавир. В педагогическом эксперименте принимали участие 30 человек (контрольная группа и экспериментальная), занимающихся в разных группах секции.

Целью педагогического эксперимента явилось определение эффективности экспериментальной программы развития специальной выносливости баскетболистов 14-15 лет. На протяжении восьми месяцев, на трех занятиях в неделю экспериментальная группа выполняла один из разработанных комплексов упражнений по экспериментальной программе.

Для развития специальной выносливости в экспериментальной группе использовался интервальный и игровой метод. Средства для развития специальной выносливости у баскетболистов составлялись с учетом всех полученных теоретических результатов работы.

Интервальный метод предусматривает выполнение упражнений со стандартной и с переменной нагрузкой, а также со строго дозированными и заранее запланированными интервалами отдыха. Таким образом, тренирующее воздействие происходит не только и не столько в момент

выполнения, сколько в период отдыха. Такие нагрузки оказывают преимущественно аэробно-анаэробное воздействие на организм и согласно проведенному теоретическому анализу литературы [1, 2, 3], эффективны для развития специальной выносливости.

Программа развития специальной выносливости баскетболистов структурно входила во вторую половину основной части занятия. Длительность комплекса 25-30 минут в конце тренировочного занятия. Основу комплекса составило выполнение физических упражнений, тактико-технических элементов разной интенсивности занятия интервальным методом. Упражнения выполнялись по схеме непрерывного чередования высокоинтенсивной работы и среднеинтенсивной работы. В зависимости от цели занятия и уровня подготовленности занимающихся, необходимая интенсивность выполнения упражнений регулировалась по ЧСС занимающихся около 165-180 ударов в минуту. Комплексы включались в основную часть тренировочного занятия и занимали примерно 40-45 % времени от общей продолжительности тренировочного занятия (ТЗ). Интенсивность и продолжительность упражнений варьировалась и подбиралась в зависимости от задач занятий. Использовались подвижные игры «Сумей догнать», «Курица и ястреб», «Салки» и др.

Для определения уровня выносливости использовались контрольные испытания:

1) Челночный бег 5х15.

2) Броски в два кольца (рис.). Испытуемый выполняет в течение 1 минуты средние броски, перемещаясь на два кольца. За лицевой линией с двух сторон стоят помощники, которые совершают передачи и подбирают мяч после броска испытуемого. По сигналу тренера спортсмен начинает движение с трехочковой линии к противоположному кольцу, пробегает до штрафной линии, принимает передачу от помощника и выполняет бросок в кольцо, затем, не подбирая мяч, бежит к противоположному кольцу, ловит мяч и далее повторяет бросок и так далее.

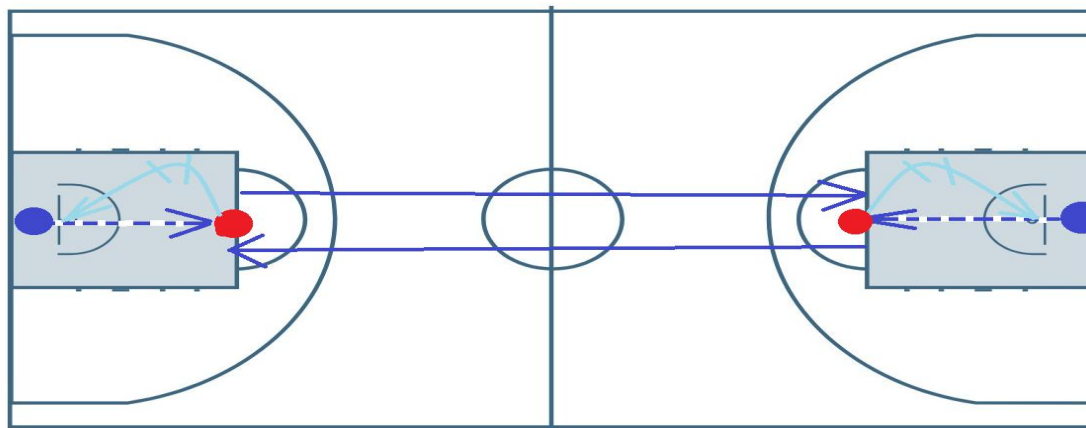


Рисунок – Схема тестового задания «Броски в два кольца»

3) Скоростное ведение мяча. В течение 1 минуты спортсмен выполняет тестовое задание. Вначале баскетболист находится за лицевой линией. По сигналу игрок начинает ведение левой рукой в направлении первых ворот (две рядом стоящие стойки), выполняет перевод мяча на правую руку, проходит внутри ворот и т. д. Каждый раз, проходя ворота, игрок должен выполнить перевод мяча и менять ведущую руку. Преодолев последние, пятые ворота, игрок выполняет ведение правой рукой и бросок в движении 2-х шагах (правой рукой).

После броска игрок снимает мяч с кольца и начинает движение в обратном направлении, только ведет правой рукой, а в конце, преодолев последние ворота, выполняет ведение левой рукой и бросок в движении на 2-х шагах левой рукой. Инвентарь: 10 стоек, 1 баскетбольный мяч - перевод выполняется с руки на руку за спиной - задание выполняется 4 дистанции (8 бросков). Фиксируется общее время выполнения задания.

4) Yo-Yo тест (Yo-Yo Intermittent Recovery Test). Данный тест является вариантом бип-теста и служит для оценки интервальной выносливости спортсменов. Данный тест оценивает возможность спортсмена повторно выполнять интервальную работу в течение продолжительного периода времени. Оборудование: зал с нескользким покрытием, конусы (метки), рулетка, аудиозапись теста и плеер для ее воспроизведения, протокол для записи результатов.

Методика. С помощью конусов (меток) отмечаются три линии на расстоянии 20 м и 5 м. Тестируемые спортсмены стартуют от линии В и по сигналу аудиозаписи бегут 20 м к линии С, там разворачиваются и бегут еще 20 м до линии В следуя сигналам аудиозаписи. Далее следует период отдыха 10 сек, в течение которого тестируемые обходят конусы на линии А и возвращаются на линию старта. Скорость бега в течение теста постепенно возрастает. Тестируемые должны успевать выполнять отрезки в соответствии с сигналами. Если спортсмен не успевает преодолеть отрезок по сигналам теста, он сначала предупреждается, а после повторного нарушения тест прекращается. Результат теста записывается в виде общего расстояния, преодоленного спортсменом во время теста до его прекращения, затем в соответствии с таблицей результат в метрах переводится в баллы.

В ходе эксперимента были получены следующие результаты, представленные в таблице. Так, в экспериментальной группе прирост, как абсолютных значений, так и процентных в каждом тестовом задании больше, чем в контрольной группе. Наибольший прирост отмечен в тестовом задании «Броски в два кольца» в экспериментальной группе и составляет 31 % прироста в процентном выражении или 16,4% в численном выражении, так как результат данного теста также измерялся изначально в %.

Результат процента прироста контрольной группы в данном тесте 19 %, что существенно ниже 31 % в экспериментальной. Из данного факта можем сделать предварительный вывод о том, что экспериментальные комплексы развития силовой выносливости в экспериментальной группе эффективнее, чем в контрольной группе.

Наименьший прирост отмечен в тестовом задании «Скоростное ведение мяча», 0,7% и 0,8% в контрольной и экспериментальной группах соответственно. Разница в данном тесте в 0,1% несущественна. Из этого мы можем сделать вывод о том, что экспериментальные комплексы упражнений, направленные на развитие скоростной выносливости, существенно не отличаются по эффективности от традиционно принятых средств развития скоростной выносливости в спортивной программе секционных занятий данной спортивной школы.

Таблица – Сравнение прироста показателей уровня специальной выносливости в контрольной (n=15) и экспериментальной (n=15) группе баскетболистов 14-15 лет после педагогического эксперимента

Тестовые задания	Единицы измерения	Прирост показателей контрольной группы		Прирост показателей экспериментальной группы	
		Абсолютные значения	Процентные значения	Абсолютные значения	Процентные значения
Челночный бег 5x15	с	-0,76	-4,83%	0,82	5,21%
Скоростное ведение мяча	с	0,44	0,7%	0,48	0,8%
Броски в два кольца	%	10,19	19%	16,4	31%
Тест Yo-Yo	баллы	1,29	13%	2,07	21%

Заключение. Изложенные выше факты подтверждают, что экспериментальная методика повышения специальной выносливости баскетболистов 14-15 лет статистически достоверно эффективнее, чем традиционная, принятая в соответствии со спортивной программой данной секции по баскетболу. Таким образом, мы можем сделать вывод о том, что наша гипотеза подтвердилась, и применение интервального и игрового методов тренировки при выполнении основных физических упражнений баскетболистов тренировочного этапа подготовки способствует более эффективному развитию уровня специальной выносливости.

Список литературы / References

1. Вуттен, Морган. Как стать баскетбольным тренером и добиться успеха / М Вуттен, Д. Вуттен. – Москва : Национальный баскетбольный проект «Бруклинский мост», 2016. – 304 с.

2. Бомпа, Т. Периодизация спортивной тренировки / Т. Бомпа. – Москва : Спорт, 2016. – 384 с.

3. Платонов, В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов: монография / В. Н. Платонов. – Москва : Спорт, 2022. – 656 с.

УДК 796.06

ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ БЛОКИРОВАНИЯ ВОЛЕЙБОЛИСТОК МАССОВЫХ РАЗРЯДОВ

Ляшко И.А., преподаватель высшей категории
*ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», гуманитарный колледж,
г. Краснодар, Россия*

Краткая аннотация. В статье представлены данные о том, как эффективно и методически правильно повысить уровень техники блокирования и эффективность его применения в игровых условиях, основанном на анализе техники одиночного и группового блокирования.

Ключевые слова: волейбол, тренировочный процесс, техника игры, тренировочный этап подготовки, блокирование.

INCREASING THE EFFICIENCY OF BLOCKING VOLLEYBALL PLAYERS OF MASS DISCHARGES

Lyashko I.A., teacher of the highest category
*Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism, Humanities
College, Krasnodar, Russia*

Brief abstract. The article presents data on how to effectively and methodically improve the level of blocking technique and the effectiveness of its application in game conditions, based on the analysis of single and group blocking techniques.

Key words: volleyball, training process, game technique, training stage of preparation, blocking.

Актуальность. Блокирование в волейболе является первой линией обороны команды против агрессивных и мощных атак соперников, и от правильного исполнения блока в значительной мере зависит эффективность страховки блокирующих игроков, выбора места для приема мощных нападающих ударов. Блокирование является основным оружием не только обороны, но и нападения. Умелая постановка блока приносит команде очки. За счет правильно оставленных рук на блоке мяч очень

часто попадает в площадку противоположной команды, и соперники не всегда могут отыграть такие отскоки [1, 2].

Основной *целью исследования* явилось определение типичных ошибок в технике блокирования, встречающихся в соревновательном процессе. Также были определены зоны площадки, из которых выполнялись варианты блоков.

Методика и организация исследования. Педагогическое наблюдение велось за техникой одиночного и группового блокирования, были выявлены ошибки, возникающие в технике приемы у волейболисток 14-15 лет в игровых условиях. Было просмотрено 10 игр, результаты наблюдения заносились в специально разработанный протокол.

Были получены следующие результаты, представленные в таблице. Большое количество ошибок было зафиксировано при выполнении прыжка при выполнении блока – это запаздывание к месту блока и несвоевременность прыжка, недостаточная высота прыжка и направления выпрыгивания, и, выполняя прыжок, в момент маха руками задевается сетка (6-8 ошибок).

Самая распространенная типичная ошибка - это несвоевременность прыжка и запаздывание к месту блока, в среднем за игру она выполнялась 9 раз. От своевременности прыжка зависит успех блокирования как индивидуального, так и группового. Во многих ситуациях это происходит из-за неумения анализировать параметры передач и неправильная оценка действий нападающего игрока. От разновидностей волейбольных передач при нападающих ударах зависит своевременность прыжка. При высоких и средних передачах, прыжок блокирующих игроков должен выполняться в момент замаха руки игрока при нападающем ударе. При ударах с быстрых и низких передач игроков, блокирующий или блокирующие должны выполнять прыжок вместе с атакующим игроком.

Нами был замечен один немаловажный факт, влияющий на своевременность прыжка вверх, если нападающий игрок выше блокирующего который низкого роста, то блокирующему следует совершать прыжок раньше; если блокирующий более высокого роста, чем нападающий игрок, ему следует совершать блокирующий прыжок позже.

Недостаточная высота прыжка и направления выпрыгивания – в среднем за игру выполнялось 7 ошибок. Это проявлялось в неправильном исходном положении при исполнении блока и пассивной работе ног.

Ошибка, совершаемая при прыжке в момент маха руками, когда задевается сетка, несет за собой потерю игровых очков. Эта ошибка возникает в основном в результате того, что игрок, участвующий в блоке, совершает прыжок близко волейбольной сетке, не проносит их в согнутом положении перед туловищем, а при выполнении прыжка игрок делает мах прямыми руками.

Такие ошибки, как «пальцы и запястья рук игрока при блоке расслаблены», и «пальцы рук при блоке сомкнуты» в среднем в игре выполнялось по 6 раз.

Выполнения блока с закрытыми глазами выполняется в среднем за матч 5 раз. Если блокирующий игрок закрывает глаза на блоке, теряется концентрация, контроль мяча, вследствие чего мяч после блока очень часто летит за пределы игровой площадки.

Такие ошибки, как «большое маховое движение руками назад перед прыжком вверх» и «нет активного встречного движения рук к мячу», выполнялись меньше всех остальных ошибок, и совершались в среднем 3 раза за игру.

Таблица – Анализ типичных ошибок в технике блокирования совершенными волейболистками 14-15 лет в игровых условиях (n=12)

Типичные ошибки в технике при блокировании	Количество ошибок в среднем за игру (кол-во раз)
запаздывание к месту блока и несвоевременность прыжка	9
пальцы и запястья рук игрока при блоке расслаблены	6
пальцы рук при блоке сомкнуты	6
несвоевременный вынос рук перед волейбольной сеткой	4
большое маховое движение руками назад перед прыжком вверх	3
недостаточная высота прыжка и направления выпрыгивания	7
совершая прыжок, в момент маха руками задевается сетка	8
выполнения блока с закрытыми глазами	5
нет активного встречного движения рук к мячу	3

На всех этапах спортивной подготовки, особенно на начальном этапе, при обучении техники блока необходимо исправлять технические ошибки сразу же после их определения. Также необходимо уделять время анализу технических и тактических ошибок в тренировочном и соревновательном процессе [3].

Как видно из рисунка, процентное соотношение выполнения блокирования из трех зон находящихся под сеткой, распределилось приблизительно одинаково, почти 33% всех блокирующих действий происходит во второй зоне, 30 % - в третьей зоне, и 37 % - в четвертой зоне.

Полученные результаты, по нашему мнению, имеют случайный характер и могут зависеть от различных возникающих факторов. В четвертой зоне происходит 37 % блоков, на это может влиять атакующий игрок нападения, который более часто выполняет нападающий удар именно из противоположной зоны на своей стороне площадки, так как большинство игроков являются правшами и зачастую выполняют удар из второй зоны.

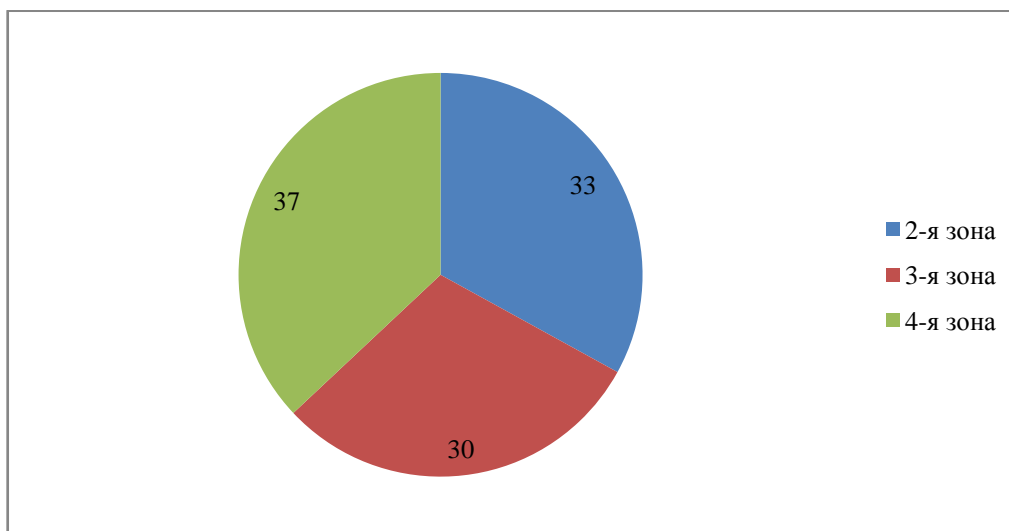


Рисунок – Распределения выполнения блока по зонам площадки в среднем за игру (%)

Нами был отмечен следующий факт, что при блокировании косых ударов в зоны четыре и пять руки блокирующего игрока выносятся влево или вправо от мяча, ближняя рука развернута на встречу мяча, а ладонь противоположной руки параллельна волейбольной сетке; при блокировании прямых ударов, руки блокирующего игрока располагаются точно напротив волейбольного мяча.

Заключение. Для эффективного обучения и совершенствования блокирования используются различные средства: подготовительные упражнения, способствующие укреплению мышечно-связочного аппарата ног и стопы; специальные упражнения индивидуальные и групповые, упражнения для развития прыгучести волейболистов и прыжковой выносливости, тактические упражнения для совершенствования тактического блокирования.

Список литературы / References

1. Беляев, А. В. Волейбол : Теория и методика тренировки / А. В. Беляев, Л. В. Булыкина. – Москва : ТВТ Дивизион, 2011. – 175 с.
2. Гласнов, В. Н. Техника и тактика индивидуального блокирования в волейболе: методические указания к практическим занятиям для студентов 1-3 курсов специализации «Волейбол» / сост. В. Н. Гласнов. – Ульяновск : УлГТУ, 2010. –19 с.
3. Сираковская, Я. В. Тактическая подготовка в волейболе: методическое пособие / Я. В. Сираковская, А. В. Завьялов, О. В. Шкирева. – Москва : Директ-Медиа, 2019. – 38 с.

УДК 796

**ЭФФЕКТИВНОСТЬ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ
БОРЬБОЙ ГОРЕШ, НА ОСНОВЕ АНАЛИЗА ДИНАМИКИ
ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ**

Маммедов Ш., ст. преподаватель, Атаев Б., студент
*Туркменский государственный институт физкультуры и спорта,
г. Ашхабад, Туркменистан*

Краткая аннотация. В статье представлен анализ динамики показателей физических качеств борцов, занимающихся борьбой гореш. Более интенсивный прирост большинства показателей физической подготовленности спортсменов отражает эффективность экспериментальной программы физической подготовки. При этом такой прирост весьма значителен не только по показателям специальной физической подготовленности, но и по результатам тестирования показателей общей физической подготовленности, что подтверждает известный в теории спортивной тренировки принцип единства взаимосвязи видов подготовки спортсменов.

Ключевые слова: эффективность, физическая подготовка, спортивная форма борцов, гореш.

**EFFECTIVENESS OF EXPERIMENTAL PROGRAM OF PHYSICAL
TRAINING OF WRESTLERS ENGAGED IN "GORESH" WRESTLING
BASED ON ANALYSIS OF DYNAMICS OF PHYSICAL QUALITIES
INDICATORS**

Mammedov Sh., senior lecturer, Atayev B., student
*Turkmen State Institute of Physical Education and Sports,
Ashgabat, Turkmenistan*

Brief abstract. The effectiveness of the experimental program of physical training of wrestlers engaged in goresh wrestling, based on the analysis of the dynamics of physical qualities indicators, shows a significantly more intensive increase in most indicators of physical fitness of athletes in the experimental group at the analyzed stage of the experiment. At the same time, such an increase is very significant not only in terms of special physical fitness indicators, but also in terms of the results of testing general physical fitness indicators, which confirms the well-known principle in the theory of sports training of the unity of the relationship between the types of athletes' training.

Key words: efficiency, physical training, wrestlers sportswear, goresh.

Актуальность. В эру возрождения новой эпохи могущественного государства вопросы развития массового физкультурно-оздоровительного движения и спорта высших достижений постоянно находятся в центре внимания Президента Сердара Бердымухамедова. Глава государства – активный приверженец здорового образа жизни, провозгласив здоровье нации приоритетом государственной политики, регулярно занимается физической культурой и спортом, тем самым показывая примера соотечественникам.

Цель исследования: обосновать эффективность экспериментальной программы физической подготовки борцов, занимающихся борьбой гореш, на основе анализа динамики показателей физических качеств.

Определение уровня эффективности разработанной экспериментальной программы подготовки борцов на основе сочетания средств национальной борьбы гореш и вольной борьбы осуществлялось совокупно по нескольким направлениям: по динамике показателей в тестах физических качеств, по направленности и характеру изменений спортивно-технических показателей, по темпам и стабильности роста уровня спортивных достижений испытуемых экспериментальной группы. При этом одним из главных направлений апробации являлось периодическое сравнение динамики показателей в тестах физической подготовленности борцов в ходе основного педагогического эксперимента. Это сравнение осуществлялось по 10 информативным и достаточно надежным тестам, адаптированным к специфике различных видов борьбы и отражающим динамику основных физических качеств борцов. В блок указанных тестов были включены:

- комплексное упражнение на борцовском мосту;
- пять бросков подворотом (через спину);
- лазание по канату;
- коэффициент сбивающего воздействия;
- подтягивания на перекладине за 10 с;
- броски манекена в переменном темпе в течение пяти минут;
- тест Купера;
- динамометрия разгибателей бедра;
- подтягивания па перекладине;
- сложная реакция.

Перечисленные тесты достоверно подтвердили свою информативность в ходе поисковых исследований по результатам корреляционного и факторного анализа. Процедура тестирования и определения результатов по этим тестам относительно проста.

- динамика результатов в перечисленных тестах определялась на основании данных тестирования подготовленности борцов экспериментальной (n=12) и контрольной (n=12) групп через одинаковые промежутки времени (2,5 месяца) на четырех этапах эксперимента в течение годичного тренировочного цикла. Определение идентичности состава этих групп по квалификации и уровню спортивных достижений осуществлялось

группой экспертов методом парного сравнения, рекомендуемого специалистам для проведения объективной экспертизы в подобных случаях.

Результаты тестирования испытуемых контрольной и экспериментальной групп в начале эксперимента представлены в табл. 1.

Таблица 1 - Результаты тестирования борцов на первом этапе эксперимента (n=12)

Тесты	Единицы измерения	Группы борцов		Достоверность различий	
		Контрольная М±m	Экспериментальная М±m	t	p
Комплексное упражнение на борцовском мосту	с	18,1±0,50	17,8±0,42	0,45	-
Пять бросков подворотом (через спину)	с	8,20±0,22	8,23±0,20	0,10	-
Лазание по канату	с	5,03±0,06	5,05±0,06	0,25	-
Коэффициент сбивающего воздействия	усл.ед.	0,51±0,02	0,53±0,02	0,71	-
Подтягивание на перекладине за 10 с	кол-во	7,9±0,20	8,0±0,23	0,33	-
Броски манекена в переменном темпе в течение 5-ти минут	кол-во	53,2±1,27	54,8±1,31	0,88	-
Подтягивания на перекладине	кол-во	16,7±0,76	17,0±0,80	0,27	-
Тест Купера	м	1448±8,7	1453±8,9	0,40	-
Динамометрия разгибателей бедра	кг	157,2±1,37	158,8±1,42	0,81	-
Сложная реакция	мс	1383±13,5	1388±14,5	0,25	-

Как свидетельствует анализ данных, представленных в табл. 1, уровень исходных показателей физической подготовленности борцов контрольной и экспериментальной групп был практически одинаковым. Межгрупповые различия по любому из показателей показывали лишь незначительное преимущество спортсменов одной из групп, причем эти различия носили недостоверный характер и, по всей видимости, не имели системного характера. По этой причине подробное обсуждение представленных в табл. 1 результатов не имеет смысла. Отметим только то, что результаты этого тестирования лишь подтвердили качественную однородность групп

испытуемых основного эксперимента.

Несколько иное положение выявлено при сравнении и анализе результатов тестирования спортсменов контрольной и экспериментальной групп на втором этапе эксперимента. Эти данные представлены в табл. 2.

Анализ данных табл. 2 показывает улучшение большинства тестируемых показателей у борцов обеих групп. При этом выявляется вполне определенная тенденция более значительного прироста результатов у испытуемых экспериментальной группы, по сравнению с борцами контрольной группы.

Таблица 2 - Результаты тестирования борцов на втором этапе эксперимента (n=12)

Тесты	Единицы измерения	Группы борцов		Достоверность различий	
		Контрольная M±m	Экспериментальная M±m	t	p
Комплексное упражнение на борцовском мосту	с	18,0±0,49	17,1±0,40	1,43	-
Пять бросков подворотом (через спину)	с	8,19±0,20	7,90±0,16	1,12	-
Лазание по канату	с	5,03±0,05	5,00±0,05	0,43	-
Коэффициент сбивающего воздействия	усл.ед.	0,52±0,02	0,55±0,03	0,83	-
Подтягивание на перекладине за 10 с	кол-во	7,9±0,21	8,2±0,22	1,00	-
Броски манекена в переменном темпе в течение 5-ти минут	кол-во	53,5±1,30	56,9±1,29	1,86	-
Подтягивания на перекладине	кол-во	16,9±0,78	17,8±0,81	0,79	-
Тест Купера	м	1450±8,8	1460±9,0	0,79	-
Динамометрия разгибателей бедра	кг	157,5±1,36	159,3±1,43	0,91	-
Сложная реакция	мс	1385±13,6	1379±13,4	0,43	-

Так, если в тестах «лазание по канату», «коэффициент сбивающего воздействия», «подтягивания на перекладине», «тест Купера», «динамометрия разгибателей бедра», «сложная реакция» разница в величинах прироста не очень значительна, то по другим показателям («комплексное упражнение на борцовском мосту», «пять бросков подворотом (через спину)», «подтягивания на перекладине за 10 с») преимущество испытуемых экспериментальной группы стало весьма весомым, а в тесте «броски манекена в переменном темпе в течение 5-ти минут» приблизилось к достоверным значениям.

Все это позволило сделать предположение о правильности выбранного пути в экспериментальной программе подготовки борцов-горешистов. Обращает на себя внимание также и то, что более существенные различия выявлены в тесте, который в наибольшей степени отражает специальную выносливость борцов. По всей вероятности, это физическое качество подвержено более значительной динамике в течение одного тренировочного года и в существенной степени отражает характер становления спортивной формы борцов при приближении периода основных соревнований. Более весомые результаты получены при анализе данных тестирования спортсменов обеих групп на третьем этапе эксперимента. Эти данные представлены в табл. 3.

Как видно из данных табл. 3, преимущество испытуемых экспериментальной группы на третьем этапе эксперимента значительно возросло по всем показателям физической подготовленности. При этом различия в приросте показателей в тестах, характеризующих специальную выносливость и специальные скоростно-силовые качества, достигли достоверных значений (при $p < 0,05$). Так, средне групповые показатели в тесте «броски манекена в переменном темпе в течение 5-ти минут» составили у испытуемых экспериментальной группы $58,8 \pm 1,30$ бросков. Это достоверно больше, чем у борцов контрольной группы, у которой средне групповые результаты в этом тесте составили $53,8 \pm 1,31$ бросков. Похожее положение отмечается в средне групповых показателях в тестах «пять бросков подворотом (через спину)» (в экспериментальной группе - $7,55 \pm 0,17$ с, в контрольной группе - $8,17 \pm 0,19$ с) и «комплексное упражнение на борцовском мосту» (в экспериментальной группе - $16,3 \pm 0,41$ с, в контрольной группе - $17,8 \pm 0,48$ с). Эти различия также достоверны при $p < 0,05$.

Такие различия в тестах, характеризующих специальную физическую подготовленность борцов, свидетельствуют о более быстром приросте основных двигательных качеств испытуемых экспериментальной группы вследствие применения разработанной программы подготовки спортсменов. Это подтвердило сделанное на предыдущих этапах эксперимента предположение об эффективности программы и ее существенном преимуществе сравнению с традиционными

тренировочными программами.

Таблица 3 - Результаты тестирования борцов на третьем этапе эксперимента (n=12)

Тесты	Единицы измерения	Группы борцов		Достоверность различий	
		Контрольная M±m	Экспериментальная M±m	t	p
Комплексное упражнение на борцовском мосту	с	17,8±0,48	16,3±0,41	2,38	0,05
Пять бросков подворотом (через спину)	с	8,17±0,19	7,55±0,17	2,48	0,05
Лазание по канату	с	5,02±0,04	4,95±0,04	1,23	-
Коэффициент сбивающего воздействия	усл. ед.	0,54±0,02	0,60±0,03	1,67	-
Подтягивание на перекладине за 10 с	кол-во	7,8±0,20	8,3±0,21	1,72	-
Броски манекена в переменном темпе в течение 5-ти минут	кол-во	53,8±1,31	58,8±1,30	2,71	0,05
Подтягивания на перекладине	кол-во	17,0±0,79	18,7±0,82	1,49	-
Тест Купера	м	1452±8,8	1465±9,0	1,03	-
Динамометрия разгибателей бедра	кг	157,7±1,40	160,9±1,44	1,59	-
Сложная реакция	мс	1385±13,8	1377±13,2	0,42	-

Обращает на себя внимание и динамика прироста показателей в других тестах, в которых также наблюдалось превосходство испытуемых экспериментальной группы, хотя это превосходство и не носит статистически значимого характера. Так, в тесте «лазание по канату» преимущество борцов экспериментальной группы составило 0,07 с, в тесте «коэффициент сбивающего воздействия» - 0,06 усл. ед., в тесте «подтягивание на перекладине за 10 с» - 0,5 раза, в тесте «подтягивание на перекладине» - 2,7 раза, в «тесте Купера» - 13 м, в тесте «динамометрия разгибателей бедра» - 3,2 кг.

Все эти данные показывают на существенно более интенсивный

прирост большинства показателей физической подготовленности спортсменов экспериментальной группы на анализируемом этапе эксперимента. При этом такой прирост весьма значителен не только по показателям специальной физической подготовленности, но и по результатам тестирования показателей общей физической подготовленности, что подтверждает известный в теории спортивной тренировки принцип единства взаимосвязи видов подготовки спортсменов.

Список литературы / References

1. Куватов, Э. Х. Национальные виды борьбы Узбекистана в системе физического воспитания и спорта / Э. Х. Куватов // Fan-Sportga. – 2021. – №. 5. – С. 42-45.
2. Дашиноорбоев, В. Д. Особенности национальных видов борьбы у народов России, СНГ, Азии и их влияние на современную методику тренировки борцов вольного стиля / В. Д. Дашиноорбоев // ПФ Лесгафта. – 2000. – 383 с. – 2000.
3. Эсенов, О. А. Повышение общей физической подготовленности баскетболистов 13-14 лет / О. А. Эсенов, Т. Бердыев // Современные инновации. – 2021. – №. 1. – С. 39-42.

УДК 613.71

ВНЕДРЕНИЕ ТЕХНОЛОГИИ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ В СИСТЕМУ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

**Марандыкина О.В., канд. пед. наук, доц., Алаев М.В., доц.
ФГБОУ ВО «Московский государственный лингвистический
университет», г. Москва, Россия**

Краткая аннотация. Данная статья посвящена вопросу внедрения дыхательных практик в программу физической культуры студентов. Учитывая снижение ценностей физического развития в жизни современного человека, необходимо применение коротких по времени комплексов упражнений, но максимально эффективных для организма. В статье представлены все преимущества регулярного выполнения этих упражнений. Также, в качестве примера, приведено несколько дыхательных методик различных авторов и культур, которые способствуют улучшению физического и психологического состояния организма. Кроме того, описаны варианты применения их на практике в учебных заведениях.

Ключевые слова: дыхание, физическая культура, организм, улучшение, дыхательные упражнения.

INTRODUCTION OF RESPIRATORY GYMNASTICS TECHNOLOGY INTO THE SYSTEM OF PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS

**Marandykina O.V., cand. of pedag. science., associate prof.,
Alaev M.V., associate prof.**

Moscow State Linguistic University, Moscow, Russia

Brief abstract. This article is devoted to the issue of the introduction of breathing practices in the physical education program of students. Taking into account the decrease in the value of physical development in the life of a modern person, it is necessary to use short-term sets of exercises, but as effective as possible for the body. The article presents all the advantages of regular performance of these exercises. Also, as an example, there are several breathing techniques of various authors and cultures that contribute to improving the physical and psychological state of the body. In addition, the variants of their application in practice in educational institutions are described.

Key words: breathing, physical culture, body, improvement, breathing exercises.

Мир постоянно развивается. На смену, казалось бы, отличной системы, приходят новые, еще более совершенные. Люди все больше углубляются в тонкости своей сферы, чтобы улучшить эффективность работы, производительность, качество и количество. Объем и время работы с каждым годом увеличивается из-за усложнения связей в новых структурах. Работники, занимающиеся преимущественно умственной деятельностью, охватывают все большую часть рынка. Благодаря им наша жизнь становится более комфортной, качественно изменяется в лучшую сторону. Однако, с точки зрения физической культуры, появляется большая проблема. В подавляющем большинстве, люди, которые работают в интеллектуальном сегменте компании, проявляют очень мало физической активности. Во-первых, потому что этого не включает работа, а во-вторых, потому что умственная деятельность так же, как и физическая, отнимает энергию в течение дня, из-за чего людям не хватает сил организовать и провести какое-либо спортивное занятие.

Несмотря на то, что социальная реклама довольно активно продвигает необходимость физической активности в нашей повседневной жизни, многие люди либо не понимают положительного влияния физической культуры и спорта на наше здоровье, либо не имеют достаточной мотивации для постоянных занятий, либо имеют негативный опыт занятий физической культурой и спортом, которые не позволяют людям развиваться дальше в физическом плане.

Работодатели и руководители высших учебных заведений разрабатывают различные системы действий для физического развития

людей. Частой проблемой в этой сфере является нехватка времени на занятия, а также недостаток физических сил для длительных и силовых тренировок. Исходя из этого, создаются комплексы занятий, занимающих минимальное количество минут и не требующих больших усилий. Тем не менее, такие комплексы являются очень эффективными для восстановления организма в промежутках между занятиями и рабочими задачами. Небольшая и несложная, но правильная гимнастика позволяет восстановить кровоток в теле и конечностях, размять мышцы и насытить органы кислородом.

Одним из самых эффективных комплексов для достижения вышеупомянутого эффекта, является дыхательная гимнастика. Существует огромное количество дыхательных технологий для восстановления организма. Их общее преимущество в том, что они позволяют не только расслабить тело, но и снять эмоциональное напряжение, которое часто настигает нас во время рабочего процесса. Кроме того, комплекс упражнений на дыхание выполняет ряд других конкретных задач:

1. Правильное выполнение упражнений учит управлять дыханием в различных эмоционально-сложных ситуациях, например, при выступлении перед публикой, после долгого бега, при сдаче экзаменов и других работ, где всегда присутствует волнение.

2. Дыхательные упражнения насыщают кислородом не только легкие, но и все остальные органы нашего организма: сердце, головной мозг, пищеварительную систему и прочее.

3. Регулярное выполнение дыхательных упражнений является хорошей профилактикой различных болезней дыхательных органов, а также помогает сократить и облегчить уже возникшую болезнь.

В настоящее время известно несколько наиболее популярных методик выполнения дыхательных упражнений. Существует метод А. Н. Стрельниковой, изначально созданный для обучения певцов правильному дыханию. В дальнейшем он был преобразован для всеобщего использования, благодаря положительному эффекту на весь организм, профилактике болезней легких и бронхов и т. д.

Бутейко К. П. разработал систему дыхательной гимнастики, способствующую лечению болезней дыхательных путей, ослаблению симптомов астмы и улучшению общего состояния организма человека. Система основана на поверхностном дыхании с использованием задержек и пауз. Таким образом, осуществляется правильное дыхание, которое позже переходит в неосознанное, автоматическое исполнение в течение жизни.

Система И. П. Мюллера по исполнению противоположна К. П. Бутейко. Автор использует методику максимально глубокого ровного дыхания без пауз. «У занятого человека это займет всего десять минут в день, но эти десять минут должны будут самым решительным образом

отразиться на здоровье, жизнерадостности и работоспособности того, кто примет к сведению советы Мюллера». –из предисловия к книге И. П. Мюллера «Моя система дыхательных упражнений».

Кроме того, существуют методики, основанные на учениях йоги, направленные на повышение содержания кислорода в крови и органах, улучшение метаболизма. Также существует методика на основе китайской дыхательной гимнастики Цзяньфэй, целью которой является похудение благодаря нормализации обмена веществ, снятию напряжения и стресса.

Выбор определённой методики для студентов зависит от преподавателей, так как их всех главная задача практически одинакова. Для достижения наилучшего эффекта следует испытать несколько методик, затем провести исследование, какая из них была более полезна для студентов. Количество и метод дыхательных упражнений зависят от направления специальности, на которой обучаются конкретные студенты. Необходимо понимать, какая деятельность ждет их в дальнейшем: преимущественно сидячий образ жизни, с долей физической работы или большая часть деятельности связана с физическими нагрузками. Исходя из этих данных, необходимо прививать у студентов привычку занятий дыхательными упражнениями для постоянного поддержания своего организма здоровым и насыщенным кислородом.

Проводить дыхательные упражнения возможно различными способами:

1. Проведение дня здоровья, одной из частей которого будет обучение основам дыхательных упражнений.
2. В качестве отдельного комплекса упражнений во время занятия.
3. Между упражнениями основной программы физического воспитания студентов.
4. Выделение конкретного занятия в программе для дыхательных упражнений.
5. Проведение занятий физической культуры на свежем воздухе, когда это позволяет погода/сезон года.

В заключение необходимо еще раз обозначить важную проблему современного мира – отсутствие у молодого поколения привычки заниматься физической культурой и спортом и, как следствие, ухудшение общего состояния здоровья организма. Для того, чтобы предотвратить худшие последствия этой тенденции, уже сейчас крайне важно внедрять системы базовых упражнений, комплексно влияющих на все органы человека. Кроме того, такие комплексы должны быть довольно краткими по времени и не сложными в плане физической нагрузки, так как это одни из основных причин, по которым современное поколение не занимается физической культурой и спортом. Известно большое количество преимуществ у комплексов дыхательных упражнений перед другими

видами восстановительных и здоровьесберегающих комплексов. Существует несколько популярных и эффективных методик исполнения дыхательных упражнений, поэтому выбор и активное внедрение их в образовательный процесс студентов может произойти за довольно короткий срок. Использование данной системы в высших учебных заведениях поможет студентам научиться справляться с эмоциональными трудностями, волнением, физическим и умственным перенапряжением, которые сопровождают многих молодых людей во время обучения и рабочей деятельности.

Список литературы / References

1. Марандыкина, О. В. Инновационные образовательные и физкультурно-оздоровительные технологии / О. В. Марандыкина // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : материалы Международной научно-практической конференции, Чебоксары-Ташкент, 21 января 2022 года. – Чебоксары-Ташкент : Чувашский государственный аграрный университет, 2022. – С. 268-272.
2. Иванов, В. Д. Инновационные технологии в физической культуре, спорте и туризме / В. Д. Иванов, О. В. Марандыкина // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2022. – Т. 7. – № 3. – С. 24-30.
3. Марандыкина, О. В. Возможности нетрадиционных средств оздоровления студентов / О. В. Марандыкина // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2019. – Т. 4. – № 4. – С. 131-137.

УДК 796.01

ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ, КАК СПОСОБ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Мезенцева В. А., ст. преподаватель

*ФГБОУ ВО «Самарский государственный аграрный университет»,
г. Самара, Россия*

Краткая аннотация. В статье рассматриваются инновационные подходы для формирования здоровья и здорового образа жизни современной молодежи.

Ключевые слова: здоровье, физическая культура, инновационный подход.

INNOVATIVE APPROACHES AS A WAY TO FORM A HEALTHY LIFESTYLE OF STUDENTS

Mezentseva V.A, senior lecturer

Samara State Agrarian University, Samara, Russia

Brief abstract. The article deals with innovative approaches to forming health and healthy way of life of modern youth.

Key words: health, physical culture, innovative approach.

Здоровье – это постоянная работа человека над собой. Здоровье складывается из множества факторов таких как: физическая активность, правильное питание, гигиена человека, психологическое состояние и многих других. Молодым людям необходимо как можно раньше усвоить эти аспекты здорового образа жизни и начать жить в соответствии с ними. Работа человека на протяжении долгого времени над собой принесет в будущую жизнь положительные факторы, которые помогут прожить длинную и здоровую жизнь.

Здоровый образ жизни представляет собой комплекс мероприятий для всех возрастных групп людей, который включает различные сферы общественной жизни, а также стимулирует развитие здоровья каждого человека индивидуально. Применение правил и законов ведения здорового образа жизни кардинально меняет мышление и жизнь людей. В ходе занятий физической деятельностью молодые люди обретают не только практические навыки, но и теоретические знания для достижения поставленных целей [2, С. 79].

Развитие физической культуры и спорта на сегодняшний день – это актуальная тема для всех возрастных групп общества. Новые методики и подходы в спортивной деятельности заставляют подростков, студентов и взрослых людей применять их в своей жизни. Всем известный факт, что «человек жив – пока есть движение» оказывает на общество определенное влияние, благодаря которому люди стремятся заниматься спортом. В связи с этим и появляются дополнительные глубже изученные инновационные подходы для физически активных людей [4, С. 316].

На протяжении обучения в высших учебных заведениях обучающимся прививают на будущую жизнь правила ведения здорового образа жизни. Систематические физические нагрузки помогут молодежи укрепить здоровье. В ходе занятий физической культурой также идет процесс формирования крепкого здоровья. Дополнительно развивается мускулатура и весь рельеф тела занимающегося, а также психологические аспекты: терпение, сила воли и самоконтроль эмоций. Инновационные методики ведения занятий физической культуры могут включать всесторонние аспекты. Ими могут выступить как психологические методы влияния на мышление студентов или практические новые виды физической активности молодежи.

Инновация – это внедрение в обычную деятельность новых методик, навыков или правил, которые могут облегчить выполнение различных поставленных задач занимающегося человека. Благодаря инновациям и развитию современного общества в школах и в высших учебных

заведениях появилась возможность преподавать занятия с большей вероятностью предостережения подростков и студентов от развития возможных болезней. А в процессе обучения появились новые подходы к молодежи и способы воспитания и обучения школьников [1, С. 807].

Современные высшие учебные заведения содержат на своей образовательной базе достаточно много технически нового оборудования. Для занятий физической культурой и спортом инновации позволили увеличить количество как используемых теорий и методик ведения занятий, так и использование развивающих направлений и новейших тренажеров.

Так, например, инновационные методики позволяют с помощью психологической основы и собственного желания занимающегося студента добиться поставленных целей на занятиях, укрепить и улучшить физические показатели и многое другое. Мотивация играет одну из самых важных ролей в процессе занятий. Она позволяет достичь успеха для студента и стать примером для своих сверстников. Использование практических знаний помогло улучшить применяемые упражнения и внедрить в практику абсолютно новые. Ими могут выступить:

- дыхательная гимнастика – основа в развитии дыхательной системе, которая позволит улучшить работу легких и сердечно-сосудистой системы, а также стимулирует психологическое состояние занимающихся;

- упражнения на растягивание, оказывающие положительное влияние на различные группы мышц и на состояние организма, стимулируют рельеф тела и способствуют выработке гармонии и покоя в организме человека;

- лечебная физическая культура (ЛФК) – оздоровительная физическая культура, которая основывается на применении упражнений, помогающих улучшить здоровье обучающихся;

- зрительная гимнастика – улучшение внимания и зрительных рефлексов, улучшить зрение, а также переключение внимания с современных гаджетов на естественную окружающую природу;

- применение научных статей и современных исследований в процессе обучения на занятиях физической культурой и спортом;

- релаксация, основывается на расслаблении организма под классическую или иную музыку. Благодаря такому приему занимающиеся лучше усваивают полученные знания. Релаксация выступает начальным этапом для занятий йогой. Многие обучающиеся в дальнейшем активно начинают увлекаться данным направлением [3, С. 160].

В завершении необходимо подчеркнуть, что действительно инновационные подходы современного типа позволяют улучшить не только подходы к ведению занятий по физической культуре и спорту, но и оказывают огромную роль для людей всех возрастных групп в ведении здорового образа жизни.

Список литературы / References

1. Бородачева, С. Е. Укрепление здоровья обучающихся, будущих специалистов сельского хозяйства, с помощью инновационных технологий на занятиях физической культуры и спорта / С. Е. Бородачева, В. А. Мезенцева // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях : актуальные вопросы теории и практики. – Краснодар, 2020. – С. 806-810.
2. Иванов, Д. А. Составляющие здорового образа жизни студентов / Д. А. Иванова, В. А. Мезенцева // Актуальные проблемы физического воспитания студентов : материалы Международной научно-практической конференции. Чебоксары. – 2021. – С. 78-81.
3. Актуальность применения различных технологий физической культуры и спорта / О. А. Ишкина, О. П. Бочкарева, В. А. Мезенцева, С. Е. Бородачева // Инновации в системе высшего образования : сборник научных трудов Международной научно-методической конференции. – 2019. – С. 160-161.
4. Мезенцева, В. А. Использование современных образовательных технологий в учебном процессе по дисциплине «физическая культура и спорт» / В. А. Мезенцева // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : материалы Международной научно-практической конференции. – Чебоксары : 2021. – С. 316-319.

УДК 796.015.865.14

ПРИМЕНЕНИЕ КОЭФФИЦИЕНТА МОНАХОВА НА ДИСТАНЦИИ 250 МЕТРОВ В СТУДЕНЧЕСКОЙ ГРЕБЛЕ

Мовчанова М.Д., аспирант

*ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный морской
технический университет», г. Санкт-Петербург, Россия*

Енченко И.В., канд. экон. наук, доц.

*ФГБОУ ВО «Национальный государственный университет физической
культуры, спорта и здоровья имени П.Ф.Лесгафта»,
г. Санкт-Петербург, Россия*

Краткая аннотация. Авторами данной статьи исследуется динамика изменения коэффициентов Монахова у гребцов Санкт-Петербургского государственного морского технического университета при прохождении дистанции 250 метров на гребных тренажёрах в рамках соревнований Студенческой гребной лиги. В ходе исследования проанализирована эффективность расчета и применения данного коэффициента.

Ключевые слова: гребной спорт, студенческая гребная лига, греблеиндор, студенческий спорт.

APPLICATION OF THE MONAKHOV'S COEFFICIENT AT THE DISTANCE OF 250 METERS IN ROWING FOR STUDENTS

Movchanova M.D., postgraduate student

St. Petersburg State Marine Technical University, St. Petersburg, Russia

Enchenko I.V., cand. of econ. science., associate prof.

National State University of Physical Culture, Sports and Health named after P.F. Lesgaft, St. Petersburg, Russia

Brief abstract. The authors of this article investigate dynamic of changes in the Monakhov's coefficients of the rowers of the St. Petersburg State Marine Technical University during passing the distance of 250 meters on rowing simulators on the competitions of the Student Rowing League. During the research discussions are conducted about the effectiveness of calculating and applying this coefficient.

Key words: rowing, student rowing league, indoor -rowing, student sports.

Программа развития гребного спорта Санкт-Петербурга на 2020-2024 г.г. включает в себя развитие студенческой гребной лиги (далее - СГЛ) [3]. В зимнее время года спортсмены вынуждены отказаться от тренировок в лодках на воде и перейти к занятиям на гребных тренажёрах Concept2. В рамках СГЛ ежегодно в несколько этапов проводятся соревнования на гребных тренажёрах, которые входят в дисциплину "гребле-индор", где спортсмены "крутят" различные дистанции от 250 до 6000 метров на скорость. Спринт на 250 метров является единственной дистанцией, которая повторяется из этапа в этап. Как известно, обсуждать улучшение или ухудшение результатов выступления необходимо при сравнении времени прохождения одной и той же дистанции. Поэтому если учёт по дистанциям 4000 м или 6000 м можно вести раз в год, то учёт по дистанции 250 м позволяет делать каждый этап, а именно раз в несколько месяцев, что позволяет более точно определить подготовленность спортсменов. Таким образом, результаты на 250 метров представляют особое значение в жизни студентов-гребцов в сезон гребли на суше.

На контрольных тренировках представителей сборной России составляют рейтинговый балл на основе выполнения модельных характеристик коэффициента Монахова [1]. Этот коэффициент рассчитывается при прохождении дистанции 2000 м. Модельные характеристики коэффициента Монахова для студентов: мужчины – 26, мужчины легкий вес (до 72,5 кг) – 27; женщины – 20, женщины легкий вес (до 59 кг) – 21 [4]. Для расчета требуются следующие данные: вес спортсмена, среднее значение прохождения 500 метров на гребном тренажёре во время дистанции (учет ведётся в ваттах). Коэффициент

Монахова является отношением мощности гребка спортсмена на 500 м (в ваттах) к весу спортсмена, взятого в степени 2/3. Итак, сбор данных для расчета данного коэффициента не составит труда, так как на сайте СГЛ прописаны антропометрические данные каждого гребца вузовских команд. Для перевода средних значений мощности можно использовать специальный калькулятор от производителей гребных тренажеров.

В качестве методов исследования были применены педагогический эксперимент, анализ итоговых протоколов 1-ого и 2-ого этапов СГЛ зимнего сезона 2022/2023, составление статистики для расчетов коэффициента, интерпретация полученных данных [2].

В выборку для исследования попали студенты сборной по академической гребле Санкт-Петербургского государственного морского технического университета. Для сравнения были взяты результаты прохождения дистанции 250 метров на первом и втором этапах в рамках студенческой гребной лиги зимнего сезона 2022/2023 [5]. Для точности результатов исследования выбраны были только те спортсмены, которые участвовали на обоих этапах. Для расчета коэффициента Монахова средние значения в формате мм:сс.мс/500 м были переведены в средние значения в ваттах. Вес спортсменов взят с официального сайта Студенческой гребной лиги [2]. Результаты вычислений коэффициента Монахова представлены в таблице. Спортсмены в таблице располагаются в порядке снижения коэффициента на первом этапе.

Таблица – Расчет коэффициента Монахова на дистанции 250 м у гребцов СПбГМТУ на 1 этапе (19.11.22) и на 2 этапе (18.12.22)

№	Пол	Вес	I этап Среднее значение на 500 м		II этап Среднее значение на 500 м		КОЭФФИЦИЕНТЫ		Процент от модели победителя	
			мм:сс.мс	Вт	мм:сс.мс	Вт	1 этап 250	2 этап 250	1 этап 250	2 этап 250
Спортсмен 1	м	88	01:13.8	870.8	01:14.2	856.8	44.0	43.3	103.7%	100.0%
Спортсмен 2	м	94	01:18.5	723.5	01:16.7	775.7	35.0	37.5	82.4%	86.6%
Спортсмен 3	м	97	01:17.8	743.2	01:16.7	775.7	35.2	36.7	82.9%	84.8%
Спортсмен 4	м	85	01:20.0	683.6	01:19.0	709.9	35.4	36.7	83.3%	84.8%
Спортсмен 5	м	95	01:20.1	681.0	01:19.0	709.9	32.7	34.1	77.0%	78.7%
Спортсмен 6	м	86	01:21.4	648.9	01:21.3	651.3	33.3	33.4	78.4%	77.2%
Спортсмен 7	м	94	01:24.4	582.2	01:23.5	601.2	28.2	29.1	66.3%	67.1%
Спортсмен 8	м	67	01:29.3	491.5	01:30.4	473.8	29.8	28.7	70.2%	66.3%
Спортсмен 9	м	91	01:30.6	470.6	01:29.0	496.5	23.3	24.5	54.8%	56.7%
Спортсмен 10	м	87	01:31.3	459.9	01:32.0	449.5	23.4	22.9	55.2%	52.9%
Спортсмен 11	м	85	01:33.7	425.5	01:32.8	437.9	22.0	22.7	51.8%	52.3%
Спортсмен 12	м	66	01:37.5	377.6	01:32.8	437.9	23.1	26.8	54.5%	61.9%
Спортсмен 13	м	62	01:39.2	358.5	01:34.8	410.8	22.9	26.2	53.9%	60.6%
Спортсмен 14	м	65	01:47.1	284.9	01:45.5	298.1	17.6	18.4	41.5%	42.6%
Спортсмен 15	ж	40	02:03.8	184.5	02:02.0	192.7	15.8	16.5	55.1%	59.1%
Победитель 1 эт	м	100	01:12.6	914.7			42.5			
Победитель 2 эт	м	88			01:14.2	856.8		43.3		
Победитель 1 эт	ж	76	01:28.0	513.6			28.6			
Победитель 2 эт	ж	76			01:28.8	499.8		27.9		

Ранее выполненные исследования показали, что результаты у мужской сборной на первом этапе ухудшились по сравнению с последним этапом сезона 2021/2022. На втором этапе 80% студентов-ребцов из выборки улучшили свои результаты, что говорит об интенсивной подготовке рассмотренных спортсменов. Стоит отметить, что первый этап состоялся 19 ноября, а второй 17-18 декабря, т.е. у спортсменов был месяц для восстановления и подготовки к соревнованиям. Полученные вычисления показали, что на первом этапе максимальный коэффициент Монахова среди ребцов СПбГМУ составляет 44.0, а на втором – 43.3. Спортсмен, выигравший 250м на I этапе, показал коэффициент 42.5, так как его вес больше веса спортсмена СПбГМУ №1. Из этого можно сделать вывод, что при гребле на концептах вес решает очень многое. У девушек коэффициент победителя на I этапе – 28.6, на II этапе – 27.9. Пока модельное прохождение спринта на уровне Федерации гребного спорта России не рассматривалось. Это связано с тем, что там не работают на таких дистанциях, поэтому Студенческой гребной лиге можно разработать свои модельные коэффициенты с опорой на статистику прохождения этой дистанции за последние несколько лет. При этом, как описано ранее, стоит помнить, что спортсмен, выигравший гонку, совсем не обязательно покажет самый высокий коэффициент Монахова.

Тренер СПбГМУ формирует составы на гонку в эстафетах по результатам прохождения 250 метров. Таким образом, если на длинных дистанциях ребцы сражаются сами с собой, то результат индивидуального спринта влияет на комплектацию четверок для командного спринта. Как правило, эстафета приносит баллу приличное количество баллов, так как один результат идёт сразу на четыре участника. Следовательно, в интересах ВУЗа заявить команды, участники которой обладают более-менее одинаковыми физическими способностями. Поэтому комплектация команд по времени прохождения дистанции 250 метров приводит к настоящей борьбе среди ребцов ВУЗа.

В заключение хотелось бы отметить, что вычисленные коэффициенты Монахова на дистанции 250 м будут серьезно отличаться от модельных характеристик коэффициентов на дистанции 2000 м во время контрольных мероприятий сборной России, так как темп прохождения дистанций значительно рознится, а, следовательно, и усилия, прикладываемые спортсменами, не могут быть одинаковыми. Поэтому если и применять такую систему, то стоит разработать данные модельного прохождения дистанции 250 метров. Так как студенческая гребная лига стремительно развивается, необходимо находить актуальные решения проблем, возникающих в тренировочном процессе студентов-ребцов, претендующих на место в основном составе ВУЗа. Расчет коэффициента Монахова на спринте требуется больше для тренерского состава с целью отслеживания скоростной выносливости спортсменов и возможностей

взрывной силы. А также показатели коэффициента могут служить индикатором психического напряжения гребца и команды в целом в момент отбора в эстафету, который, несомненно, является стрессовым фактором для спортсменов.

Список литературы / References

1. Итоговая рейтинговая таблица контрольно-тестовых мероприятий спортивной сборной команды Российской Федерации по гребному спорту (дисциплина гребля-индор) в спортивном сезоне 2022-2023 г.г.
2. Итоговые протоколы I и II этапов зимнего сезона Студенческой гребной лиги 2022/2023 г.г.
3. Программа развития гребного спорта в Санкт-Петербурге на 2020-2024 г.г., 2020 г. – Текст : электронный. // Официальный сайт Федерации гребного спорта Санкт-Петербурга : [сайт]. – URL: <https://rowingspb.ru/docs/ПРОГРАММА%20РАЗВИТИЯ%202020-2024.pdf> (дата обращения 12.11.2022).
4. Решение Президиума Федерации гребного спорта России №7 от 21 октября 2022 года. О критериях формирования списка кандидатов на ставки «спортсмен-инструктор» ФГБУ ЦСП на 2022-2023 г.г. – Текст : электронный. // Официальный сайт Федерации гребного спорта России : [сайт]. – URL: <https://rowingrussia.ru/dokumenty/resheniya-prezidiuma-fgsr/>
5. Санкт-Петербургский государственный морской технический университет. – Текст : электронный. // Официальный сайт Студенческой гребной лиги: [сайт]. – URL: <https://pro100row.ru/teams/14> (дата обращения 22.12.2022).

УДК 796.011

ИННОВАЦИОННЫЕ ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ОБУЧЕНИЯ ГУМАНИТАРНЫХ ДИСЦИПЛИН В ЛЕСНОМ ОБРАЗОВАНИИ

¹Могунова М.Н., доц., ²Деркачева Н. П., ст. преподаватель,
¹Сушкова А.В., доц.

¹ФГБОУ ВО «Воронежский государственный лесотехнический университет имени Г.Ф. Морозова», г. Воронеж, Россия

²ФГБОУ ВО «Воронежский государственный университет инженерных технологий», г. Воронеж, Россия

Краткая аннотация. В условиях современного мира, с развитием технологий, увеличением населения и ускорением темпа жизни, многие обучающиеся в технических вузах не всегда могут совмещать учебу с работой. В такой ситуации можно обратиться к системе дистанционного образования.

Ключевые слова: система дистанционного образования, социально-экономические условия, педагогические технологии, физическая культура.

INNOVATIVE FORMS OF ORGANIZATION OF TEACHING HUMANITIES IN FOREST EDUCATION

¹Mogunova M.N., associate prof., ²Derkacheva N. P., senior lecturer
¹Sushkova A.V., associate prof.

¹Voronezh State Forestry Engineering University named after G.F. Morozov,
Voronezh, Russia

²Voronezh State University of Engineering Technologies, Voronezh, Russia

Brief abstract. In the conditions of the modern world, with the development of technology, an increase in population and an acceleration of the pace of life, many students at technical universities cannot always combine study with work. In such a situation, you can turn to the distance education system.

Key words: distance education system, socio-economic conditions, pedagogical technologies, physical culture.

Актуальность. В последнее время дистанционное обучение прочно вошло в нашу жизнь. Это касается образовательных учреждений различного уровня: высшего образования (ВО), среднего профессионального (СПО) и общего образования. Дистанционная форма обучения имеет большой потенциал, однако она может идти в дополнение к обучению традиционному, но не заменять его.

Цель исследования: обосновать применение инновационных форм организации обучения гуманитарных дисциплин в лесном образовании.

За счет создания информационных и технологических сетей, с инновационными и традиционными методами образования возникла возможность обеспечить большую доступность образования при сохранении его качества.

Социально-экономические условия современного общества заставляют изменить систему образования и ее содержание. Анализ учебных занятий показывает, что стремление студентов найти правильное решение на занятии в большинстве случаев сводится к поиску ответа в интернете или учебном пособии.

Немаловажным является и то, что педагогические технологии и методы, используемые в XXI веке, ориентированы на дистанционный метод обучения, который во время пандемии очень был актуален. В период изоляции действительной альтернативой очному образованию стала система дистанционного образования. Система дистанционного образования (СДО) базируется на коммуникационных и компьютерных технологиях и представляет собой процесс взаимодействия объектов, субъектов и средств обучения [1]. Такая система образования даёт возможность различным слоям населения, которые по причине недостатка

времени, физических ограничений, занятости или географической удаленности, обучаться.

Информационно-образовательная среда дистанционного образования является системно-организованной совокупностью методов передачи информационных средств и данных, протоколов взаимодействия аппаратно-программного и организационно-методического обеспечения, нацеленного на удовлетворение потребностей пользователей в образовании.

Обсуждение результатов. Помимо традиционной системы образования у дистанционного образования есть множество как, положительных, так и отрицательных сторон. Отметим основные положительные моменты:

– есть возможность заниматься в удобное время. Благодаря гибкому расписанию можно совмещать учебу с работой, хобби и т.д., а в случае каких-то непредвиденных обстоятельств можно перенести занятие на другое время или день;

– имеется вариант обучения в собственном темпе, следовательно, не стоит тревожиться, что студент отстанет от своих однокурсников. В любое время можно вернуться к изучению трудных к восприятию моментов, посмотреть лекции в видео формате повторно либо пропустить уже пройденные темы или перечитать переписку с преподавателем. Ведущим аспектом является своевременная сдача промежуточных и итоговых экзаменов;

– возможность обучения из любой точки Земли. Обучающимся нет необходимости покидать дом или работу. Для начала обучения нужно только устройство с подключением в Интернет;

– отсутствие надобности присутствия в учебном заведении каждый день является весомым аргументом в пользу такого вида обучения для людей с ограниченными возможностями, а также для тех, кто проживает в отдаленной местности, для родителей с маленькими детьми, для людей, работающих далеко от локации учебы или тех, кто часто ездит в командировки;

– возможность обучения одновременно на нескольких курсах позволяет получить не одно образование. С регулируемым расписанием имеется возможность составить его так, чтобы предметы разных дисциплин шли друг за другом, в разные дни или недели;

– высокие результаты обучения. По многочисленным исследованиям можно судить о высокой результативности дистанционного обучения, в сравнении с традиционной формой образования. Обучающиеся на дистанционном обучении сами изучают основную долю учебной информации. Это делает запоминание и понимание пройденного материала эффективнее. А навык и полученные знания сразу применять на практике, что помогает их удерживать в памяти. Помимо этого,

использование последних технологий в учебном процессе делает его более ярким;

- общение с преподавателями происходит как в онлайн, так и оффлайн режимах. Случается, что консультации с педагогом по электронной почте проходят продуктивнее и быстрее, чем планирование встречи вживую;

- оперативный и постоянный доступ к учебным пособиям. Обучающимся нет необходимости посещать библиотеки по месту обучения, т.к. они получают возможность пользоваться всей литературой после начала обучения, её отправляют по электронной почте или размещают на сайте заведения;

- низкая цена дистанционного обучения обеспечивается за счёт того что не нужно тратить деньги на транспорт, проживание на время учебы, а также на оформление документов в случае иностранного учебного заведения;

- удобство для преподавателя. У преподавателей при дистанционном обучении есть возможность выбирать количество обучающихся. Кроме того, они могут обучать на больничном или в отпуске по уходу за детьми;

- личностный подход. Как правило, предполагает, что обучающийся – это личность со своими индивидуальными качествами, мыслями, интересами, требующая адаптацию к его ритму работы. При использовании личностного подхода весьма уместна система дистанционного образования.

Несмотря на большинство плюсов дистанционной системы обучения, у неё имеются определенные минусы:

- необходима высокая мотивация. Обучающиеся должны усвоить почти весь учебный материал. Для этого необходима развитая сила воли, ответственность и самоконтроль. Без этого крайне проблематично сохранять необходимую скорость обучения;

- дистанционное образование не способствует развитию навыков коммуникации. При дистанционном обучении личное общение между собой или с преподавателями сведено к минимуму [2];

- при дистанционном образовании обучающий контент может быть непонятным. Отсюда возникает главная проблема, связанная с отсутствием знаний и желанием их получить;

- повышение степени использования компьютера и других гаджетов в обучении напрямую связано с понижением работоспособности и повышением зрительной нагрузки обучающихся.

Занятия физической культурой являются неотъемлемой частью образования, они позволяют поддерживать жизненно важные функции организма, развивать мышечную активность и способствуют формированию здорового образа жизни. Занятия по физической культуре

позволяют каждому студенту проявить свои способности и активировать двигательную и познавательную деятельность.

В нынешних реалиях общества становится заметно, что студенты представляют собой самую уязвимую часть молодежи, поскольку они сталкиваются с определенными сложностями в связи с малой двигательной активностью, например, при самоизоляции в связи с распространением COVID-19, при отсутствии динамики в позе за партами во время занятий, а также тем, что учебной нагрузки становится больше. При проведении занятий дистанционно было внедрено требование по выполнению комплекса обязательных упражнений для различных групп мышц перед каждым занятием. Студент должен не только выполнить их, но и запечатлеть выполнение на фото или видео, которое нужно передать преподавателю по интернету. Положительный фактор – студент сам решает, в какое время выполнить комплекс упражнений и сам составляет для себя расписание занятий.

В практике, применительно к аудиторным занятиям физической культурой, онлайн формат позволяет изучить большой объем теоретического материала, на который выделяется минимальное количество часов - это исторические факты и события, биография знаменитых спортсменов, теоретические вопросы по различным спортивным специализациям.

Еще одной формой использования информационных технологий является применение в образовании иностранных платформ, например, Google Meet. Это американская платформа, которая параллельно занимается сбором персональных данных преподавателей и обучающихся. Следовательно, цифровизация образования осуществляется не в интересах нашего государства, что позволяет говорить о риске для национальной безопасности.

Выводы. Таким образом, можно с уверенностью сказать, что дистанционное обучение – это не альтернатива, а дополняющая часть традиционного образования, отличная возможность получить новые знания и восполнять старые [3]. Используя дистанционную форму обучения, преподаватель физической культуры имеет возможность применять различные формы и методики преподавания предмета, повысить интерес студентов к изучению физической культуры, сделать процесс занятий более увлекательным, а также расширить кругозор обучающихся, повысить мотивацию к изучению предмета.

Список литературы / References

1. Вайндорф-Сысоева, М. Е. Методика дистанционного обучения : учебное пособие для вузов : рекомендации УМО вузов РФ / М. Е. Вайндорф-Сысоева, Т. С. Грязнова, В. А. Шитова ; под общ.ред. М. Е. Вайндорф-Сысоевой. – Москва : Юрайт, 2017. – 194 с.

2. Федорова, Г. А. Реализация телекоммуникационных образовательных проектов в среде Moodle : учебно-методическое пособие / Г. А. Федорова ; Омский гос. пед. ун-т. – Омск : ОмГПУ, 2013. – 166 с.

3. Никуличева, Н. В. Подготовка преподавателя для работы в системе дистанционного обучения / Н. В. Никуличева ; Федер. ин-т развития образования. – Москва : ФИРО, 2016. – 72 с.

УДК 796.011.3

ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ У СТУДЕНТОВ НА ОСНОВЕ РЕАЛИЗАЦИИ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

^{1,2}Наговицын Р.С., докт. пед. наук, доц., ²Кривоногов А.Д., аспирант

¹ФГБОУ ВО «Глазовский государственный педагогический институт имени В.Г. Короленко, г. Глазов, Россия

²ФГБОУ ВО «Казанский государственный институт культуры», г. Казань, Россия

Краткая аннотация. В исследовании разработан комплекс занятий физической культурой на основе внедрения информационных технологий по этапам в содержании учебных занятий. На основе анализа данных экспериментального исследования по тестам, применяемым в исследовании по анализу сформированности мотивационно-ценностного отношения, была выявлена более значительная положительная динамика в ЭГ, по сравнению с КГ.

Ключевые слова: мотивация, студенты, двигательная активность, физическая культура, информационные технологии.

FORMATION OF MOTIVATION TO MOTOR ACTIVITY IN STUDENTS ON BASIS OF IMPLEMENTATION OF INFORMATION TECHNOLOGIES

^{1,2}Nagovitsyn R.S., doct. of pedag. science., associate prof.,

²Krivanogov A.D., postgraduate student

¹Glazov State Pedagogical Institute, Glazov, Russia

²Kazan State Institute of Culture, Kazan, Russia

Brief abstract. The study proposes a complex of physical culture classes based on the introduction of information technologies by stages in the content of training sessions. Based on the analysis of the data of the experimental study on the tests used in the study on the analysis of the formation of motivational-value attitudes, a more significant positive trend was revealed in the EG compared to the CG.

Key words: motivation, students, motor activity, physical culture, information technologies.

Актуальность. Мотивация к двигательной активности является одним из важнейших направлений в развитии физической культуры и спорта [6]. При реализации формирования мотивационного профиля молодежи преподаватель физического воспитания должен четко понимать, что ему будет интересно, какие методы и виды использовать при формировании мотивации к конкретному обучающемуся [3, 4]. В этом контексте именно двигательная активность является не только условием, но и мотивирующим аспектом развития интеллектуальной и эмоциональной областей представителя студенческой молодежи [1]. В связи с этим формирование мотивации к двигательной активности у студентов на основе реализации информационных технологий является очень перспективным направлением для теоретической и практической разработки [5].

Цель исследования – экспериментально доказать реализацию информационных технологий для эффективности формирования мотивации к двигательной активности у студентов.

Материалы и методы исследования. Экспериментальное исследование проводилось с февраля по июнь 2022 года в Казанском государственном институте культуры. Перед началом и после реализации экспериментальной работы была осуществлена диагностика студентов 1 курса ($n = 80$) основной и подготовительной медицинских групп для занятий физической культурой. В течение весеннего семестра у этих студентов различных факультетов экспериментальной выборки ($n=38$) и студентов этих же факультетов данного института контрольной выборки ($n=42$) были реализованы практические занятия по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» по 1 паре в неделю. Отличием проведения физической культуры между данными выборками состояло в том, что в ЭГ в обязательном порядке на каждом занятии применялись информационные технологии во всех частях учебного занятия. В КГ применение информационных технологий было лишь фрагментарным и не на каждом занятии.

Результаты исследования. На основе анализа специальной научно-методической литературы [3, 5, 6] по внедрению информационных технологий в образовательно-воспитательный процесс на занятиях физической культурой было внедрено информационное содержание на занятиях физической культурой.

В содержание первого этапа учебного занятия на мотивационно-целевом этапе осуществлялось информационное введение интерактивной доски для постановки целей и задач на занятии. В содержании второго ориентировочного этапа в момент проведения разминки было

использовано информационное и музыкальное обеспечение при проведении общих развивающих и специальных упражнений.

На следующем поисково-исследовательском этапе при объяснении нового обучающего материала студентами были использованы специально подготовленные планшеты для изучения новых технических и тактических элементов. Каждый обучающийся в группах имел возможность просматривать новый материал в различном режиме, а также пересматривать его, делать паузы и т.д.

На следующем практическом этапе по закреплению новых знаний студенты в обязательном порядке использовали фитнес трекеры для мониторинга пульса. Данное оборудование использовалось индивидуально, но в некоторых случаях и в парах. Фитнес оборудование чаще было реализовано в момент, когда обучающиеся выполняли предмаксимальную или максимальную нагрузку преимущественно аэробного характера. Фитнес трекеры в обязательном порядке были подключены к мобильному устройству преподавателя, который отслеживал индивидуальное физическое состояние каждого занимающегося во время реализации различной моторной нагрузки.

На заключительном этапе пары в рефлексивно-оценочной части занятия студентами были использованы личные мобильные устройства. После проведения упражнений на восстановление на месте, преподаватель организовывал построение обучающихся в одну шеренгу. С помощью мобильных устройств организовывалась самостоятельная оценка. Каждому показывался специально подготовленный перед занятием QR-код, который студенты должны были отсканировать и ответить на все заданные вопросы по проведенному занятию.

Для анализа эффективности применения информационных технологий в процессе формирования мотивации к двигательной активности у студентов были проведены до и после исследования специальные диагностические процедуры: «Определение эмоционального отношения студента к двигательной деятельности», «Изучение вида мотивов в сфере физической деятельности», и «Предрасположенность к физическим упражнениям». Данные диагностические процедуры ранжировались по 5-ти бальной системе: 5-высокий уровень, 4-выше среднего уровень, 3-средний уровень, 2-ниже среднего уровень, 1-низкий уровень [2, 6].

В итоге реализации эксперимента были получены следующие данные в ЭГ и КГ с учетом анализа достоверности с применением математико-статистической обработки (Т-критерий Стьюдента) результатов тестирования на предмет формирования мотивации к двигательной активности (табл.).

Таблица - Результаты тестирования ЭГ и КГ в начале и в конце эксперимента по анализу формирования мотивации студентов к двигательной активности

Диагностические процедуры	КГ		ЭГ		Достоверность по Т-критерию Стьюдента между ЭГ и КГ
	до	после	до	после	
Изучение вида мотивов в сфере физической деятельности	2.4	2.2	2.3	2.1	До: $p>0.05$ (не достоверно) После: $p>0.05$ (не достоверно)
Определение эмоционального отношения студента к двигательной деятельности	3.3	1.9	2.9	2.8	До: $p>0.05$ (не достоверно) После: $p<0.05$ (достоверно)
Предрасположенность к физическим упражнениям	2.4	3.1	2.6	4.2	До: $p>0.05$ (не достоверно) После: $p<0.05$ (достоверно)

Выводы. На основе анализа полученных данных выявлено, что до экспериментальной работы по всем представленным диагностирующим тестам выявлены недостоверные различия между ЭГ и КГ при $p>0.05$. Отсюда можно сделать вывод, что уровень сформированности мотивации к двигательной активности у студентов в обеих группах до исследования был сравнительно одинаковым.

Однако уже после исследования по диагностическим тестам «Определение эмоционального отношения студента к двигательной деятельности» и «Предрасположенность к физическим упражнениям» выявлена достоверность различий между ЭГ и КГ при $p<0.05$. Следует отметить, что по первому тесту в КГ выявлено значительное снижение показателей мотивации, в ЭГ по этому же тесту определяется мотивационная стабильность. По тесту «Изучение вида мотивов в сфере физической деятельности» нет значимого эффекта и различия между фокус-группами. Это означает, что проявляется необходимость дальнейшего исследования внедрения информационных технологий или корректировка диагностических процедур.

Несмотря на неоднозначность первой диагностической процедуры, исследование показало эффективность применения информационных технологий в процессе формирования мотивации к двигательной активности у студентов. Применение информационных технологий системно по этапам занятия физической культурой может рекомендоваться для внедрения в процесс физкультурно-спортивной деятельности не только в учебное время, но и при реализации спортивных секций во второй половине дня студентов.

Список литературы / References

1. Буйнова, К. Е. Формирование мотивации студентов к занятиям физической культурой / К. Е. Буйнова, // Вестник науки и образования. – 2021. – № 17-2 (120). – С. 112-116.
2. Наговицын, Р. С. Мониторинг формирования физической культуры студента в вузе // Стандарты и мониторинг в образовании / Р. С. Наговицын. – 2014. – Т. 2, № 3. – С. 10
3. Наговицын, Р. С. Формирование физической культуры студентов в образовательном пространстве гуманитарного вуза (на основе мобильного обучения): дис.. д-ра пед. Наук / Р. С. Наговицын. – Москва, 2014. - 444 с.
4. Петренко, Н. Н. Повышение уровня мотивации у студентов к занятиям физической культурой в вузе / Н. Н. Петренко, В. М. Крылов // Аллея науки. – 2019. – Т. 2, № 5 (32). – С. 324-327.
5. Шувалов, А. М. Использование комплексного воздействия физической культуры в целях создания мотивации студентов к двигательной деятельности / А. М. Шувалов, А. Ф. Самоуков // Научные труды Северо-Западного института управления РАНХиГС. – 2020. – Т. 11, № 2 (44). – С. 66-70.
6. Nagovitsyn R.S., Tutolmin A.V., Maksimov Y.G., Dimova I.A., Karoyan A.A., Skryabina D.Y., Volkov S.A. Motivation for physical activity of people of different ages // Gazzetta Medica Italiana Archivio per le Scienze Mediche. - 2019. - Т. 178. № 10. - С. 799-806.

УДК 373

**ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ РЕБЕНКА РАННЕГО ВОЗРАСТА:
ФОРМЫ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ С РОДИТЕЛЯМИ**

**Накорякова Е.Л., заведующий детским садом,
Ермакова И.В., ст. воспитатель**

*МАДОУ МО г. Краснодар «Центр развития ребёнка – детский сад
№ 171», г. Краснодар, Россия*

Краткая аннотация. В статье раскрываются формы взаимодействия дошкольного образовательного учреждения с родителями детей раннего возраста, описываются категории семей с детьми, обращающимися за психолого-педагогической, консультативной и диагностической помощью к специалистам образовательного учреждения.

Ключевые слова: дошкольное образовательное учреждение, педагог дошкольного образования, дети раннего возраста, психолого-педагогическая помощь, родители дошкольника.

PHYSICAL DEVELOPMENT OF THE EARLY CHILD: FORMS OF INTERACTION WITH PARENTS

**Nakoryakova E.L., head of the kindergarten,
Ermakova I.V., senior educator**

Center for Child Development - Kindergarten No. 171, Krasnodar, Russia

Brief abstract. The article reveals the forms of interaction of a preschool educational institution with parents of young children, describes the categories of families with children seeking psychological, pedagogical, advisory and diagnostic assistance from specialists of an educational institution.

Key words: preschool educational institution, preschool teacher, young children, psychological and pedagogical assistance, parents of a preschooler.

Актуальность. Вопросы физического развития детей дошкольного возраста волнуют многих родителей и педагогов. Повысилось осознание значимости физического развития у педагогов и родителей для успешности личности в целом. Вопрос выбора эффективных форм физического развития стал для многих семей одним из важнейших в воспитании и развитии детей. Повысился спрос на взаимодействие семей со специалистами по вопросам физического развития детей дошкольного возраста.

Цель исследования: выявить особенности взаимодействия дошкольного образовательного учреждения с родителями детей раннего возраста.

Дошкольное образовательное учреждение обладает необходимыми ресурсами и опытом для организации взаимодействия с семьей в вопросах физического развития детей раннего и дошкольного возраста. Организация взаимодействия с семьей строится на анализе проблем, запросов, особенностей контингента, ресурсов дошкольного образовательного учреждения [1].

Анализ выявил следующие значимые характеристики, влияющие на организацию взаимодействия и выбор форм:

- актуальный возраст детей (для подготовки и дифференциации содержания работы специалистов дошкольного образовательного учреждения) – ранний возраст – от одного года до трех лет;
- востребованная форма взаимодействия (форма осуществления общения между специалистом дошкольного образовательного учреждения и родителями) – дистанционная (вебинар, видеочат, видеолекция);
- запрашиваемая услуга (форма и содержание) – психолого-педагогическая, диагностическая консультация, отражающая ответы на вопросы по развитию, профилактике, воспитанию, ранней диагностике детей раннего возраста;

- включение в систему СЕМЬЯ-ДОШКОЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ (посещает или не посещает ребенок дошкольное образовательное учреждение, является ли родитель получателем услуг консультационного центра или самоорганизует свое самообразование) [2].

Анализ значимых характеристик выявил проблемы в реализации системы работы дошкольного образовательного учреждения с родителями детей раннего возраста, которые отражают современные тенденции развития образования:

- нет социальных условий для проведения очных консультаций (нет мотивации у родителей для обращений в учреждение, медицинский и социальный страх непосредственного контакта);

- не сформированы личностные и педагогические компетенции родителей в вопросах осуществления взаимодействия со специалистами, работающими с детьми;

- нет опыта работы в партнерстве со специалистами, отсутствие системности и последовательности [3].

Дошкольная образовательная организация на современном этапе развития образования является координатором, ресурсным центром, консультантом при работе с семьями с детьми, обладает необходимыми ресурсами для осуществления консультирования по вопросам физического развития детей раннего возраста:

- имеется разнообразное спортивное оборудование для обучения родителей методам развития физических качеств детей раннего возраста;

- имеется методическое обеспечение (программы, методические рекомендации, видео и аудио записи, картотеки игр и упражнений) для развития компетенций родителей в аспекте физического воспитания детей;

- имеется штат сотрудников (инструктор по физической культуре, педагог-психолог, воспитатель, старший воспитатель, музыкальный руководитель), осуществляющий комплексное сопровождение семьи в вопросах физического развития детей раннего возраста;

- имеется необходимое техническое обеспечение (программное обеспечение, компьютер, ноутбук, интернет, коммуникационное оборудование) для проведения мероприятий в очной форме и дистанционном формате [4].

Выводы. Таким образом, взаимодействие специалистов и педагогов дошкольного образовательного учреждения с родителями детей раннего возраста осуществляется целенаправленно и систематически, однако реализация форм сотрудничества требует дальнейшего анализа и совершенствования.

Список литературы / References

1. Малофеев, Н. Н. Совместное воспитание и обучение – закономерный этап развития системы образования / Н. Н. Малофеев, М. М. Маркович, Н. Д. Шматко // Управление ДОУ. – 2014. – №6. – С.8.

2. Самоходкина, Л. Г. Сущность понятия «эффективность педагогической деятельности» как современная проблема / Л. Г. Самоходкина // Теория и методология инновационных направлений физкультурного воспитания детей дошкольного возраста : материалы XI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Ред. С. М. Ахметов, Ю. К. Чернышенко, Г. Б. Горская, Е. А. Пархоменко. – Краснодар, 2021. – С. 307-308.

3. Самоходкина Л. Г., Сологубова Н. В. Оценивание эффективности деятельности педагогов ДОО как компетенции менеджеров образования / Л. Г. Самоходкина, Н. В. Сологубова // Культура родительства и семейные ценности в современном мире : сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. – Киров, 2021. – С. 224-230.

4. Третьяков, П. И. Дошкольное образовательное учреждение: управление образованием по результатам / П. И. Третьяков, К.т.Ю. Белая. – Москва : Новая школа, 2015. – С. 304.

УДК 796

СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ УМСТВЕННО ОТСТАЛЫХ ДЕТЕЙ 10-12 ЛЕТ С ОТКЛОНЕНИЯМИ ПСИХОМОТОРНОГО СОСТОЯНИЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ РАЗНОГО УРОВНЯ

**Никонов Е.В., канд. пед. наук, ст. преподаватель
ФГБОУ ВО «Московский государственный лингвистический
университет», г. Москва, Россия**

Краткая аннотация. В статье дана сравнительная характеристика уровня физического развития умственно отсталых детей 10-12 лет контрольной и экспериментальной групп до начала эксперимента, учащихся образовательных учреждений разного уровня на примере школ-интернатов, имеющих отклонения психомоторного состояния. Приведены результаты и анализ данных обеих выборок физического развития контрольной и экспериментальной групп.

Ключевые слова: физическое развитие, сравнительная характеристика, психомоторное состояние, умственная отсталость, дети, школьники, контрольная и экспериментальная группы, антропометрические измерения, корреляция, значений дисперсии, школа-интернат.

COMPARATIVE CHARACTERISTICS OF PHYSICAL DEVELOPMENT LEVEL OF MENTALLY RELATED CHILDREN AGED 10-12 WITH DEVIATIONS OF THE PSYCHOMOTOR STATE IN EDUCATIONAL INSTITUTIONS OF DIFFERENT LEVEL

**Nikonov E.V., cand. of pedag. science., senior lecturer
Moscow State Linguistic University, Moscow, Russia**

Brief abstract. The article gives a comparative description of the level of physical development of mentally retarded children aged 10-12 years old in the control and experimental groups before the start of the experiment, students of educational institutions of different levels on the example of boarding schools with deviations in the psychomotor state. The results and data analysis of both samples of physical development of the control and experimental groups are presented.

Key words: physical development, comparative characteristics, psychomotor state, mental retardation, children, schoolchildren, control and experimental groups, anthropometric measurements, correlation, dispersion values, boarding school.

Актуальность данной статьи заключается в том, что детей-школьников с отклонениями психомоторного состояния (ПМС), к сожалению, становится больше с каждым учебным годом, и они требуют к себе внимания, а также разработки научно подкрепленной, апробированной, корректирующей или исправляющей ПМС программы или методики обучения физическому развитию.

Цель – провести обследование антропометрических данных мальчиков 10-12 лет, учащихся в специальных школах-интернатах г. Москвы и разработать методику коррекции ПМС, используя элементы спорта.

При обследовании детей 10-12 лет с отклонениями психомоторного состояния мы придерживались общепринятой методики антропометрических измерений. Наблюдения по специально разработанной программе и методике обучения, используя один из популярнейших видов спорта, предполагали регистрацию параметров физической активности и коррекционных процедур по ряду критериев. Необходимо было учитывать особенности поведения обучающихся при проведении комплексных занятий, а также при тестировании.

Известно, что эффективность многих обследований зависит от отношения к ним самих занимающихся. Отсутствие мотивации, непонимание требований и предвзятая настороженность становятся причиной несерьезного и даже негативного отношения, отражающегося на объективности полученных результатов. Во-вторых, умение выполнять предлагаемые тесты, продуманная организация и строгий контроль за реализацией программы тестирования также повышают достоверность получаемой информации о состоянии здоровья, физического развития и подготовленности умственно отсталых детей с отклонениями ПМС.

Для получения более объективных данных условия тестирования были предельно стандартизированы. Контрольные упражнения выполнялись в одних и тех же условиях; предварительно осуществлялся инструктаж обучающихся с ориентацией на демонстрацию максимальных

результатов; тестирование проводилось в одно и тоже время суток; учитывалась рациональная последовательность при включении контрольных упражнений, при которой необходимо максимально возможное избегание накладывания «следов» от выполнения одних тестов на результаты других.

Для оценки физического развития были использованы такие антропометрические измерения, как рост, вес тела, ширина плеч, плечевая дуга, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких, систолическое и диастолическое артериальное давление до и после нагрузки, частота сердечных сокращений (ЧСС) до и после нагрузки и рассчитаны антропометрические индексы: жизненный индекс (ЖИ), ростовой индекс Хирате (ИХ), показатель нормальности осанки (ПНО). Перечисленные индексы рассчитывались по следующим формулам:

ЖИ= жизненная емкость легких (мл) : масса тела (кг)

ИХ= длина тела (см) : масса тела (кг)

ПНО= (плечевая дуга (см) – ширина плеч (см)) : 2 (см)

Уровень развития способности к сохранению статического равновесия оценивался по результатам выполнения проб Ромберга. Использовалась простая поза: - «пяточно-носочная». Схема тестирования: «Пяточно-носочная» проба выполнялась следующим образом: ноги на одной линии, правая впереди левой, носок левой ноги упирается в пятку правой ноги, глаза закрыты, руки в стороны. Отсчет времени начинался после принятия испытуемым устойчивого положения и прекращался в момент потери равновесия. Испытуемому давалось три попытки, учитывался средний результат.

Проба Штанге применялась для анализа системы внешнего дыхания. Схема тестирования. Инструкция умственно отсталым детям с отклонениями ПМС: «Сядьте, сделайте глубокий вдох-выдох, затем сделайте вдох примерно на 80% и задержите дыхание». С помощью секундомера фиксировался результат времени задержки. Если во время следующего теста время задержки дыхания уменьшается, это свидетельствует о перетренированности, не довосстановлении.

Гибкость позвоночника оценивалась следующим образом. В качестве разминки выполнялось несколько наклонов в разные стороны. Затем испытуемый садился на пол, разводил прямые ноги, между ступнями помещалась линейка так, чтобы нулевое деление было на одной линии с пятками. Испытуемый медленно наклонялся, вытягивая руки вперед. Отмечалось, до какого деления удалось дотянуться кончиками пальцев.

Зрительно-двигательная реакция оценивалась с помощью теста «ловля линейки» по методике С.А. Душанина. Схема тестирования: испытуемый принимал исходное положение. Основная стойка -

сильнейшая рука согнута в локтевом суставе (угол 90°) ладонью внутрь, пальцы выпрямлены. Экспериментатор устанавливал линейку длиной 40 сантиметров на расстоянии 1-2 сантиметра от ладони параллельно ее плоскости. Нулевая отметка линейки находилась на уровне нижнего (наружного) края ладони. Без сигнала экспериментатор отпускал линейку. Испытуемый должен был поймать ее как можно быстрее. Измерялось расстояние в сантиметрах от нулевой отметки до нижнего края ладони. Давалась одна пробная попытка и три зачетные. Вычислялось среднее арифметическое из трех попыток.

Дополнительно проводились исследования развития мышц плечевого пояса (количество отжиманий), мышц живота (подъем туловища из положения «лёжа»), измерялись показатели прыжка в длину с места (развитие мышц ног).

В качестве контрольной выборки были выбраны умственно отсталые школьники мужского пола в возрасте от 10 до 12 лет (59 учащихся) в образовательных учреждениях разного уровня, на примере специальных коррекционных школ-интернатов г. Москвы, не занимающиеся никаким видом спорта, но посещавшие в течение срока эксперимента уроки физической культуры. Экспериментальной выборкой являлись умственно отсталые школьники мужского пола в возрасте от 10 до 12 лет (63 учащихся) в образовательных учреждениях разного уровня, на примере специальных коррекционных школ-интернатов г. Москвы, занимающиеся каким-нибудь видом спорта.

Проведённое в начале эксперимента исследование антропометрических данных обеих выборок, позволило выявить следующие *результаты* или *выводы*: анализируя полученные данные, можно было отметить, что достоверных различий по измеряемым параметрам в контрольной и экспериментальной группах на начало эксперимента не выявлено. А также можно сделать вывод, что наиболее существенным отличием между контрольной и экспериментальной группами на начало эксперимента является показатель окружности груди ($p=0,24$), гибкость позвоночника ($p=0,27$), показатели пробы Штанге ($p=0,28$), хотя все выявленные отличия и недостоверны, достоверность меньше 0,3.

Отклонения значений дисперсий показывают, что обе группы имеют приблизительно одинаковую степень однородности по всем критериям, за исключением роста, веса, ЧСС, ЖЕЛ, прыжка в длину с места, по которым экспериментальная группа несколько более разнородная. Тем не менее, полученные отличия некоторым образом характеризуют морфофизиологические особенности умственно отсталых школьников мужского пола с отклонениями ПМС, желающих заниматься спортом в секции.

Так, эти учащиеся имеют чуть больший рост (на 6,8 см), лучшее соотношение систолического и диастолического артериального давления, большую на 165 мл ЖЕЛ. Также эти учащиеся в среднем имеют больший на 21,8 см показатель прыжка в длину с места, что свидетельствует о том, что уже на этапе отбора в спортивную секцию имеется некоторая незначительная корреляция между желанием заниматься спортом и морфофизиологические особенности организма учащихся, что, однако, не коррелирует с большей степенью дисперсии в экспериментальной группе. Тем не менее, в начале эксперимента можно констатировать, что не выявлено ни одного параметра, по которому среднее выборочное для школьников мужского пола в начале года отличалось бы в группах, желающих и не желающих заниматься спортом (экспериментальной и контрольной соответственно).

Список литературы / References

1. Никонов Е.В. Коррекция психомоторного состояния учащихся 10-12 лет с отклонениями в умственном развитии средствами футбола: 13.00.04 : диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук : защищена 23.12.04 / Никонов Евгений Владимирович. – Москва, 2004. – 351 с. – Текст: непосредственный.

УДК 796.035

**ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ДЖАМПИНГ –
ФИТНЕСОМ НА ОПТИМИЗАЦИЮ ПСИХИЧЕСКОГО
СОСТОЯНИЯ МАЛЬЧИКОВ - ПОДРОСТКОВ**

**Ончукова Е.И., канд. пед. наук, доц.,
Гердт В.А., магистрант, Честнова И.И., студент**
*ФГБОУ ВО Кубанский государственный университет физической
культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, России*

Краткая аннотация. В работе представлен опыт применения рекреационных занятий на основе джампинг-фитнеса с мальчиками-подростками 15-17 лет и эффективность этих занятий на показатели психического состояния. Предполагалось, что регулярные занятия на батутах будут способствовать улучшению показателей по снижению тревожности и депрессии.

Ключевые слова: подростки – мальчики, джампинг-фитнес, тревожность и депрессия, двигательная активность, рекреация, оздоровительная физическая культура.

EFFECTIVENESS OF THE USE OF JUMPING FITNESS CLASSES TO OPTIMIZE THE MENTAL STATE OF ADOLESCENT BOYS

**Onchukova E.I., cand. of pedag. science., associate prof.,
Gerdt V.A., graduate student, Chestnova I.I., student**

Brief abstract. The paper presents the experience of using recreational classes based on jumping fitness with teenage boys aged 15-17 years and the effectiveness of these classes on indicators of mental state. It was assumed that regular activities on trampolines would help to improve indicators of anxiety and depression.

Key words: teenage boys, jumping fitness, anxiety and depression, motor activity, recreation, recreational physical culture.

Необходимым условием гармоничного развития личности подростка является достаточная двигательная активность. Последние годы в силу высокой учебной нагрузки в школе, дома и других социокультурных причин у большинства школьников отмечается дефицит времени в режиме дня [1, 8, 9].

Снижение двигательной активности в старшем подростковом возрасте может приводить к ранней невротизации вследствие психоэмоциональных и интеллектуальных нагрузок, и отсутствия возможности реализовать потребность в движении [3, 5]. В работе Чернявского Г. П. и Фоминой Н.А. указывается на ухудшение психологического состояния обучающихся в различные периоды учебного года и необходимость поиска таких средств оздоровительной физической культуры, которые помогали бы корректировать не только физическое здоровье, но и его психологическое состояние [13].

Джампингили фитнес на батуте представляет собой комплекс силовых и аэробных упражнений, выполняемых на специальной конструкции с неустойчивым, пружинистым дном и опорными рукоятками по бокам. Данные занятия приравниваются к активной кардио-тренировке, которая нормализует работу сердца и сосудов, улучшает кровообращение. Развиваясь и совершенствуясь, направление джампинг фитнеса для подростков охватывает различные формы двигательной активности [10]. При этом он может удовлетворять потребности самых различных социальных групп в выборе оздоровительных занятий, содействуя повышению не только двигательной, но и общей культуры подростков, расширяет их кругозор [9]. Приоритет в выборе именно этого направления и внедрение его в работу с подростками обусловлен необычностью программы, нестандартностью используемого оборудования, повышенной экспансивностью, что является необходимым условием для занятий с данным возрастным контингентом.

Ряд психологов указывает, что первые проблемы с психологическим здоровьем, такие как повышенный уровень тревожности и первые признаки депрессивных расстройств, приходятся именно на период позднего подросткового возраста [7, 12]. Известно, что оптимальный режим занятий двигательной активности, способствует эффективному развитию не только двигательных функций подростков - мальчиков, но и стабилизирует их эмоциональное состояние [2, 6, 11]. Следовательно, применение данного средства фитнеса будет способствовать оптимизации физического состояния подростков при регулярных занятиях на батутах.

Цель исследования: выявить эффективность применения занятий джампинг-фитнесом на оптимизацию психического состояния мальчиков-подростков.

Педагогическое исследование было организовано на базе фитнес-клуба Боди-баланс по договору аренды от МАОУ №96 г. Краснодара в специально оборудованном зале для проведения факультативно-секционных занятий. В эксперименте приняло участие 2 группы старшеклассников мальчиков 15-16 лет по 15 человек в каждой.

Методика педагогического эксперимента экспериментальной группы предполагала использование программы – джампинг-фитнес и внедрение ее в секционно-факультативную работу со старшими подростками в преддверии выполнения итоговых испытаний. Занятия проводили три раза в неделю по 40 минут.

Для адекватного планирования нагрузки было предусмотрено планирование и выделение трех этапов повышения нагрузки, подобраны средства джампинг-фитнеса, интенсивность и объем нагрузки. Помимо батуты и разнонаправленных прыжков применяли дополнительное оборудование. В общем объеме было проведено 72 тренировочных занятия, два контрольных педагогических тестирования, три оценочных психологических тестирования по выявлению тревожности и депрессии.

Контрольная группа занималась самостоятельно три раза в неделю по 50 минут в секции по атлетической гимнастики с преимущественным развитием общей физической подготовленности и силовой выносливости.

Таблица - Динамика показателей по тесту определения невротических состояний Тревожности и Депрессии (ТиД) мальчиков – подростков 15-17 лет

Показатель	Исходные n=15 M ₁ ± m ₁	Через 3 месяца n=15 M ₂ ± m ₂	Через 6 месяцев n=15 M ₃ ± m ₃	P M ₁ -M ₂	P M ₂ -M ₃	P M ₁ -M ₃
1	2	3	4	5	6	7
Экспериментальная группа						
Шкала Тревоги	- 2,72± 0,34	-1,52 ± 0,31*	1,31 ± 0,36*	<0,01	<0,001	<0,001

1	2	3	4	5	6	7
Шкала Депрессии	-5,12 ± 0,79	- 3,11 ± 0,59	0,91 ± 0,57*	>0,05	<0,001	<0,001
Контрольная группа						
Шкала Тревоги	- 2,70 ± 0,31	-2,52 ± 0,31	-1,09±0,43	>0,05	<0,01	<0,001
Шкала Депрессии	-5,15 ± 0,80	- 4,94 ± 0,59	-1,58±0,21	>0,05	<0,001	<0,001
* - достоверность межгрупповых различий показателей по t-критерию Стьюдента						

В связи с особенностями возрастного периода выбранного контингента, было принято решение о проведении психологического тестирования по оценке эмоционального состояния подростков мальчиков 15-17 лет по сокращенной версии опросника Тревожность и депрессия (ТиД), включающая только две шкалы: тревожности и депрессии. Первичные результаты свидетельствуют о значительном нервно-психическом напряжении учащихся. В обеих группах выявлен болезненный характер психического состояния мальчиков. Полученные данные согласуются с результатами исследований некоторых психологов, которые утверждают, что первые расстройства эмоционального состояния начинают наблюдаться в позднем подростковом возрасте [4, 13].

Через три месяца занятий было проведено промежуточное тестирование. В экспериментальной группе установлено достоверное снижение невротизации по показателю Тревоги. Полученный результат приблизился к показателю неустойчивого состояния. Однако, по результатам оценки шкалы Депрессия, несмотря на положительную динамику улучшения результата, достоверность не выявлена.

Итоговое тестирование в экспериментальной группе выявило, что результат по показателю Тревожности улучшился и стал соответствовать нормативному уровню эмоционального здоровья. Также отмечено достоверное улучшение по показателю Депрессии с 3 по 6 месяц занятий. Итоговый результат по данному показателю стал соответствовать промежуточному состоянию, приближённого к здоровому. В соответствии с этими данными можно уверенно предполагать, что занятия джампинг-фитнесом с подростками мальчиками способствуют улучшению эмоционального состояния занимающихся.

Для подведения итогов по влиянию экспериментального содержания на психологическое состояние занимающихся провели сравнение межгрупповых итоговых показателей. Установлены достоверные различия между группами по обоим показателям. При этом необходимо отметить, что результат экспериментальной группы перешел в положительную шкалу оценки, а показатели контрольной группы так и остались в отрицательных значениях.

Следовательно, можно сделать вывод, что применение в процессе физического воспитания подростков средств джампинг-фитнеса

значительно и достоверно нормализует показатели эмоционального состояния, снижает уровень тревожности, а также уменьшает выраженность депрессивного состояния.

Список литературы / References

1. Гречко, А. А. Интегративные задачи довузовской физической подготовки старшеклассников к военно-профессиональному образованию / А. А. Гречко, Я. А. Никитина // Физическая культура и спорт. олимпийское образование : материалы международной научно-практической конференции, 2019. – С. 50-52.

2. Дворкин, Л. С. Влияние занятий силовым фитнесом на показатели физического здоровья школьников 8-9-х классов / Л. С. Дворкин, П. В. Головкин // Интеграция естественнонаучного и социально-гуманитарного знания в сфере физической культуры и спорта : материалы научного симпозиума, посвященного 95-летию журнала "ТиПФК", Москва, 04 декабря 2020 года. – Москва : Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)", 2020. – С. 184-189.

3. Капуста, М. В. Особенности организации оздоровительных занятий со старшеклассниками, имеющими избыточную массу тела / М. В. Капуста, Е. И. Ончукова // Тезисы докладов XLV научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа, Краснодар, 01 февраля – 31 2018 года. – Краснодар : Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2018. – С. 165.

4. Кравцова, Е. Е. Психология и педагогика. Краткий курс : учебное пособие / Е. Е. Кравцова. – Москва : Проспект, 2016. – 320 с.

5. Манакова, Я. А. Организации фитнес-тренировок мальчиков-подростков в условиях пандемии COVID-19 / Я. А. Манакова, К. А. Шульгина, В. А. Гердт // Проблемы и инновации спортивного менеджмента, рекреации и спортивно-оздоровительного туризма : сборник статей VII-й Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Казань, 08 июня 2021 года. – Казань : Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2021. – С. 180-181.

6. Маринович, М. А. Основные направления работы по предупреждению курения старшеклассников / М. А. Маринович, А. В. Заплетина, В. В. Фоменко // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : материалы Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 20 мая 2019 года. – Чебоксары : Чувашская государственная сельскохозяйственная академия, 2019. – С. 36-40.

7. Потенциал физической культуры и спорта в воспитании и развитии школьников (в аспекте личностного развития) / С. А. Хазова, Н. Дворкина, О. С. Трофимова [и др.]. – издание 2-е, исправленное и дополненное. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2020. – 184 с.

8. Романенко, Н. И. Влияние занятий hotiron на физическое развитие подростков 13-14 лет / Н. И. Романенко, С. К. Гранкин, С. А. Горбунова // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование : материалы международной научно-практической конференции, Краснодар, 06–07 октября 2022 года / Редколлегия: А.И. Погребной, Е.М. Бердичевская, Г.Б. Горская, Е.А. Еремина, Т.А. Самсоненко. – Краснодар : Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2022. – С. 335-339.

9. Сударь, В. В. Анализ показателей физического здоровья выпускников колледжа физической культуры / В. В. Сударь // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование : материалы международной научно-практической конференции, Краснодар, 12 февраля 2020 года. – Краснодар : Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2020. – С. 57-59.

10. Сударь, В. В. Использование средств оздоровительной аэробики для повышения уровня физической работоспособности девушек 16-17-летнего возраста / В. В. Сударь // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – Краснодар, 2020. – № 1. – С. 199-200.

11. Трофимова, О. С. Организация и содержание физкультурно-оздоровительных занятий старшеклассников, имеющих вредные привычки / О. С. Трофимова, В. В. Фоменко, М. А. Маринович // Физическая культура, спорт и здоровье. – 2019. – № 33. – С. 80-83.

12. Управленческая подготовка специалистов в сфере физической культуры и фитнеса / С. А. Хазова, Н. И. Дворкина, Е. И. Ончукова, О. С. Трофимова. – Издание 2-е, исправленное, дополненное. – Краснодар : Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2021. – 108 с.

13. Чернявский, Г. П. Использование оздоровительных методик в процессе двигательной подготовки актеров в вузе для решения профессионально ориентированных задач / Г. П. Чернявский, Н. А. Фомина // Спортивная медицина и реабилитация: традиции, опыт и инновации : материалы Всероссийской научно-практической конференции, Краснодар, 29 апреля 2022 года / Редколлегия Е. М. Бердичевская, Н. И. Дворкина, И. Н. Калинина, С. П. Лавриченко. – Краснодар : Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2022. – С. 239-243.

УДК 796.06

МЕТОДИЧЕСКАЯ СИСТЕМА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИЙ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ

**Осташенок Н.В., ст. преподаватель,
Хорошилова Н.Г., ст. преподаватель, Алаторцева Е.В., преподаватель
ФГБОУ ВО «Воронежский государственный университет»,
г. Воронеж, Россия**

Краткая аннотация. В статье обосновывается модель методической системы использования современных фитнес-технологий в физическом воспитании студентов, учитывающая все составляющие педагогического процесса: цель, задачи, принципы, методы, формы и средства подготовки, нацеленные на применение фитнес-технологий будущими специалистами, обладающими достаточными физическими и медико-санитарными данными в их собственной жизни.

Ключевые слова: физическая культура, фитнес-технологии, методическая система, модель, студенты, активизация двигательной деятельности студентов, формирование здорового образа жизни.

METHODICAL SYSTEM OF USING FITNESS TECHNOLOGIES IN PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS

Ostashenok N.V., senior lecturer, Khoroshilova N.G., senior lecturer, Alatortseva E.V., teacher
Voronezh State University, Voronezh, Russia

Brief abstract. The article substantiates a model of a methodological system for the use of modern fitness technologies in physical education of students, taking into account all components of the pedagogical process: the purpose, objectives, principles, methods, forms and means of training aimed at the use of fitness technologies by future specialists with sufficient physical and health data in their own lives.

Key words: physical culture, fitness technologies, methodical system, model, students and fitness technologies, activation of physical activity of students, formation of a healthy lifestyle.

Актуальность исследования. Методическая система создана на основе методологической, теоретической и практической концепций с учетом гуманистического, системного, деятельностного, инновационного, культурологического, личностно-ориентированного и компетентностного подходов. Модель будет способствовать формированию ценностного отношения студентов к фитнес-технологиям, активизации их физической активности и формированию здорового образа жизни.

Цель исследования - обоснование модели методической системы применения фитнес-технологий в физическом воспитании студентов.

В ходе исследования использовались теоретические и эмпирические методы. К использованным теоретическим методам относятся изучение и анализ педагогической, психологической и методической литературы, учебных программ и нормативных документов, синтез и обобщение. Эмпирические методы включали наблюдение за занятиями по физической культуре и интервью с преподавателями и тренерами, проводящими данные занятия, согласно учебной программе, и внеклассные секционные занятия по фитнес-технологиям.

Модель - это знаковая система, с помощью которой возможно воспроизвести дидактический процесс как предмет исследования, чтобы показать его целостность, функционирование и сохранить эту целостность на всех этапах исследования. Моделирование позволяет воспроизвести не только статический, но и динамический аспект образовательного процесса.

Наличие же научно обоснованной модели учебного процесса позволяет прогнозировать его развитие, что особенно важно для образовательного процесса, нацеленного на получение положительного результата [2]. Ученые определяют педагогическую модель как модель, отражающую взаимосвязи и взаимозависимости между проектируемыми качествами и свойствами личности как объекта педагогики и процессом ее развития, а также организацию педагогической системы, в рамках которой она протекает и управляет ею

В зависимости от цели использования методическая система использования фитнес-технологий может выполнять следующие функции: описательную (являющуюся ориентиром при выборе методов и приемов обучения, воспитания и управления), результативную (позволяющую использовать модель в обучении или управлении) и прогностическую (являющуюся итоговой «проверкой» жизнеспособности и реализуемости модели). Основой для методической системы стали методологические, теоретические и практические концепции, рассматривающие студента как личность, субъект деятельности, являющейся специфической системой и способствующей приобретению систематических знаний в области физической культуры и спорта, а также обеспечивающей развитие физических способностей и умений и формирование физкультурно-оздоровительных компетенций для внедрения спорта в сферу профессиональной деятельности и личной жизни [1].

Методологическая концепция нацелена на отражение взаимосвязи и взаимодействия научных подходов, учитывая модернизацию учебного процесса по физической культуре, а также изменения методического обеспечения учебного процесса, в связи с использованием фитнес-технологий в вузах с целью формирования физкультурно-оздоровительных компетенций, улучшения физической формы и работоспособности, состояния здоровья студентов и приобретения ими навыков здорового образа жизни. Теоретическая концепция определила систему исходных параметров и оценок, на основе которых были раскрыты содержание и структура методической системы использования фитнес-технологий в образовательном процессе физического воспитания студентов как педагогического явления, включающего следующие основные положения:

- стандартизация, системность и стабильность, а также комплексный, системный, деятельностный и гуманистический подходы - обязательные условия единого образовательного пространства, в котором функционирует данная методическая система;

- физкультурно-оздоровительная деятельность в образовательном пространстве вуза должна быть основным системообразующим компонентом оздоровительно-рекреативной системы, обеспечивающей улучшение состояние здоровья, уровень общей и специальной физической подготовленности студентов;

- принцип интеграции фундаментальности и оздоровительной направленности содержания, форм, методов и средств обучения должен быть ведущим в методической системе физического воспитания студентов;

- содержание методической системы использования фитнес-технологий требует обновления и модернизации физкультурно-оздоровительной деятельности в соответствии с внедрением современных технологий в систему учебного процесса в вузах РФ с учетом изменений, отличающихся для каждого учебного заведения;

- прозрачность методической системы для внедрения инновационных оздоровительных технологий и совершенствования и обновления традиционной и национальной российской систем физического воспитания студентов.

Практическая концепция связана с проверкой эффективности данной методической системы, нацеленной на формирование у студентов навыков поддержания здоровья, высокого уровня физической подготовленности и работоспособности, а также на побуждение студентов вести здоровый образ жизни. Кроме того, выполняется определение психолого-педагогических, организационно-методических и практических условий функционирования методической системы и уровень готовности студентов к использованию фитнес-технологий в профессиональной деятельности. Методическая система использования фитнес-технологий в образовательном процессе физического воспитания студентов учитывает следующие основные положения:

1) образовательный процесс физического воспитания студентов выступает в качестве методической системы, имеющей свою цель, задачи, содержание, методы, формы и средства;

2) физкультурно-оздоровительная деятельность является обязательной в учебном процессе на протяжении всего периода обучения и должна рассматриваться в единстве содержательного, процессуального и результативного компонентов комплексной подготовки будущих специалистов;

3) теоретические сведения о физкультурно-оздоровительной подготовке должны представлять собой систему знаний по истории, психологии, педагогике, анатомии, физиологии, гигиене, экологии, биохимии, диетологии, этике, эстетике и т.д.;

4) использование фитнес-технологий в соответствии с выбором студентов и возможностями вуза способствует улучшению здоровья и физических данных, повышению уровня физической подготовленности и работоспособности;

5) методическая система использования фитнес-технологий в процессе физического воспитания и физкультурно-оздоровительной деятельности студентов должна обеспечивать комплексную физическую подготовку, быть направленной на сохранение здоровья, улучшение

работоспособности, а также обеспечивать необходимый уровень знаний в области физической культуры и норм здорового образа жизни, способствовать профилактике вредных привычек (алкоголь, наркотики, курение, азартные игры) и т.д.;

б) методы, формы и средства фитнес-технологий должны соответствовать уровню физической подготовленности и здоровья студентов.

Основой моделирования образовательного оздоровительного процесса, включающего использование фитнес-технологий, является специально созданная форма для воспроизведения характеристик изучаемого объекта. Педагогическое содержание модели выражается в том, что она позволяет выделить текущие и предполагаемые будущие задачи образовательного процесса, выявить и проанализировать взаимосвязь между вероятными, ожидаемыми и желаемыми изменениями изучаемого объекта. При исследовании методической системы использования фитнес-технологий в учебном процессе физического воспитания студентов важно, чтобы модель, наряду с познавательной, во многих случаях обеспечивала и формирующую цель. То есть процесс моделирования методической системы имеет не только познавательную, но и неразрывно связанную с ней формирующую функцию, поскольку модель является не только инструментом познания, но и прообразом состояния моделируемого объекта, имеющего структуру того, что еще не существует в объективной реальности. Внедрение методической системы использования фитнес-технологий в физкультурно-оздоровительную деятельность студентов требует решения методологических, содержательных, психолого-педагогических, методических и организационных задач. Решение методологических задач обосновывается разработкой концепции создания методической системы, определением ее содержания и структуры, проектированием ее компонентов, установлением взаимосвязей между ее компонентами. Содержательные задачи направлены на личностно-ориентированный выбор фитнес-технологий и личные потребности студентов, на учет конкретного содержания фитнес-технологий в зависимости от кадрового и материально-технического оснащения и на возможность формирования индивидуальных физкультурно-оздоровительных потребностей, индивидуального уровня физической подготовленности, овладения спортивно-техническими навыками и т.д. Решение психолого-педагогических задач требует разработки психолого-педагогических, физкультурно-оздоровительных средств, позволяющих использовать фитнес-технологии на основе индивидуально-психологических особенностей студентов, в том числе:

а) создание индивидуальных траекторий освоения содержания фитнес-технологий;

б) применение методов и форм фитнес-технологий в соответствии с особенностями межличностного взаимодействия и освоения материала.

Решение методических задач связано с созданием эффективных методов активизации физкультурно-оздоровительной деятельности студентов, с разработкой целостной системы методов и форм использования фитнес-технологий, соответствующих состоянию здоровья, уровню физической подготовленности и особенностям будущей профессиональной деятельности, с формированием методического обеспечения использования фитнес-технологий в будущей жизни. Решение организационных задач связано с анализом возможностей применения различных фитнес-технологий, с организацией групповых, коллективных и индивидуальных физкультурно-оздоровительных мероприятий и обеспечением физкультурно-оздоровительной деятельности современными фитнес-технологиями. Мы же рассматриваем методическую систему применения фитнес-технологий как совокупность методов обучения различным видам физической активности и их сочетаний, направленных на укрепление здоровья, обеспечение высокого уровня физической подготовленности и работоспособности студентов. Созданная модель методической системы имеет цель, задачи, содержание, принципы, методы, формы, средства, проверки. Все компоненты методической системы связаны с целью формирования, всестороннего развития и воспитания личности студентов в процессе использования фитнес-технологий. Системно-функциональный подход к изучению методической системы применения фитнес-технологий предполагает рассмотрение системы как совокупности взаимодействующих элементов, свойств и отношений; как многомерной и многоступенчатой структуры, имеющей множество параметров; как сложного внутренне интегрированного социального организма, поддающегося анализу и объяснению. К основным признакам системности относятся целостность и целенаправленность, которая представляет собой совокупность элементов, внутреннее деление, упорядочение, классификацию; взаимосвязь внешнего и внутреннего, интеграция отдельных элементов и связей. Методическая система применения фитнес-технологий имеет следующие подсистемы:

1) учебный процесс физического воспитания и физкультурно-оздоровительной деятельности в вузе, направленный на сохранение и укрепление здоровья студентов, приобретение навыков ведения здорового образа жизни, активного отдыха;

2) дидактические и методические основы использования фитнес-технологий, направленных на всестороннее развитие и физическую подготовленность студентов;

3) общая физическая подготовка, направленная на повышение работоспособности и готовности студентов к будущей жизни;

4) содержание, структура и функции фитнес-технологий, рассматривающиеся в контексте обеспечения необходимого уровня физической активности студентов.

Заключение. Созданная модель методической системы применения фитнес-технологий в учебном процессе по физическому воспитанию будет способствовать формированию мотивационно-ценностного отношения студентов к фитнес-технологиям, повышению образовательного уровня, активизации физической активности студентов путем создания в вузе среды, которая будет повышать интерес к активным занятиям физическими упражнениями, способствовать формированию здорового образа жизни. Идея авторов заключается в повышении эффективности физкультурно-оздоровительных занятий за счет использования фитнес-технологий путем дифференциации и индивидуализации физической нагрузки с целью создания комфортных условий для занятий. Данный подход направлен на значительное улучшение мотивационно-ценностного отношения студентов к фитнес-технологиям. Он также активизирует физическую активность и способствует овладению умениями и навыками применения оздоровительных средств в дальнейшей жизни.

Список литературы / References

1. Фитнес-технологии и системы учебном процессе на занятиях физической культурой : учебное пособие / И. Г. Горбань, В. Г. Купцова, В. А. Гребенникова, Н. С. Бакурадзе. – Оренбург : Оренбургский гос. ун-т., 2021 – 112 с.

2. Вагнер, Р. Е. Современные физкультурно-оздоровительные технологии и их применение в физическом воспитании студентов высших учебных заведений / Р. Е. Вагнер, М. В. Борисова, А. Ю. Мусохранов // Научное обозрение. Педагогические науки. – 2020. – № 5. – С. 41-45.

УДК 378.172

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ УПРАЖНЕНИЙ ПО СИСТЕМЕ ПИЛАТЕС ДЛЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ У ДЕВУШЕК – СТУДЕНТОК

Попова М.В., ст. преподаватель

ФГБОУ ВО «Смоленская государственная сельскохозяйственная академия», г. Смоленск, Россия

Краткая аннотация. В статье раскрываются принципы и методика использования системы пилатес на практических занятиях со студентками вуза, взаимодействие физических качеств и принципов системы пилатес, аспекты физического и психического здоровья студенток во время занятий пилатес в вузе.

Ключевые слова: пилатес, упражнения, физические качества, студенты, здоровье, движение, сила, гибкость, координация, пластичность, баланс.

USE OF PILATES EXERCISES FOR THE FUNCTIONAL DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES FOR FEMALE STUDENTS

Popova M.V., senior lecturer

Smolensk State Agricultural Academy, Smolensk, Russia

Brief abstract. The article reveals the principles and methods of using the Pilates system in practical classes with university students, the interaction of physical qualities and the principles of the Pilates system, aspects of the physical and mental health of female students during Pilates classes at the university.

Key words: pilates, exercises, physical qualities, students, health, movement, strength, flexibility, coordination, plasticity, balance.

Актуальность. В данной статье показаны эффективные пути физического развития и повышения интереса к здоровому образу жизни у студенток высшего учебного заведения с помощью внедрения современных фитнес-технологий. За основу фитнес – программы в рамках «Элективных дисциплин физической культуры и спорта» взята методика системы Пилатес. Эта система способствует воспитанию физических качеств, укреплению здоровья, повышению и поддержанию на оптимальном уровне физической и умственной работоспособности студенток.

Цель исследования: определить влияние комплексного применения упражнений системы пилатес на уровень функциональных возможностей девушек – студенток, а также возможность взаимодействия с общеразвивающими упражнениями для развития силовой выносливости, гибкости и координации.

Методы исследования: теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы; тестирование; методы математической статистики.

Пилатес, одно из современных фитнес – направлений, которое активно используется на практических занятиях физической культурой со студентками вуза. Упражнения, выполняемые по системе Пилатес, оказывают положительное воздействие на развитие таких физических качеств, как сила, гибкость, координация, а также способствуют развитию баланса и пластичности. Немаловажным фактором введения системы Пилатес в учебный процесс является также то, что на фоне положительного развития физических качеств, улучшается и

психологическое состояние студенток. Упражнения снимают мышечное напряжение, убирают скованность с позвоночника, а медленный и размеренный темп их выполнения гармонизирует нервную систему и позволяет девушкам расслабиться и наслаждаться процессом. Уникальность системы Пилатес заключается в комплексном воздействии на весь организм, где каждая часть тела включена в двигательный процесс. Выполнение движений разными частями тела сочетается с дыханием, визуализацией и концентрацией на внутренних ощущениях. Шаг за шагом на учебных занятиях тело девушек приобретает гибкость и стройность, упражнения выполняются свободно, без усилий и напряжения, плавно дополняя и сменяя друг друга. Этапы каждого движения в Пилатесе осознаны и последовательны, это обеспечивает организму баланс, устойчивость и равновесие. При регулярных занятиях Пилатес способствует эффективной работе не только скелетно-мышечной и сердечно-сосудистой, а также лимфатической и дыхательной систем организма. За счет этого взаимодействия увеличивается сила слабых мышц, удлиняются и растягиваются более короткие мышцы и связки, улучшается подвижность суставов.

Таким образом, система Пилатес оказывает существенное оздоровительное влияние на физическое и психическое здоровье студенток. Упражнения воздействуют не только на внешний мышечный каркас тела, формируют правильную осанку, но и активизируют внутренние, глубинные мыслительные процессы. Пилатес учит сознательному контролю за выполнением движений, умению ощущать свое тело, раскрывает у девушек легкость и грациозность движений. Эти навыки актуальны именно для девушек - студенток, поскольку учеба в вузе требует напряжения, концентрации, внимания и умение сочетать периоды активной умственной работы с физической активностью.

В системе Пилатес существует несколько разновидностей занятий:

- классический пилатес;
- пилатес с отягощением и дополнительным мелким оборудованием;
- программы пилатес, в которых применяются специальные пружинные тренажеры;
- реабилитационные программы.

В учебной программе «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» мы используем систему «Классический пилатес». Она включена в основную часть практического учебного занятия у девушек 1,2 и 3 курсов всех факультетов вуза. Основой классического пилатеса служат 34 базовых упражнения, движения в которых выполняются в положении сидя, лежа, в упоре, а также с использованием мелкого дополнительного оборудования. Большой выбор упражнений, вариации различной сложности их выполнения, позволяют проводить занятия для студенток специальной медицинской группы одновременно с основным

контингентом обучающихся. Использование на занятиях пилатес мелкого дополнительного оборудования – гантелей, бодибаров, мячей, фитболов, гимнастических лент и палок, позволяет разнообразить тренировку и сконцентрировать работу на конкретных проблемных зонах тела. Все это делает учебный процесс более эффективными для здоровья девушек и позволяет мотивировать их на регулярные посещения практических занятий по физической культуре и спорту.

Основные физические качества для полноценной здоровой жизни девушек – это сила, выносливость, гибкость, пластичность, координация. И развитие этих качеств напрямую связано с использованием принципов системы Пилатес.

В эти принципы входят: концентрация внимания, интеграция тела, контроль техники выполнения упражнений, центрирование, дыхание, плавность, визуализация.

Под концентрацией внимания подразумевается умение организовать и направить свое внимание на тело, осуществлять постоянный контроль мозга над управлением движений. Посредством совершенствования навыка концентрации студентки учатся сосредотачиваться на одной цели, наблюдать за внутренними процессами, быть собранными, внимательными и устойчивыми. Занимаясь, концентрируясь, стремятся выполнять каждое упражнение правильно, и с той мышечной силой, и с тем количеством повторений, насколько им позволяет уровень физической подготовленности. Принципом концентрации развивается силовая выносливость мышц, связок и костей, а также совершенствуется координация тела и баланс.

Под интеграцией тела, понимается способность осознавать и ощущать его, как единое целое. Обычно во многих физических упражнениях подразумевается, что сознание должно быть сосредоточено на той части тела, которая выполняет движение. И поэтому другие части тела игнорируются, что приводит к дисбалансу и препятствует гармоничному развитию. В пилатес каждое выполняемое упражнение, задействует все мышцы тела – от стоп до макушки. Это комплексное взаимодействие позволяет активно развивать координацию движений, синхронизировать процессы удлинения связок, сухожилий с растяжением мышц и снятием зажимов и спазмов, удлинением костей и усилением мобильности суставов, а также выстраивать правильную осанку. Так достигается сбалансированное развитие силы, гибкости, пластичности и координации.

Принцип постепенности и доступности при освоении упражнений в пилатес, важен при изучении элементов техники выполнения каждого движения. Это позволяет регулировать нагрузку, меняя исходные положения, количество и динамику повтора движений. А использование

дополнительного оборудования дает возможность активно развивать такие физические качества, как силу и выносливость.

Под принципом централизации в Пилатес рассматривается создание, так называемого центра силы – развитие мышц живота, нижней части спины, бедер, ягодичных мышц. В совокупности - это мышцы Кора, так называемый каркас прочности, который располагается от грудной клетки до таза.

Постановка правильного дыхания – один из важнейших принципов системы пилатес. Активизация грудного типа дыхания дает максимальное насыщение крови кислородом, что способствует регенерации тканей и органов всего организма, а также улучшение работы мозга.

Принцип плавности предусматривает выполнения движений без пауз и остановок, и является существенным моментом в развитии пластичности и грациозности у девушек. Фокусирование внимания на изяществе движений, их синхронной смене, медленная скорость выполнения каждого упражнения – это гарант безопасности тренировки, и еще раз подтверждает, что система Пилатес подходит любому уровню подготовленности студентов.

Принцип визуализации – это использование образного мышления, наглядно представлять посредством внутренних мыслительных процессов каждое движение. Учиться управлять своими мыслями и телом, интуитивно включать в работу необходимые мышцы без знания их строения и формы.

Все выше перечисленные принципы Пилатеса должны соблюдаться не только при выполнении отдельного упражнения, но и на протяжении всего практического занятия в целом. Необходимо отметить, что следование принципам Пилатес в процессе тренировки зависит от внутренней осознанной включенности в работу каждого студента. Важно уделять внимание как физическим аспектам Пилатеса, чтобы улучшить физическое состояние студентов, так и также психологическим составляющим - для избавления от стресса, улучшения концентрации внимания. Система упражнений Пилатес относится к методам физического воспитания, в которых совершенствуется не только тело, но и умственные, и интеллектуальные возможности студентов.

Результаты исследования показали, что использование упражнений системы Пилатес в течение первого семестра показало динамику развития физических качеств. Было проведено тестирования на контрольной неделе и было определено, что силовая выносливость мышц увеличилась в статодинамическом режиме сокращения при отжиманиях, гибкость улучшилась при выполнении наклонов и прогибов, улучшение координации было отмечено при прыжках на скакалке.

Вывод. При занятиях по системе Пилатес работают все крупные группы мышц тела, связки, суставы и сухожилия — от кончиков пальцев

рук до пальцев ног. Этот комплексный и системный подход обеспечивает гармоничное развитие организма и максимальный результат в совершенствовании физических качеств. Определена возможность разработать программно-методическое обеспечение методики Пилатес и показана ее эффективность для использования в системе высшей школы.

Таким образом, система упражнений Пилатес может полноценно решать задачи по формированию у студентов приоритетов здорового образа жизни, увеличению двигательной активности и отказа от вредных привычек.

Список литературы / References

1. Буркова, О. В. Влияние системы Пилатеса на развитие физических качеств, коррекцию телосложения и психоэмоциональное состояние женщин среднего возраста : диссертация кандидата педагогических наук / Буркова О. В. – Москва, 2008. – 217 с.
2. Буркова О.В., Лисицкая Т.С. Пилатес – фитнес высшего класса. Секреты стройной фигуры и оздоровления / О. В. Буркова, Т. С. Лисицкая. – Москва : Радуга, 2005. – 208 с.
3. Методика пилатес и ваше здоровье : методическое пособие. – Москва : ООО «УИЦ «ВЕК», 2006.
4. Попова, М. В. Основные принципы упражнений по системе пилатес для проведения практических занятий по физической культуре и спорту / М. В. Попова. – 2020. – С. 138-147.

УДК 796.06

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИКТ В РАБОТЕ СОВРЕМЕННОГО ПРЕПОДАВАТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

**Репина Н.В., ст. преподаватель, Жданов В.Н., ст. преподаватель,
Миронюк А.А., студент**

*ФГБОУ ВО «Белгородский государственный национальный
исследовательский университет», г. Белгород, Россия*

Краткая аннотация. В статье рассматриваются форматы использования компьютерных технологий в работе преподавателя физической культуры. Приводятся примеры форматов работы с ИКТ, их эффективности и прямых результатов. Так же приводятся примеры сфер и типов работы в дисциплине «физическая культура», в которых можно эффективно использовать информационные технологии.

Ключевые слова: информационные технологии, здоровый образ жизни, преподавание, физическая культура.

USE OF COMPUTER TECHNOLOGY IN THE WORK OF A MODERN PHYSICAL EDUCATION TEACHER

**Repina N.V., senior lecturer, Zhdanov V.N., senior lecturer,
Mironyuk A.A., student**

Belgorod State National Research University, Belgorod, Russia

Brief abstract. The article discusses the formats of using computer technologies in the work of a physical education teacher. Examples of formats of work with ICT, their effectiveness and direct results are given. There are also examples of areas and types of work in the discipline "physical culture" in which information technology can be effectively used.

Key words: information technology, healthy lifestyle, teaching, physical culture.

В XXI основной сферой внимания стало развитие цифровых технологий. Компьютерное оборудование стало самой массовой рабочей единицей в мире, вне зависимости от сферы жизни общества. По этой причине интеграция информационно-компьютерных технологий в процесс преподавания физической культуры – ожидаемый и естественный процесс. Хотя изначально потребность в цифровых технологиях во время преподавания подобных дисциплин казалась абсурдной.

Присутствие ИКТ в процессе обучения способна резко повысить интерес учащихся к предмету любой сферы наук. Физическая культура в этом случае исключением не стала. Присутствие компьютерных технологий в программе резко повышает заинтересованность обучающихся, поскольку именно ИКТ является сейчас основной видами жизни молодёжи. Также это позволяет разнообразить наполняемость учебного времени, что так же позитивно сказывается на вовлечённости обучаемых. Единственной проблемой становится сохранение плотности обучения при использовании компьютерных технологий в Физической культуре.

Используя компьютерные технологии в ходе работы, можно эффективно отслеживать и анализировать результаты обучающихся, развитие динамики их физического развития. При использовании ИКТ в процессе обучения выполнение задачи по повышению физкультурной активности обучаемых, их личной заинтересованности в собственном здоровье переходит на совершенно иной уровень. Главный фактор важности компьютерных технологий в этом процессе – они помогают эффективно развивать у молодёжи повышенный интерес к ведению здорового образа жизни, причём на постоянной основе [3].

По этим причинам приоритетной задачей преподавателей физической культуры в различных учебных заведениях становится

развитие ИКТ в рамках своего предмета, как в течение штатно выделенных учебных часов, так и в процессе дополнительных дисциплин-элективов. Это позволит повысить общий уровень образования в сфере физической культуры.

Программа физической культуры включает в себя довольно большие объёмы теоретической информации, которые крайне сложны в полном усвоении обучающимися по причине крайне ограниченного количества часов, выделенных учебным планом на эти дисциплины. И именно ИКТ позволяет эффективно решать данную проблему. Например, крайне практичными показали себя электронные презентации. Их использование в ходе обучения позволит быстро передавать и пояснять информацию студентам, а наглядная информация делает занятие более интерактивным, динамичным, что соответственно сильнее заинтересовывает обучающихся. Наглядность информации в этом случае играет крайне большую роль. Это происходит по причине сложности визуализации многой информации, которая содержится в теоретическом материале по физической культуре. Так многие упражнения, интересные исторически-спортивные факты, документы, изображения известных спортсменов и тренеров, записи соревнований невозможно передать на словах без прибегания к цифровым носителям информации. Сам прецедент использования компьютерных технологий в учебном процессе делает процесс обучения для молодёжи более интересным, можно сказать «свежим». Всё это приводит к повышению общего интереса к дисциплине [2].

Вместе с тем видоизменяется содержание деятельности преподавателя. Теперь он становится не простым «передатчиком» информации, а источником совершенно иных методов обучения. Он не просто использует готовые методики, а разрабатывает новые системы и технологии обучения студентов, развивая ещё и свои творческие способности. Всё это приводит к складыванию положительного мнения студентов о преподавателе, что также напрямую влияет на эффективность процесса обучения. Но стоит отметить, что всё это требует достаточно высокого уровня технологической подготовленности преподавателя, погружённости в ИКТ и общую сферу молодёжи. Это является своеобразной проблемой, по причине того, что не все преподаватели готовы изучать новую для себя сферу.

Сейчас для мотивации обучающихся уже недостаточно одного хорошо оборудованного и доступного спортивного зала. Если преподаватель хочет повышать интерес студентов к дисциплине, развивать их успехи и результаты, то использование ИКТ в своей работе становится просто необходимым элементом. Ведь это позволяет не только с помощью презентаций визуализировать информацию, но и работать с различными интернет-ресурсами, приложениями, а также крайне показательно сравнивать результаты обучающихся с помощью видео и фото фиксаций.

Крайне эффективным и занимательным становится изучение истории спорта и физической культуры в целом. Так студенты могут готовить сообщения об истории тех или иных спортивных состязаний, что позволяет им погрузиться в изучаемую тему куда сильнее, чем просто через слова преподавателя. Важно, чтобы студенты использовали в ходе своей работе официальные сайты в сети Интернет [5].

Также компьютерные технологии позволяют крайне эффективно организовывать обратную связь с обучающимися, особенно вне академических часов. Постоянная обратная связь между преподавателем и студентом способствует развитию у последнего заинтересованности в дисциплине, а также развитию тяги к ведению здорового образа жизни.

Здесь стоит сказать, что стандарты для обучения и его результатов задаёт не Интернет, а сам преподаватель. Но все же ИКТ играет большую роль в данном процессе. Именно компьютерные технологии позволяют эффективно оценивать результаты работы обучающихся на занятиях, их ошибки и достижения. Так, к примеру, можно использовать видеофиксацию различных упражнений, элементов спортивных игр и приёмов, с целью дальнейшего разбора на видео ошибок вместе с учащимися, что крайне эффективно, благодаря высокому уровню вовлечённости студентов в процесс и к активному взаимодействию на наглядном материале. Всё это дополнительно позволяет формировать у учащихся так же объективную самооценку, в ходе анализа ошибок и погрешностей со стороны [1].

Особенно эффективно себя проявляет метод видеосъёмки при работе в сфере обучения гимнастическим элементам физической культуры. Большое количество сложных движений, вовлечённости подвижных элементов тела и следующих друг за другом отдельных действий делает затруднительным анализ недочётов на месте, самостоятельно, без прибегания к дополнительным материалам. Обучающимся сложно видеть погрешности в своих движениях со стороны. Этот вопрос быстро решают видео разборы ошибок в упражнениях, позволяя студенту быстро визуально выявить ошибку и её суть, что делает в дальнейшем возможным самостоятельно её проработать. При использовании данной методики обучение проходит в разы быстрее.

Именно с подобными методиками связаны достаточно высокие показатели эффективности использования ИКТ в процессе обучения физической культуры. Работа в подобных форматах вызывает осознание собственно развития, результатов и просвещённости у учащихся[4].

Подводя итог, хотим отметить, что занижение важности развития и интегрированности ИКТ в процесс работы преподавателя физической культуры нецелесообразно и абсурдно. Тот факт, что использование компьютерных технологий позволяет выводить процесс обучения на совершенно иной уровень, очевиден. Также данный фактор напрямую

влияет и на самого преподавателя, его педагогический стиль и компетентность. Появление новых видов деятельности в ходе изучения физической культуры, благодаря ИКТ, позволяет студентам увидеть в этой дисциплине для себя нечто новое, интересное.

Информационные технологии уже заняли крайне важное значение в педагогических процессах, как в высших школах обучения, так и в среднем образовании, и имеют массовый характер. Основным становится вопрос эффективного использования новых технологий и методов в процессе обучения, а также дальнейшее развитие этих технологий, поскольку становится несомненным, что присутствие ИКТ в работе преподавателей физической культуры будет становиться только ещё более глубоким и массивным.

Список литературы / References

1. Вербицкий А. С. Повышение профессиональных компетенций учителя физкультуры средствами информационно-компьютерных технологий / А. С. Вербицкий – Текст : электронный // Наука-2020. – 2016. – №1 (7). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/povyshenie-professionalnyh-kompetentsiy-uchitelya-fizkultury-sredstvami-informatsionno-kompyuternyh-tehnologiy> (дата обращения: 14.12.2022).
2. Волков, Л. В. Физическое воспитание учащихся : учебно-методическое пособие / Л. В. Волков. – Киев : Рад. шк., 1988. – 184 с.
3. Виноградов, П. А. Физическая культура и здоровый образ жизни / П. А. Виноградов. – Москва : Мысль, 1990. – 288 с.
4. Карло, В. Г. Проблемы формирования информационной компетентности будущих учителей физической культуры в контексте информатизации образования / В. Г. Карло. – Текст : электронный // ППМБПФВС. – 2012. – № 6. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/problemy-formirovaniya-informatsionnoy-kompetentnosti-buduschih-uchiteley-fizicheskoy-kultury-v-kontekste-informatizatsii> (дата обращения: 14.12.2022).
5. Теория и методика физической культуры : учебник / под редакцией Ю. Ф. Курамшина. - 2-е изд., испр. – Москва : Советский спорт, 2004. – 464 с.

УДК 377.8

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ТЕХНОЛОГИИ «ПЕРЕВЕРНУТЫЙ КЛАСС» ПРИ ОБУЧЕНИИ СТУДЕНТОВ СПО ВО ВРЕМЯ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ

**Сиденко О.С., преподаватель, Трушинская Ю.Н., преподаватель
ОГАПОУ «Белгородский педагогический колледж», г. Белгород, Россия**

Краткая аннотация. В статье рассматривается применение дистанционного обучения в системе среднего профессионального образования по предметам профессионального цикла на отделении физической культуры. Рассматриваются условия осуществления данной

образовательной технологии и специфика взаимодействия педагога и обучающихся.

Ключевые слова: дистанционное обучение, профессиональное образование, система образования, музыкально-ритмическое воспитание, фитнес технологии.

USE OF PEDAGOGICAL TECHNOLOGY "INVERTED CLASSROOM" IN TEACHING STUDENTS OF VOCATIONAL EDUCATION DURING DISTANCE LEARNING

Sidenko O.S., teacher, Trushinskaya Yu.N., teacher
Belgorod Pedagogical College, Belgorod, Russia

Brief abstract. The article discusses the use of distance learning in the system of secondary vocational education in the subjects of the professional cycle at the Department of Physical Culture. The conditions for the implementation of this educational technology and the specifics of the interaction between the teacher and students are considered.

Key words: distance learning, vocational education, education system, music and rhythmic education, fitness technologies.

Актуальность. Реалии современной жизни таковы, что все чаще педагогическое сообщество обращается к технологиям дистанционного обучения. Развитие многообразных форм дистанционного обучения отражается во многих направлениях образовательной деятельности: от курсов профессиональной переподготовки до получения высшего профессионального образования, от применения в основной образовательной программе до использования данных технологий во внеурочной деятельности.

Дистанционное обучение – это одна из самых перспективных образовательных технологий. В современной школе дистанционное обучение часто применяется в инклюзивном образовании, при работе с одаренными детьми, а также при организации учебного процесса во время карантина, низкой температуры и особых случаев.

Белгородская область в 2022-2023 учебном году столкнулась с таким особым случаем (СВО на Украине), когда губернатором области было рекомендовано дистанционное обучение для всех приграничных районов и городов.

Не стал исключением и Белгородский педагогический колледж. Все обучение было переведено в дистанционный формат на электронную платформу <https://lesson.belpedcol.ru/> и образовательную платформу <https://sferum.ru/>.

Сложная задача возникла перед педагогами, преподающими физическую культуру и спортивные дисциплины на отделении физической культуры – найти пути решения по реализации предметных образовательных программ в дистанционном формате, которые должны быть не менее эффективными, чем при обычной (очной) форме обучения.

Естественно возник резонный вопрос, как можно и возможно ли вообще преподавать спортивные дисциплины дистанционно? При анализе многих электронных ресурсов (РЭШ, Открытый класс, Я иду на урок физкультуры, Открытый урок, ФизкультУра и др.), было выявлено, что, несмотря на активное развитие информационных технологий, дистанционное образование в преподавании физической культуры, музыкально-ритмического воспитания, гимнастики, спортивных игр, легкой атлетики не имеет готовых решений.

В связи с этим у педагогов возникло множество вопросов:

- какая главная задача в области физического воспитания при дистанционном обучении?

- какая структура занятий должна быть при дистанционном обучении?

- как мотивировать учащихся к физической активности в домашних условиях и какое наполнение занятий должно быть?

При попытках ответить на данные вопросы мы пришли к выводу, что, скорее всего, при дистанционном обучении главной задачей будет являться не проведение полноценного практического занятия, а мотивирование обучающихся к двигательной активности в домашних условиях.

Цель исследования: обосновать эффективность использования педагогической технологии «перевернутый класс» при обучении студентов СПО во время дистанционного обучения.

В связи с этим педагогами был разработан алгоритм действий, для создания обучающего контента по предмету «Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности», раздел музыкально-ритмическое воспитание:

1. Были определены темы, которые возможно изучить в условиях дистанционного формата обучения;

2. Подготовлены обучающие видео в исполнении самих преподавателей (собственный пример намного лучше любого учебника);

3. Созданы профили в социальных сетях с группами обучающихся.

4. Собраны другие методические материалы для работы на уроке: презентации, карточки с заданиями, музыкальные композиции [3].

В качестве педагогической технологии для проведения занятий была выбрана модель «Перевернутый класс». Суть данной модели состоит в том, что с новым материалом, презентациями, тематическими видеороликами студенты знакомятся дома, просматривая подготовленный

педагогом контент в Интернете, а традиционное домашнее задание выполняется на следующий день во время урока, через видеоконференцию на платформе <https://sferum.ru/>. [1].

Другими словами, основные учебные действия в данной технологии поменялись местами: то, что было классной работой, осваивается в домашних условиях, а то, что было домашним заданием, становится предметом рассмотрения во время урока.

В данной технологии при использовании ее в формате дистанционного обучения есть как плюсы, так и минусы [2].

Плюсы «перевернутого урока» 1. Индивидуальный подход и обратная связь. На обычном уроке преподаватель объясняет новый материал всей группе, при дистанционной форме обучения общается отдельно с каждым. 2. Модель позволяет просматривать один и тот же материал столько раз, сколько необходимо обучающемуся. 3. На занятии будут разобраны все сложные вопросы. 4. Преподаватель может организовать учебную деятельность так, чтобы найти задание для всех обучающихся группы. 5. Освобождает учебные часы на совместную практическую работу. 6. Модель «перевернутого урока» можно применять для возрастной категории обучающихся 7-17 лет.

К минусам можно отнести: модель «перевернутого обучения» не работает в том случае, если обучающийся не заинтересован в самостоятельном добывании знаний или недостаточно мотивирован вообще.

Таким образом, после определения алгоритма работы в дистанционном формате и выбора педагогической технологии преподаватели приступили к обучению студентов по предмету «Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности», раздел музыкально-ритмическое воспитание. Десять студенческих групп обучалось в соответствии с заданными условиями.

Студенты второго курса по специальности «Физическая культура» и «Адаптивная физическая культура» включились в данную педагогическую технологию с большим интересом и повышенным чувством ответственности. Студенты третьего и четвертого курса, наоборот, входили в предложенный процесс обучения с небольшим желанием.

Все это позволяет сделать выводы: студенты старших курсов нехотя перестраивались на новый формат обучения, т.к. привыкли работать на уроках в очном формате по стандартным и привычным технологиям. Для студентов младших курсов, предмет был новый из профессионального цикла, поэтому принятие новых технологий для них проходило легче и естественнее.

Список литературы / References

1. Виноградова, Л. И. Образовательная модель «Перевернутый класс» или «перевернутое обучение» МОО СВ / Л. И. Виноградова. – URL : <http://www.moocv.ru/pages.php?pageid=5981>. – Текст : электронный.
2. Ищенко, А. «Перевернутый класс» – инновационная модель обучения / А. Ищенко. – Текст : электронный // Учительская газета. Независимое педагогическое издание. – URL : http://www.ug.ru/method_article/876
3. Презентации онлайн – обзор сервисов, примеры, инструкции: shcool26.blogspot.ru/2013/10/blog-post.html

УДК 796

**ПРОБЛЕМА ОТСУТСТВИЯ ОЧНОГО КОНТАКТА С
ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ И НЕДОСТАТКА СПОРТИВНОГО
ОСНАЩЕНИЯ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И
СПОРТУ В ПЕРИОД ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ**

**Ступнев В.А., студент, Марина И.В., ст. преподаватель,
Филь В.В., ст. преподаватель**
*ФГБОУ ВО «Вологодский государственный университет»,
г. Вологда, Россия*

Краткая аннотация. В данной статье рассматриваются различные проблемы при выполнении упражнений на дистанционном обучении в рамках программы по предмету «Физическая культура и спорт» для обучающихся высших учебных заведений.

Ключевые слова: дистанционное обучение, упражнение, спорт, студенты, физическая культура, снаряжение, визуальный контакт.

**PROBLEM OF THE LACK OF FACE-TO-FACE CONTACT WITH THE
TEACHER AND THE LACK OF SPORTS EQUIPMENT IN PHYSICAL
CULTURE AND SPORTS LESSONS DURING DISTANCE LEARNING**

Stupnev V.A., student, Marina I.V., senior lecturer, Fil V.V., senior lecturer
Vologda State University, Vologda, Russia

Brief abstract. This article discusses various problems when performing exercises in distance learning within the framework of the program on the subject "Physical Culture and Sports" for students of higher educational institutions.

Key words: distance learning, exercise, sport, students, physical culture, equipment, visual contact.

Актуальность. В современном мире существует проблема ухудшения здоровья подрастающего поколения. Социальная среда свидетельствует о том, что здоровье молодёжи только ухудшается. Особенно такое явление наблюдается у студентов. Недостаточная двигательная активность возникает из-за высокой степени учебной нагрузки, особенно в сочетании с работой. Такой образ жизни приводит к появлению развитию различных заболеваний, а также снижает умственную работоспособность, повышает утомление.

Поэтому проблема оснащённости и отсутствия очного контакта с преподавателем на парах по физической культуре в период дистанционного обучения достаточно актуальна сегодняшний день.

В связи с появлением и распространением коронавирусной инфекции Министерство науки и высшего образования РФ рекомендовал вузам ввести дистанционное обучение, начиная с 16 марта 2020 года. Этот режим был принят в целях защиты здоровья обучающихся и работников образовательных и научных организаций. В такой сложный период вузам страны нужно было организовать обучение студентов, а также обеспечить освоение ими образовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий. Эта система была начата с 16 марта 2020 года.

Цель исследования: найти решение проблема отсутствия очного контакта с преподавателем и недостатка спортивного оснащения на занятиях по физической культуре и спорту в период дистанционного обучения

Проведение дистанционного обучения студентов по физической культуре и спорту в Вологодском Государственном Университете началось на весеннем семестре с середины марта 2020 года.

Студенты, перейдя на дистанционное обучение, столкнулись с еще большей загруженностью, так как предметы, в основном, нужно изучать самостоятельно. Реализация дисциплин, которые не нуждаются в очных занятиях, трудностей не вызывала, так как они могут быть «оцифрованы». И для многих других предметов существуют учебники для самоизучения. Но как обстоят дела с физической культурой? С этим вопросом столкнулись не только студенты, но и преподаватели. Обучающиеся, в связи с переходом на дистанционное обучение, большую часть времени проводят за компьютером – в «сидячем» положении. Такое времяпровождение плохо сказывается на здоровье [3, с. 22].

Был проведен опрос у студентов ВоГУ в период COVID-19 на платформе Google. В опросе приняли участие студенты 1 курса 30,2% (52 человек), 2 курса 35,5% (61 человек), 3 курса 33,1% (57 человек) и 2% (2 человека) 4 курса, всего прошло 172 человека (на 16.02.2022). Такого количества хватило для представления анализа результатов по проблеме дистанционного образования по дисциплине «физическая культура».

В опросе были затронуты некоторые проблемы, характеризующие особенности отношения студентов к занятию физической культурой, проблемы с которыми студенты сталкиваются в период самоизоляции.

Результаты исследования. На основании результатов мы пришли к выводу, что основная часть учащихся ВоГУ занимается физической культурой в спортзале. Также, чаще всего, студенты чувствуют после занятия бодрость, но все-таки это зависит от здоровья человека, так как 13,6% ответили, что после занятий чувствуют боль в суставах и мышцах.

Следующие результаты опроса касались выявления проблем дистанционного образования у студентов ВоГУ: 110 человек в основном не сталкивались с трудностями, но 62 человека все-таки имеют проблемы с дистанционным обучением. В основном преподаватели задают студентам в период самоизоляции рефераты 53,5%, статьи 9,9% и видео занятия 11%. Примерно у четверти опрошенных были комбинированные занятия: проекты, тесты, эссе, теоретические опросы и гимнастические упражнения, фото и видео отчеты, презентации.

Из опроса нам удалось узнать, что на вопрос «Устраивает ли Вас дистанционное обучение по физической культуре?» – 66,3% ответили «да» и 33,7% ответили «нет».

При ответе на вопрос «Хотели бы Вы дальше заниматься физической культурой дистанционно?» большинство ответило «да» (61,1%) из-за удобства дома, некоторые студенты хотели бы всю сессию так выполнять задания, но из-за проблем обучения дистанционно ответили «нет» (38,9%) [2, с. 530].

Физическую культуру как предмет в учебном плане никто не отменял, поэтому данную дисциплину также перевели в дистанционный формат. Но тут студенты столкнулись с рядом проблем: начиная от личностных и психологических и заканчивая жилищными условиями.

Преподаватель также сталкивается со сложностями, так как организовать выполнение заданий по этой дисциплине в условиях дистанционного обучения достаточно непросто и трудоемко.

Одной из проблем является отсутствие спортивного оборудования. Для выполнения некоторых видов упражнений нужен спортивный инвентарь, который помогает сделать тренировку не только эффективной, но и разнообразной. Без этого оборудования спорт ограничивался лишь бегом и небольшим списком упражнений в зависимости от сезона.

Инвентарь может отсутствовать как в связи с жилищными условиями, так и по причине иных интересов студента. Так как некоторые виды упражнений, которые могут быть заданы в период дистанционного обучения, подразумевают использование спортивного оборудования, то их можно сделать из подручных средств. Так альтернативой гантелям является бутылка с водой, объем которой будет равен уровню физической подготовленности. Благодаря такому «оборудованию» можно проработать

практически все группы мышц. Также для выполнения упражнений можно использовать стул или табурет. С помощью него можно выполнять упражнения на мышцы ног, ягодиц и спины. Фитнес-резинки можно заменить эластичным бинтом, которым можно прорабатывать мышцы ног и рук.

Разобравшись с этой проблемой, можно перейти к другой, которая также не менее важна – отсутствие визуального контакта с преподавателем.

Любое общение, в частности педагогическое, всегда было актуальной темой в различных исследованиях. Педагогическое общение в паре «преподаватель – студент» качественно отличается от взаимоотношений в ходе школьного обучения» [4, с. 29], потому как такое взаимодействие строится на основной задаче – формирование личности специалиста. Особую роль в таком процессе общения играет обмен информацией познавательного и эффективно-оценочного характера разными средствами.

Потому как изучать и выполнять упражнения в период дистанционного обучения студентам приходится самостоятельно, могут возникать некоторые сложности. У обучающегося появляется множество вопросов: «Правильно ли я выполняю данное упражнение?», «В каком темпе и сколько подходов должно быть?». На очном занятии всегда можно подойти к преподавателю, ведь неправильная техника выполнения упражнений может привести к травмам и перегрузке мышц.

Еще одной проблемой являются различия студентов по типу общения. Вспомним, что люди делятся на визуалов, аудиалов, кинестетиков и дигиталов. Визуалы – это люди, которые лучше воспринимают видео контент. Аудиалы любят слушать, им важно слышать голос, недостаточно выполнение лишь письменных заданий. Такому студенту больше нравится сдавать экзамены лично преподавателю. Кинестетики – люди, которые во всем предпочитают комфорт. Большую часть информации воспринимают чувствами, то есть учебный материал должен вызывать эмоции, благодаря которым он остается в памяти. Им не хватает учителя в дистанционном образовании рядом, так как есть потребность в личном общении. Для этого кинестетикам нужна практика, чтобы компенсировать недостаток общения и тогда будет полный баланс в обучении. Дигиталы – люди, которые оперируют в основном цифрами и фактами, чувства задействуют редко. Такому студенту ничего не стоит найти хорошую книгу и увлечься ею только потому, что она грамотно написана и изобилует фактами из реальной жизни. Им не важны речевые интонации, поэтому они с удовольствием воспринимают текстовую сухую информацию. Главное, чтобы она была научно достоверной. Из всего вышесказанного можно сделать вывод, что преподаватель не может угодить всем студентам одновременно. Кому-то что-то не понравится, и он

перестанет воспринимать информацию от этого педагога. Такое встречается не только на дистанционном обучении, на очном обучении таких случаев еще больше [5].

Можно сделать вывод о том, что проблемы, связанные с дистанционным образованием по физической культуре у студентов ВоГУ, были следующие:

- необходимость иметь доступ к интернету;
- недопонимание заданий;
- желание заниматься в коллективе;
- маленькая квартира;
- больше умственная, чем физическая нагрузка;
- недостаточное знание ПК;
- личные комплексы человека для фото и видео отчетов;
- падение физической активности;
- предпочтение заниматься в зале;
- личностные различия студентов
- недостаточный контроль преподавателей над студентами.

Выводы. Организация дистанционного обучения требует большого вклада по созданию и разработке новых форм и методов работы по дисциплине «Физическая культура». Статичный образ жизни оказывает негативное влияние на молодой организм, которому и так в условиях пандемии нелегко. Поэтому и в условиях самоизоляции студенты должны заниматься физической культурой, дабы защитить свое здоровье.

Список литературы / References

1. Распоряжение Правительства РФ от 14 марта 2020 года. Электронный ресурс: URL: <http://government.ru/orders/selection/401/39153/>
2. Мызникова, А.Р. К вопросу о проблеме занятий дистанционной «физическая культура» у студентов ВоГУ во время самоизоляции (COVID-19) / А. Р. Мызникова, И. В. Марина, И. В. Орехова // Молодежь и наука : сорник материалов международной науч.-практ. конф. старшикурсников, студентов и аспирантов. – Нижнетагильск : Издательство Нижнетагильского филиала УФУ им. Первого Президента России Б.Н.Елцина, 2020. – С. 533.
3. Леонтьев, А. А. Педагогическое общение / А. А. Леонтьев. – Москва, 1996.
4. Запесоцкий, А. С. Преподаватель глазами студента / А. С. Запесоцкий, Л. А. Санкин, С. В. Викторенкова // Высш. образование сегодня. – 2007. – № 9.
5. Мешает ли обучению отсутствие живого контакта с преподавателем? Варианты общения дистанционно. – URL : <https://ecvdo.ru/states/meshaet-li-obucheniya-otsutstvie-zhivogo-kontakta-s-prepodavatelem-varianty-obshheniya-distancionno>. – Текст : электронный.

УДК 796.06

АКТУАЛЬНОСТЬ И ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИСКУССТВЕННОГО ИНТЕЛЛЕКТА В СПОРТЕ

**Тарчокова З.А., студент, Шишкарёва К.С., студент,
Лукашина Е.Е., ст. преподаватель**
*ФБГОУ ВО «Государственный университет по землеустройству»,
г. Москва, Россия*

Краткая аннотация. На сегодняшний день наблюдается активное развитие и интеграция информационных технологий в различные сферы человеческой жизнедеятельности. Одной из них является спортивная сфера, в которой информационные технологии находят свое активное применение в решении различных задач. Представленная работа более подробно освещает вопросы, связанные с особенностями использования искусственного интеллекта в спорте.

Ключевые слова: информационные технологии, искусственный интеллект, спорт, спортивная индустрия, машинный анализ.

RELEVANCE AND FEATURES OF THE USE OF ARTIFICIAL INTELLIGENCE IN SPORTS

**Tarchokova Z.A., student, Shishkareva K.S., student,
Lukashina E.E., senior lecturer**
State University of Land Use Planning, Moscow, Russia

Brief abstract. Today, there is an active development and integration of information technologies in various spheres of human activity. One of them is the sports sphere, in which information technologies find their active application in solving various tasks. The presented work highlights in more detail the issues related to the features of the use of artificial intelligence in sports.

Key words: information technology, artificial intelligence, sports, sports industry, machine analysis.

Активное развитие и интеграция информационных технологий наблюдается на всех уровнях жизнедеятельности современного человека. Одной из таких сфер является физическая культура и спорт. Цель текущей статьи заключается в анализе роли искусственного интеллекта в современной спортивной индустрии. Автором выделены такие задачи, как: проанализировать, что из себя представляет технология искусственного интеллекта и в каких задачах спортивной индустрии он встречается; рассмотреть актуальности и особенности по вопросу использования

искусственного интеллекта в спортивной сфере; проанализировать потенциальные и реальные проблемы, связанные с интеграцией интеллектуальных технологий в спорте [1].

Искусственный интеллект (ИИ) представляет собой достаточно обширную область знаний, включая различные технологии распознавания образов, классификации, анализа данных и возможность решения иных наиболее важных задач (рис. 1).



Рисунок 1 – Состав технологий искусственного интеллекта

Искусственный интеллект основывается на математических формулах и алгоритмах, позволяющих ИИ выполнять самообучение и автоматическую перестройку под те или иные параметры. При этом применительно к спортивной индустрии наибольшее распространение получили технологии глубокого обучения с учителем и без учителя. Технологии ИИ позволяют производить сбор, анализ и передачу колоссального объема информации и выполнять многотысячные операции за секунду. Отличительной особенностью интеллектуальных технологий является возможность выполнения быстрых операций, на решение которых человеком уходило бы тысячи часов.

В современной спортивной индустрии уже наблюдается активное использование интеллектуальных технологий при решении ряда задач. Одной из наиболее актуальных является отслеживание параметров и прогнозирование состояния человека на тренировках посредством специального смарт-браслета. Данный браслет собирает данные о состоянии человека и моделирует параметры, выявляя отклонения в работе организма с последующей передачей сигналов о сбоях при необходимости. Также использование наблюдается в тренировочном процессе с целью координации техники выполнения упражнений и корректировки действий. Интеллектуальное компьютерное зрение позволяет сканировать спортсмена, смоделировать его действия, а также выявить и сообщить о некорректных координационных местах. Так, к примеру, для

баскетболиста система может указать на ошибки при броске, а футболисту на неправильный угол при ударе мяча [2].

При этом использование ИИ позволяет в режиме реального времени отслеживать показатели спортсменов и делать перестановку в матчах. Цифровой профиль, сбор и анализ данных, при котором основывается на интеллектуальных технологиях, позволяет вести учет по таким параметрам, как: личная информация; медицинские данные; статистика тренировок и соревнований; информация о мотивации, соматотипе и психотипе (рис. 2).

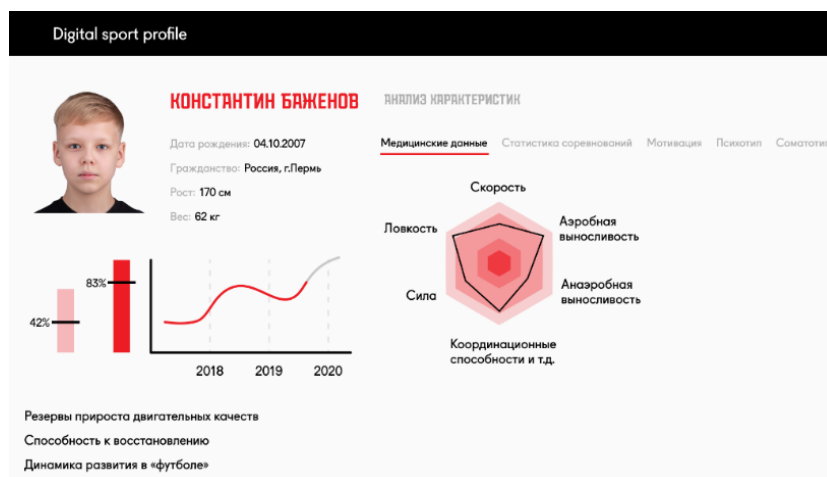


Рисунок 2 – Пример цифровой карты

Таким образом, на сегодняшний день наблюдается активное и повсеместное использование искусственного интеллекта в спорте. При этом эффективность использования уже доказана на практике.

Так, к примеру, посредством моделирования бейсбольных матчей и результата анализа статистической информации команда Oakland Ase смогла выйти в плей-офф Высшей лиги и победить в главном бейсбольном турнире.

Несмотря на все преимущества, интеграция интеллектуальных технологий в сферу спорта включает в себя ряд основных проблем и недостатков. Одними из них являются: информационная безопасность и обеспечение конфиденциальности данных спортсмена; обеспечение устойчивости деятельности, что выражается в необходимости обеспечении непрерывности деятельности, ликвидации последствий при возникновении нештатных ситуаций, а также управлении рисками и кризисными ситуациями; зависимость сферы спорта от поставщиков технологических решений [3].

При этом существует ряд угроз, препятствующих развитию и интеграции искусственного интеллекта в спортивной сфере (рис. 3).

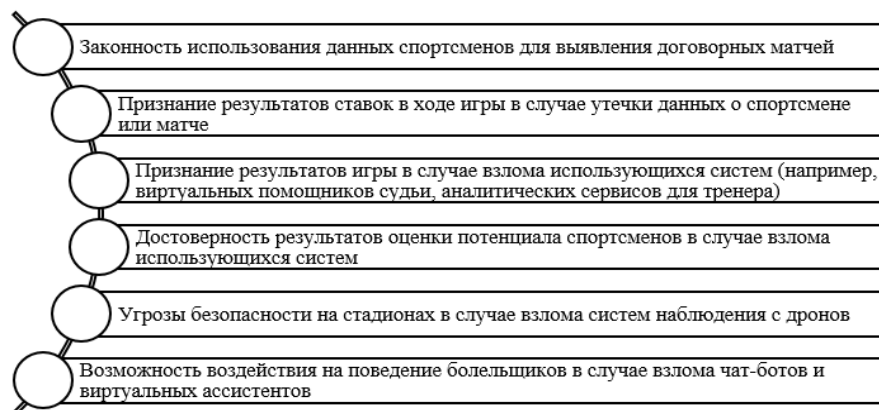


Рисунок 3 - Угрозы внедрения ИИ в спортивной сфере

Исходя из вышеуказанных проблем и угроз, требуется отметить, что современные регулирующие организации и команды должны прорабатывать надлежащие механизмы по внедрению и использованию технологий ИИ в спортивной индустрии. При этом главной задачей является строгое соблюдение регламентов и ограничений, что требуется с целью обеспечения честного соперничества между спортсменами и командами.

Таким образом, основной целью представленной статьи являлось выполнение анализа по вопросам использования технологий искусственного интеллекта в современной спортивной индустрии. В заключение необходимо отметить, что, несмотря на все трудности, искусственный интеллект имеет колоссальную актуальность и практическую значимость своего использования в задачах индустрии спорта. При этом именно искусственный интеллект представляет собой неотъемлемого помощника для спортсменов, тренеров и спортивных руководителей на пути достижения высоких результатов [4].

Список литературы / References

1. Биндусов, Е. Е. Перспективы и возможности применения искусственного интеллекта в спорте / Е. Е. Биндусов // Большая Евразия: развитие, безопасность, сотрудничество. – 2020.
2. Минбалеев, А. В. Проблемы использования технологий искусственного интеллекта в спортивной сфере и правовые ограничения / А. В. Минбалеев, Е. В. Титова // Человек. Спорт. Медицина. – 2020.
3. Нопин, С. В. Искусственный интеллект и информационные системы в спорте (анализ инновационных исследований зарубежных лабораторий за 2010-2016 гг.) / С. В. Нопин, Ю. В. Корягина // Ученые записки университета Лесгафта. – 2016.
4. Усманова, Д. И. Использование искусственного интеллекта в управлении физической культуры и спорта / Д. И. Усманова // Nazariy va amaliy tadqiqotlar xalqaro jurnali. 2022.

УДК 376.42:796.42«465.14/.15»

КОРРЕКЦИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕВОЧЕК 11-12 ЛЕТ С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ НА ОСНОВЕ СРЕДСТВ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ

**Фоминых А.В., канд. пед. наук, доц., Раменская Д.В., магистрант
ФГБОУ ВО «Хакасский государственный университет
имени Н.Ф. Катанова», г. Абакан, Россия**

Краткая аннотация. Статья содержит в себе результаты педагогического эксперимента, направленного на повышение показателей развития координационных способностей девочек 11-12 лет с ЗПР, на основе применения средств художественной гимнастики. Представлены используемые приемы, методы и средства, на основе которых получены положительные показатели.

Ключевые слова: девочки 11-12 лет, средства художественной гимнастики, инклюзивный тренировочный процесс.

CORRECTION OF COORDINATION ABILITIES OF GIRLS AGED 11- 12 WITH MENTAL RETARDATION ON THE BASIS OF MEANS OF RHYTHMIC GYMNASTICS

**Fominykh A.V., cand. of pedag. science., associate prof.,
Ramenskaya D.V., undergraduate student
Khakass State University named after N.F. Katanov, Abakan, Russia**

Brief abstract. The article contains the results of a pedagogical experiment aimed at improving the indicators of the development of coordination abilities of girls aged 11-12 years with mental retardation, based on the use of means of rhythmic gymnastics. The techniques, methods and means used are presented, on the basis of which positive indicators are obtained.

Key words: girls 11-12 years old, means of rhythmic gymnastics, inclusive training process.

Актуальность. Научная сфера имеет в наличии проверенную исследованиями информацию о том, что координационные способности коррелируют с деятельностью центральной нервной системы, и как следствие, с происходящими психическими процессами в виде мыслительной работы, показателей памяти и внимания. Поэтому коррекционная работа, направленная на устранение отставания в развитии координационных способностей средствами любого вида физкультурной деятельности, может существенно оказывать позитивное влияние на развитие сферы познания, для посильного освоения учебного материала на

основе стимулирования. Качество освоенных двигательных действий и упражнений сложной координации обеспечивается непосредственно индивидуальным уровнем развития познавательных процессов [2, 3].

На основе изучения научной литературы, в сравнении с существующей практикой следует констатировать, что в условиях специальных школ используются внеурочные педагогические нагрузки в отношении учащихся с особыми образовательными потребностями с целью проведения коррекционно-оздоровительных занятий, направленных для устранения двигательных и физических отклонений. Однако, для школьников, обучающихся в инклюзивных образовательных организациях, совместно с детьми, не имеющими психических отклонений, физкультурные занятия не предусматривают точечного педагогического воздействия на изучаемый контингент, поэтому рассматриваемая проблема может решаться в процессе внеурочных часов, предусмотренных в рамках ФГОС [1].

Двигательная работа в виде коррекции и развития координационных способностей должна быть основана на подборе упражнений, состоящих из более сложных координационных характеристик, и по своему характеру иметь элементы новизны, а не стандартные формы реализации движений. Требуемые факторы в комплексе содержатся в специфических видах физкультурно-спортивной деятельности сложнокоординационного характера, на основании этого при определении направления коррекционной работы следует рассматривать художественную гимнастику.

Цель исследования. Разработать и экспериментально обосновать эффективность применения методики коррекции координационных способностей девочек 11-12 лет с ЗПР с использованием элементов художественной гимнастики.

Организация исследования. Педагогическое исследование было реализовано на базе МБУ «Абазинская спортивная школа», выборка испытуемых, девочек 11-12 лет с ЗПР, была произведена в МБОУ «АСОШ №50» (ЭГ из 9 девочек) и МБОУ «АСОШ №49» (КГ из 10 девочек). Организации общеобразовательного типа реализуют инклюзивный образовательный процесс, в котором принимают участие дети с особыми образовательными потребностями. Девочки ЭГ занимались в инклюзивной группе начальной подготовки, совместно со здоровым контингентом детей аналогичного возраста. Школьницы контрольной группы занимались в условиях учебного заведения на коррекционно-оздоровительных занятиях в рамках ФГОС ОВЗ.

Результаты исследования и их обсуждение. Учитывая особенности состояния психической сферы и уровня развития координационных показателей девочек 11-12 лет с ЗПР, методика содержит в себе этапы, выполняемые в логической последовательности:

- при теоретической разработке акцентирование производить на смысловой основе двигательных задач для реализации целевой установки;
- главной основой считать наглядный показ основных двигательных элементов с целью стимулирования сенсорной системы девочек с ЗПР, с методическими указаниями и обсуждением вариантов правильного выполнения совместно со сверстницами, имеющими нормальное психическое развитие;
- практическое выполнение двигательных задач производить с произношением терминологического названия выполняемого упражнения и параллельным проговариванием занимающимися детьми;
- самостоятельное воспроизводство изучаемого упражнения происходило в условиях упрощения в виде снижения скорости при имитации или в свободном исходном положении;
- применение наглядности и технических средств при обучении способам идеомоторного воображения с применением средств ТСО.

Учитывая, что основным критерием, определяющим проявление координационных способностей, является строгая точность выполнения двигательной работы в условиях определенного пространства, времени, регулирования мышечных усилий, на основе повторного и вариативного методов производился подбор средств направленного характера:

- упражнения, позволяющие расслабляться в период восстановительного отдыха;
- упражнения с предметами, направленные на развитие сложной двигательной реакции (прыжки через скакалку, жонглирование гимнастическим мячом);
- упражнения, развивающие согласованность двигательной работы конечностей и тела в виде смешанных упоров, разновидности равновесий и прыжков, танцевальные упражнения;
- базовые упражнения художественной гимнастики комплексного воздействия на двигательную сферу в направлении координационных способностей, это работа с обручем, булавами, лентой, скакалкой;
- упражнения, воздействующие на вестибулярный аппарат в виде разновидностей кувырков и переворотов.

После окончания реализации методики было проведено контрольное тестирование в обеих исследуемых группах. Полученные результаты были обработаны с помощью методов математической статистики и подверглись подробному анализу. Так, при исследовании ориентировки в пространстве, у девочек ЭГ выявлен прирост показателя на 48,2%, в КГ - на 11,4%. При исследовании ритмической способности у девочек ЭГ выявлено увеличение показателя на 51,8%, в КГ прирост составил - 10,4%. При исследовании динамического равновесия у испытуемых ЭГ выявлен прирост – 31,0%, у сверстниц КГ - на 6,7%. При определении

согласованности двигательных действий у девочек ЭГ увеличение произошло на 42,2%, у сверстниц КГ - на 15,8%.

Таблица – Показатели уровня развития координационных способностей девочек 11-12 лет с ЗПР до и после педагогического эксперимента ($X \pm \sigma$)

Тесты		До	После	Достов.
Восьмерка гимнастической лентой (сек)	ЭГ	6,9±1,3	13,3±1,7	p < 0,05
	КГ	7,0±1,2	7,9±1,4	p < 0,05
Разноименное постукивание по письменному столу (сек)	ЭГ	9.6±1,7	19,9±1,3	p < 0,05
	КГ	9.5±1,4	10,6±1,5	p < 0,05
Балансировка на перевернутой гимнастической скамейке (сек)	ЭГ	21,3±1,5	14,7±0,5	p < 0,05
	КГ	21,2±1,3	19,8±0,5	p < 0,05
Смешанные упоры за 20 сек (кол-во)	ЭГ	7,4±1,2	12,8±1,2	p < 0,05
	КГ	7,5±1,4	8,9±1,0	p < 0,05
Прыжки на двух с регулированием расстояния (сек)	ЭГ	22,9±1,7	15,3±1,4	p < 0,05
	КГ	22,8±1,5	20,9±1,1	p < 0,05
Метание гимнастического мяча в цель (балл)	ЭГ	2,2±1,3	4,1±1,3	p < 0,05
	КГ	2,4±1,5	2,8±1,2	p < 0,05
Запомни и воспроизведи (балл)	ЭГ	2,3 ±0,5	3,8±0,6	p < 0,05
	КГ	2,1 ±0,7	2,4±0,7	p < 0,05

Исследуя дифференцировку мышечных усилий, в ЭГ выявлен прирост показателя на 33,2%, в КГ - на 8,4%. В показателях дифференцировки параметров мышечных усилий у девочек ЭГ произошел прирост способности на 46,4%, в КГ - на 14,3%. При исследовании способности «воспроизведение двигательного действия» в ЭГ показатель запоминания и воспроизведения повысился - на 39,5%, в КГ - на 12,5%.

Выводы. Анализ проведенного контрольного тестирования отдельных видов координационных способностей и психического развития девочек с ЗПР определил эффективность выбора средств, направленных на двигательную сферу девочек с ЗПР, в обеих исследуемых группах. Однако следует констатировать, что показатели, полученные вследствие применения экспериментальной методики, являются наиболее высокими в сравнении с результатами испытуемых контрольной группы.

Список литературы / References

1. Андреев, В. В. Компенсация возрастного отставания в развитии координационных способностей школьников 13–14 лет с депривацией слуха, на основе элементов футбола / В. В. Андреев, О. М. Сагалакова // Адаптивная физическая культура. – 2020. – №4 (84). – С. 27-29.
2. Литош, Н. Л. Адаптивная физическая культура : психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии : учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Н. Л. Литош. – Москва : СпортАкадемПресс, 2002. – 136 с.

3. Организация работы с учащимися с ограниченными возможностями здоровья в условиях внедрения инклюзивного образования: методические материалы / под научной редакцией Н. А Палиевой. – Ставрополь : ГБОУ ДПО СКИРО ПК и ПРО, 2012. – 152 с.

УДК 796

ИННОВАЦИОННЫЕ МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ ИНТЕРЕСА К СПОРТУ

**Черевিশник Н.Н., канд. соц. наук, доц., Ерохина Н.А., канд. соц. наук,
доц., Гарина О.Г., канд. философ. наук, доц.**

*ФГБОУ ВО «Саратовский государственные технический университет
имени Гагарина Ю.А.», г. Саратов, Россия*

Краткая аннотация. В данной статье рассматривается использование инновационных методов в образовательном процессе. Обсуждаются задачи и цели использования инновационных технологий и интерактивных методов.

Ключевые слова: мотивация, физическая культура, методы, студенты, здоровье.

INNOVATIVE TEACHING METHODS AS A MEANS OF INCREASING INTEREST IN SPORTS

Cherevishnik N.N., cand. of social. science., associate prof.,

Erokhina N.A., cand. of social. science., associate prof.,

Garina O.G., cand. of philos. science., associate prof.

Saratov State Technical University named after Yu.A. Gagarin, Saratov, Russia

Brief abstract. This article discusses the use of innovative methods in the educational process. The tasks and goals of using innovative technologies and interactive methods are discussed.

Key words: motivation, physical culture, methods, students, health.

Мотивирование является одной из наиболее сложных структур человеческой личности. Мотив – это основа побуждения к деятельности и её осуществлению, именно поэтому вопросами мотивации всегда активно занимались учёные педагоги и психологи.

Внутренняя мотивация призвана побуждать человека к деятельности. Существует врождённая мотивация, которая побуждает нас действовать, исследовать, создавать и творить. Это обусловлено ещё детским стремлением к активному познанию окружающего мира и взаимодействию с ним.

В основе мотивации лежат потребности нервной системы в активности, возбуждении, реализации своих функций, возможностей и потенциала. Среди основных характеристик внутренней мотивации можно выделить следующие:

- стремление к познанию нового;
- стремление к двигательной активности;
- стремление к разностороннему освоению окружающего мира.

Большинство видов человеческой деятельности направлены на повышение его личных умений и компетентности в тех или иных вопросах.

Способность к свободной самореализации является показателем психически здоровой, зрелой, растущей и развивающейся личности.

В результате внутренней мотивации (удовлетворения процессом двигательной деятельности) формируется интерес человека к спорту. Он может возникнуть только в том случае, когда внешние мотивы и цели отвечают возможностям человека, и он осознаёт свою субъективную ответственность за их реализацию.

Реализация внутренних мотивов вызывает у человека вдохновение собственным успехом, и вследствие данного вдохновения возникает желание осуществлять деятельность по собственному желанию, собственной инициативе. К примеру, у студентов внутренняя мотивация может возникнуть при условии удовлетворения от физических нагрузок, интереса к содержанию занятия, хороших отношений с преподавателями и другими студентами во время занятий по физической культуре.

Нельзя недооценивать эмоциональный компонент развития мотивации, так как положительные эмоции в целом повышают человеческую работоспособность. В хорошем настроении студент будет лучше выполнять физические упражнения и в целом его желание заниматься физической культурой будет выше.

Средствами повышения мотивации (интереса) к спорту могут выступать:

- использование инновационных форм и методов обучения;
- создание атмосферы заинтересованности спортом;
- оценка деятельности человека (студента) не только по конечному результату, но и по процессу его достижения;
- создание педагогических ситуаций общения во время занятий физической культурой, при котором каждый человек (студент) может проявить собственную инициативу и самостоятельность.

Таким образом, мотивация является решающим звеном в прививании человеку интереса к занятиям спортом. В случае со студентами, преподавательской задачей является повышение интереса студентов к физической культуре и спорту при помощи всевозможных форм и методов обучения.

Одним из известных и широко используемых методов обучения является метод круговой тренировки. Он осуществляется с использованием разных средств, с разной величиной нагрузки, в зависимости от уровня физической подготовленности обучающегося.

Студенты, имеющие недостаточный уровень физической подготовленности, могут выполнять индивидуальные задания с указанием упражнений, последовательности их выполнения и дозировки. В соответствии с уровнем физической подготовленности и состоянием здоровья индивидуальные задания варьируются по сложности.

При использовании данного метода существует необходимость контроля за физическими нагрузками в соответствии с частотой сердечных сокращений перед началом, между подходами и после окончания занятия. В целях определения функционального состояния студентов в процессе физических нагрузок различного характера нужно сравнивать не только величину сдвигов пульса с характером и величиной нагрузок, но и отслеживать быстроту восстановления пульса после окончания упражнения – во время отдыха. Здесь играет роль индивидуальный подход и самостоятельность студентов. Они могут сами снижать или повышать интенсивность упражнения, самостоятельно при необходимости выполнять упражнения на дыхание и расслабление. Студентам с ослабленным здоровьем следует давать более простые подводящие и подготовительные упражнения, разрешается делать более частыми и длительными паузы отдыха.

Такой подход позволяет сделать занятия комфортными для всех студентов, что, определённо, положительным образом повлияет на их желание заниматься спортом.

Ещё одной популярной методикой является биоадекватная методика. Она предполагает использование релаксаций, обычно, в заключительной части занятия. Цель данной методики – расслабление и восстановление пульса. Для студенческой молодёжи, у которой стресс зачастую является постоянным и привычным состоянием, такой метод может быть очень полезен. При релаксации человек отождествляется от всех проблем, отдыхает и восстанавливает собственные силы. В состоянии покоя после физической нагрузки снимается нервное напряжение и усталость. Биоадекватная методика поможет сделать занятия физической культурой ещё более приятными и полезными для студентов.

Ещё один современный метод, который не только способствует реализации задач, поставленных в аспекте физической подготовки студентов, но и повышает их осведомлённость и интерес к спорту – метод учебного проекта. Данный метод предполагает коллективную групповую работу студентов под руководством преподавателя (консультанта). Образовательный процесс, таким образом, демократизируется, происходит

увеличение степени ответственности каждого участника проекта за свою часть работы.

В основе проектного метода лежит развитие познавательных навыков студентов, умений самостоятельно конструировать свои знания. Участники проекта получают навыки поиска, обработки и анализа информации, развивают критический и творческий аспект собственного мышления, увеличивают свои способности к формулировке и решению проблем.

Методика работы над учебным проектом включает в себя 4 основных этапа:

1. Формирование группы, постановка проблемной ситуации;
2. Сбор, обработка, анализ и систематизация информации;
3. Презентация проекта (семинар);
4. Обсуждение результатов проектной работы.

В целях повышения мотивации и интереса к спорту также используются современные игровые технологии, которые способствуют увеличению эмоциональности занятий (положительные эмоции).

Увеличение темпа современной жизни делает игры особенно актуальными для повышения интереса к занятиям спортом у обучающихся всех учебных заведений. Игра необходима для обеспечения гармоничного сочетания умственных, физических и эмоциональных нагрузок, для общего комфортного состояния обучающихся.

В проведении занятий по физической культуре можно использовать различные подвижные игры, эстафеты, игры с мячом и многое другое.

Таким образом, в настоящее время для повышения заинтересованности студентов в занятиях спортом преподавателям приходится прибегать к большому числу инновационных методов, лишь некоторые из которых мы представили в данном реферате. Современный преподаватель берёт на себя большую задачу, так как он становится, по сути, разработчиком новой технологии обучения. С одной стороны, это повышает его творческую активность, но с другой – повышает требования к его технологической и методической подготовленности.

Современное образование, несомненно, требует внедрения инноваций, в том числе и в области физкультурного образования. Устаревшие методики перестали отвечать запросам, требованиям и потребностям современных обучающихся любых уровней и форм учебных заведений. В настоящее время учёные педагоги и психологи активно занимаются темой инновационных подходов в обучении, пробуют новые методы и методики, проводят эксперименты с целью выяснить, какие из инновационных подходов окажутся самыми действенными и эффективными.

Большую роль в современном образовании сыграли инновационные технологии обучения в сфере физической культуры. Из основных, мы

выделили две группы технологий – дифференцированные и здоровьесберегающие. Технологии включают в себя различные методы, направленные на повышение мотивации молодёжи к занятиям спортом, повышение их личной заинтересованности в предмете физической культуры.

Среди всех методов мы выделили несколько основных, широко применяющихся на практике:

- метод круговой тренировки;
- биоадекватная методика (методика релаксаций);
- проектный метод;
- метод использования игровых технологий в процессе обучения.

В заключение можно сказать, что повышение интереса молодёжи к спорту при помощи инновационных образовательных методов является задачей преподавателя. Это требует от него достаточно высокого уровня технологической и методической подготовленности, личной заинтересованности в результате и способности к творчеству. Тем не менее, современные инновационные методы действительно активно разрабатываются и внедряются в занятия физической культурой. Современные подходы могут оказать положительное влияние на заинтересованность обучающихся в спорте, повысить их уровень физической активности, улучшить здоровье и в конечном итоге новое поколение молодёжи будет внимательно следить за своим здоровьем, заниматься спортом и иметь достаточные знания в данной области.

Список литературы / References

1. Цифровые трансформации в организации эффективных занятий физической культурой в дистанционном формате / В. А. Кадушина, О. Г. Гарина, Н. А. Ерохина, Н. Н. Черевик // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 4 (206). – С. 184-187.
2. Фролова, Л. В. Компьютерные технологии на занятиях по физической культуре в вузе / Л. В. Фролова, Ю. В. Куземко, В. А. Трошин // Заметки ученого. – 2022. – № 1-1. – С. 171-175.
3. Шитов, Д. Г. Моральный фактор в работе преподавателя педагогического ВУЗа / Д. Г. Шитов, О. С. Ермолова // Образование и проблемы развития общества. – 2021. – № 3 (16). – С. 82-88.

УДК 796.015

ОСОБЕННОСТИ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ПРЕДПОЧТЕНИЙ У ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ 13-14 ЛЕТ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ТЕХНИЧЕСКИХ ПРИЕМОВ В АТАКЕ В УСЛОВИЯХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ И ОФИЦИАЛЬНЫХ ИГР

Шестаков М.М., докт. пед. наук, проф.

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры и спорта», г. Краснодар, Россия

Краткая аннотация. В работе представлены результаты исследования, раскрывающие отличительные особенности двигательных предпочтений у юных футболистов этапа спортивной специализации при выполнении атакующих технико-тактических действий ведущей и неведущей ногой в условиях тренировочных и официальных матчей.

Ключевые слова: юные футболисты, тренировочная игра, официальная игра, атака, действия с мячом, латеральные предпочтения.

FEATURES OF MOTOR PREFERENCES IN YOUNG FOOTBALL PLAYERS 13-14 YEARS OLD WHEN PERFORMING TECHNICAL TECHNIQUES IN ATTACK IN CONDITIONS OF TRAINING AND OFFICIAL GAMES

Shestakov M.M., doct. of pedag. science., prof.

Kuban State University of Physical Culture and Sports, Krasnodar, Russia

Brief abstract. The work presents the results of the study revealing the distinctive features of motor preferences in young football players of the stage of sports specialization when performing attacking technical and tactical actions with the leading and non-leading legs in the conditions of training and official matches.

Key words: young football players, training game, official game, attack, ball actions, lateral preferences.

Актуальность. Факторная структура коллективных действий команды указывает на важность организации и согласованности индивидуальных действий игроков различных звеньев и линий в современном футболе. Такая факторизация позволяет выявить особенности действий команды в целом и каждого игрока в отдельности в аспекте обеспечения эффективной коллективной соревновательной деятельности [3].

Эффективность соревновательной деятельности обусловлена не только успешностью индивидуальных действий и коллективных

взаимодействий футболистов. Весьма значимыми воздействующими факторами являются условия, в которых игровая деятельность осуществляется, а также степень доминирования индивидуальных двигательных предпочтений футболистов при выполнении технико-тактических действий в условиях разных пространственно-временных ограничений, которые складываются при выполнении игровых приемов в процессе двусторонних тренировочных игр и в процессе официальных матчей [1, 2, 4].

Поэтому вопрос о двигательных предпочтениях юных футболистов этапа спортивной специализации при выполнении атакующих технико-тактических действий в зависимости от условий их реализации представляется актуальным.

На основании этого были определены объект и предмет, а так же сформулирована *цель исследования*, заключающаяся в обосновании отличительных особенностей изменения двигательных предпочтений юных футболистов этапа спортивной специализации, при выполнении атакующих технико-тактических действий в зависимости от условий их реализации.

Достижение поставленной цели предполагало:

- определение количественных и качественных показателей двигательных предпочтений у юных футболистов этапа спортивной специализации при выполнении атакующих технико-тактических действий в процессе двусторонних тренировочных игр и официальных матчей;

- определение отличительных особенностей двигательных предпочтений у юных футболистов этапа спортивной специализации при выполнении атакующих технико-тактических действий в условиях двусторонних тренировочных игр и официальных матчей.

Результаты исследований показали, что в процессе двусторонних тренировочных игр юный футболист этапа спортивной специализации выполняет в среднем $44,8 \pm 1,9$ атакующих технико-тактических действий, из которых 72,9% являются успешными. При этом наибольшее количество выполняемых ими в процессе двусторонних тренировочных игр действий приходится на передачи мяча партнеру по команде на короткое и среднее расстояния в направлении ворот соперника, ведение мяча и передачи мяча партнеру по команде на короткое и среднее расстояния в сторону своих ворот или поперек поля.

Ведущей ногой в процессе двусторонних тренировочных игр наиболее часто они выполняют передачи мяча партнеру по команде на короткое и среднее расстояния в направлении ворот соперника, ведение мяча и передачи мяча партнеру по команде на короткое и среднее расстояния в сторону своих ворот и поперек поля. Остальные атакующие технико-тактические действия ведущей ногой они выполняют довольно редко.

Далее было установлено, что показатель латеральных предпочтений у юных футболистов этапа спортивной специализации достаточно высок ($K_{ЛП}=0,70-0,82$) при выполнении всех атакующих технико-тактических действий в условиях двусторонних тренировочных игр. Это указывает на то, что преимущественное большинство атакующих технико-тактических действий в процессе двусторонних тренировочных игр юные футболисты данной возрастной группы выполняют в большей степени (69,1% - 82,1%) ведущей ногой.

В процессе официальных матчей юные футболисты этапа спортивной специализации выполняют в среднем $37,3 \pm 1,7$ атакующих технико-тактических действий, из которых 69,1% являются успешными. При этом чаще всего они применяют передачи мяча партнеру по команде на короткое и среднее расстояния в направлении ворот соперника, ведение мяча и передачи мяча партнеру по команде на короткое и среднее расстояния в сторону своих ворот или поперек поля.

Выявлено, что в условиях официальных матчей эти футболисты наиболее часто ведущей ногой выполняют передачи мяча партнеру по команде на короткое и среднее расстояния в направлении ворот соперника, ведение мяча и передачи мяча партнеру по команде на короткое и среднее расстояния в сторону своих ворот и поперек поля. Остальные атакующие технико-тактические действия ведущей ногой они выполняют крайне редко.

У этих футболистов показатель латеральных предпочтений в процессе официальных матчей очень высок ($K_{ЛП}=0,81-0,94$) по всем атакующим технико-тактическим действиям. Это указывает на то, что все атакующие технико-тактические действия в процессе официальных матчей эти юные футболисты выполняют, преимущественно (80,8% - 93,7%), ведущей ногой.

Сравнительный анализ соответствующих коэффициентов латеральных предпочтений позволил установить, что юные футболисты этапа спортивной специализации в условиях двусторонних тренировочных игр довольно часто, по сравнению с официальными матчами, предпочитают выполнять неведущей ногой передачи мяча партнеру по команде на короткое и среднее расстояния в сторону своих ворот и поперек поля, удары по мячу ногой в ворота соперника и ведение мяча. С другой стороны, относительно высокий уровень латеральных предпочтений у юных футболистов этой возрастной группы сохраняется, как и в официальных матчах, при выполнении передач мяча партнеру по команде на длинное расстояние в сторону ворот соперника или поперек поля, передач мяча перемещающемуся в сторону ворот соперника партнеру по команде на короткое и среднее расстояния и обыгрыша соперника путем выполнения обманных движений с мячом или быстрого дриблинга с мячом.

Таким образом, результаты данного исследования дополняют имеющиеся научные знания об индивидуальных количественных и качественных показателях атакующих технико-тактических действий положениями, раскрывающими отличительные особенности латеральных предпочтениях у юных футболистов этапа спортивной специализации при выполнении технических приемов ведущей и неведущей ногой в условиях двусторонних тренировочных игр и официальных матчей.

Список литературы / References

1. Бердичевская, Е. М. Функциональная межполушарная асимметрия и спорт / Е. М. Бердичевская // Функциональная межполушарная асимметрия: хрестоматия. – Москва : Научный мир, 2004. – С. 636-671.
2. Блинов, В. А. Тренировка юных футболистов с учетом функциональной межполушарной асимметрии / В. А. Блинов, А. А. Семенюков // Вопросы функциональной подготовки в спорте высших достижений. – 2013. – № 1. – С. 238–245.
3. Искусство подготовки высококлассных футболистов / Н. М. Люшкинов, А. С. Солодков, В. В. Белоусов [и др.]. – Москва : Советский спорт, 2006. – 432 с.
4. Семенюков, А. А. Рационализация методики тренировки юных футболистов с учетом различных проявлений моторной асимметрии ног / А. А. Семенюков // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2009. – № 11. – С. 86–89.

УДК 796.015

**КОЛИЧЕСТВЕННЫЕ И КАЧЕСТВЕННЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ
ЗАВЕРШАЮЩИХ УДАРОВ ПО ВОРОТАМ У
КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ФУТБОЛИСТОВ РАЗНОГО АМПЛУА**

Шестаков М.М., докт. пед. наук, проф.

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар, Россия

Краткая аннотация. В работе представлены результаты исследования, раскрывающие отличительные особенности количественных и качественных показателей выполнения завершающих ударов по мячу в ворота соперника у квалифицированных футболистов разного игрового амплуа в условиях официальных матчей.

Ключевые слова: квалифицированные футболисты, игровое амплуа, соревновательная деятельность, удары в ворота.

**QUANTITATIVE AND QUALITATIVE CHARACTERISTICS OF
FINAL SHOTS ON GOAL AMONG QUALIFIED FOOTBALL
PLAYERS OF DIFFERENT ROLES**

Shestakov M.M., doct. of pedag. science, prof.

Kuban State University of Physical Culture and Sports, Krasnodar, Russia

Brief abstract. The work presents the results of the study, revealing the distinctive features of quantitative and qualitative indicators of the final shots on the ball into the opponent's goal from qualified players of different playing roles in the conditions of official matches.

Key words: qualified football players, playing role, competitive activity, hitting the goal.

Одним из важных технико-тактическим действий в футболе является завершающий атакующие действия команды удар по мячу в ворота соперника, который выполняет один игрок [4].

Вместе с тем функциональные обязанности футболистов конкретных игровых амплуа предоставляют неодинаковые, по количеству случаев и по ситуационной сложности выполнения, возможности нанесения завершающего действия всей команды - удара по воротам [1].

Очевидно, что знание этих закономерностей позволит эффективно подбирать состав средств тренировки с целью повышения качества и результативности выполнения завершающих ударов по мячу в ворота для футболистов с учетом их игровых амплуа [2, 3].

С этих позиций представляется очевидной актуальность исследования, связанного с изучением особенностей эффективности завершающих ударов по мячу в ворота у квалифицированных футболистов в связи с их игровым амплуа.

На основании этого была сформулирована *цель исследования*, заключающаяся в обосновании закономерностей изменения количественных и качественных показателей ударов по мячу в ворота у квалифицированных футболистов в связи с игровым амплуа.

Для достижения поставленной цели необходимо было решить следующие задачи:

1. Определить количественные и качественные показатели ударов по мячу в ворота у квалифицированных футболистов разных амплуа в условиях официальных матчей.

2. Выявить отличительные особенности количественных и качественных показателей ударов по мячу в ворота у квалифицированных футболистов разных амплуа в условиях официальных матчей.

Фиксация показателей завершающих ударов по мячу в ворота соперника осуществлялась на специально разработанном бланке регистрации. На бланке регистрации были изображены ворота, вратарская площадь, штрафная площадь и прилегающие участки футбольного поля. При этом, штрафная площадь и прилегающие участки футбольного поля были разбиты на шесть равных по размеру прямоугольников.

В результате исследования установлено, что квалифицированные футболисты линии нападения характеризуются выполнением завершающих ударов в створ ворот соперника в объеме 66,5% и

количеством результативных ударов в объеме 44,5%. При этом подавляющее количество ударов по мячу в ворота соперника они наносят из первой зоны (81,5%), что представляется закономерным, так как она расположена напротив ворот в пределах штрафной площади. Вторую позицию по количеству ударов по воротам соперника у квалифицированных нападающих занимают первая правая (7,5%) и первая левая (7,0%) зоны, которые расположены на уровне первой зоны, но смещены в сторону соответствующих флангов футбольного поля.

Квалифицированные футболисты линии полузащиты характеризуются выполнением завершающих ударов в створ ворот соперника в объеме 57,0% и количеством результативных ударов в объеме 33,5%. При этом чаще всего футболисты средней линии завершают атаку ударом из первой зоны (88,0%), которая расположена напротив ворот в пределах штрафной площади. Небольшое и практически одинаковое количество завершающих ударов по воротам соперника игроки линии полузащиты выполняют из первой правой (4,5%), первой левой (4,0%) и второй (3,5%) зон штрафной площади.

Квалифицированные футболисты линии защиты характеризуются выполнением завершающих ударов в створ ворот соперника в объеме 55,5% и количеством результативных ударов в объеме 29,0%. При этом чаще всего они завершают атаку ударом из первой зоны (80,1%), которая расположена напротив ворот в пределах штрафной площади. Вторую позицию по количеству ударов по воротам соперника у квалифицированных защитников занимают первая правая (7,8%) и первая левая (7,6%) зоны, которые расположены на уровне первой зоны, но смещены в сторону соответствующих флангов футбольного поля.

Результаты сравнительного анализа количественных и качественных показателей завершающих ударов по воротам соперника квалифицированных футболистов разных игровых амплуа позволяют сформулировать следующие обобщения:

1. Квалифицированные футболисты линии нападения превосходят игроков других амплуа: по количеству завершающих ударов по воротам соперника из первой правой зоны; по количеству ударов в створ ворот соперника из первой, первой правой, первой левой и из второй зон; по количеству результативных ударов в ворота соперника из первой, первой правой, первой левой и из второй зон.

2. Квалифицированные футболисты линии полузащиты превосходят игроков других амплуа по количеству ударов по воротам соперника из первой зоны.

Квалифицированные футболисты линии защиты превосходят игроков других амплуа: по количеству завершающих ударов по воротам соперника из первой правой, первой левой и из второй зон; по количеству ударов в створ ворот соперника из второй зоны.

Таким образом, результаты данного исследования дополняют существующую в настоящее время совокупность знаний о соревновательной деятельности квалифицированных футболистов положениями о закономерностях изменения количественных и качественных показателей ударов по мячу в ворота в связи с игровым амплуа.

Список литературы / References

1. Голомазов, С. В. Аналитические закономерности взятия ворот: методические разработки для слушателей ВШТ / С. В. Голомазов, Б. Г. Чирва. – Москва : РГАФК, 2000. – 31 с.
2. Искусство подготовки высококлассных футболистов / Н. М. Люкшинов, А. С. Солодков, В. В. Белоусов [и др.]. – Москва : Советский спорт, 2006. – 432 с.
3. Тюленьков, С. Ю. Теоретико-методические подходы к системе управления подготовкой футболистов высокой квалификации : монография / С. Ю. Тюленьков. – Москва : Физическая культура, 2007. – 352 с.
4. Франчук, А. В. Эффективность завершающих ударов по воротам из различных зон штрафной площади у футболистов разной квалификации / А. В. Франчук, М. М. Шестаков // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – Краснодар : КГУФКСТ, 2019. – С. 84-85.

УДК 796

ПРИМЕНЕНИЕ ИГРОВОГО МЕТОДА В ПОДГОТОВКЕ БОРЦОВ

Шиленко О.В., канд. пед. наук, доц.,

*ФГБОУ ВО «Чувашский государственный аграрный университет»,
г. Чебоксары, Россия*

Петрова Т.Н. канд. пед. наук, доц.

*ФГБОУ ВО «Чувашский государственный университет имени И.Н.
Ульянова», г. Чебоксары, Россия*

Краткая аннотация. В статье представлены данные по применению игрового метода в учебно-тренировочном процессе борцов. Отмечено, что данный метод широко используется тренерами по вольной борьбе. Его использование помогает в более быстрые сроки овладеть технико-тактическими действиями, а также повысить эмоциональность на занятиях.

Ключевые слова: игровой метод, вольная борьба, захват, перемещение, мотивация.

APPLICATION OF THE GAME METHOD IN THE PREPARATION OF WRESTLERS

Shilenko O.V., cand. of pedag. science., associate prof.,

Chuvash State Agrarian University, Cheboksary, Russia

Petrova T.N., cand. of pedag. science., associate prof.,

Chuvash State University named after I.N. Ulyanov, Cheboksary, Russia

Brief abstract. The article presents data on the use of the game method in the training process of wrestlers. It is noted that this method is widely used by freestyle wrestling coaches. Its use helps to master technical and tactical actions in a faster time, as well as increase emotionality in the classroom.

Key words: game method, freestyle wrestling, capture, movement, motivation.

Актуальность. В настоящее время борцовские поединки в вольной борьбе отличаются возросшим темпом, интенсивность проведения атак, а также высоким уровнем технико-тактической подготовленности спортсменов. Это предполагает необходимость введения в тренировочный процесс таких методических подходов, при которых будет прогрессировать мастерство спортсмена, а также сохраняться и должная мотивация к регулярным и порою изнурительным занятиям [1, 2, 3, 4, 5]. Монотонность, возникающая при совершенствовании элементов техники борьбы, регулярная усталость после выполнения силовых упражнений и упражнений на выносливость, порой приводят к снижению или даже отсутствию желания выполнять те или иные двигательные действия. Такое особенно часто встречается на начальном этапе, так как осознание тренировок и цель достигнуть высоких результатов приходит несколько позже [9, 11]. Однако есть возможность разнообразить учебно-тренировочный процесс посредством включения подвижных игр и эстафет, то есть применения игрового метода. Это помогает в решении не только специальных задач технико-тактической подготовки, но и способствует его оживлению, выступает как средство физической подготовки, как метод, решающий воспитательные задачи, в том числе связанного с активизацией внимания и повышения эмоционального состояния занимающихся [4, 6]. Так повышается интерес не только к выполнению отдельных игровых упражнений, а младшие школьники очень любят выполнять упражнения в игре и соревноваться, но и к тренировочному процессу в целом, что важно для формирования устойчивой мотивации к тренировкам.

Цель исследования: обосновать применение игрового метода в тренировочном процессе у борцов вольного стиля.

Методы исследования: анализ научно-методической и специальной литературы по теме исследования, опрос.

Результаты исследования. Учитывая уровень развития произвольного внимания в период детства и недостаточную концентрацию на выполняемых упражнениях, в условиях ранней специализации при освоении умений и навыков ведения единоборства предпочтительна игровая форма подачи учебного материала, который содержит тактические элементы поединка и строится на базе определенного комплекса технических действий [1].

В научных работах авторы отмечают, что целью проведения игр борца является привитие прочных навыков использования начальных и подготовительных действий за счет высокого эмоционального возбуждения, характерного для игровых условий (формирование двигательного багажа и развитие специальных физических и координационных качеств) [3].

В программах подготовки спортсменов по вольной борьбе ставятся следующие задачи использования игр и игровых приемов.

а) приобрести навык статического и динамического сохранения устойчивости в условиях противоборства.

б) выработать навык борьбы за приобретение захватов.

в) приобрести навык сохранения захватов.

г) приобрести навык освобождения от захватов, их разрыва.

д) приобрести навык уклонения от захватов.

ж) овладение простейшими элементами тактики борьбы.

е) воспитание волевых качеств.

В научно-методической литературе авторами говорится о том, что игровой метод занимает довольно важное место в подготовке спортсменов. Это подтверждается данными, отраженными в программах подготовки по вольной борьбе для ДЮСШ. Отмечено, что данный метод используется не только на начальном этапе обучения, но и на этапе спортивного совершенствования.

В первую очередь при технической подготовке возникает необходимость овладеть следующими операциями: быстро и надежно осуществлять захват, быстро перемещаться, предотвращать достижение захвата соперником или своевременно освободиться от него, уметь выводить из равновесия, сковывать его действия соперника и быстрым маневрированием завоевывать предпочтительную позицию для достижения преимущества (в дальнейшем – возможной атаки); вынуждать отступить соперника теснением по ковру в захвате; готовиться к необычному началу поединка, который может прерываться и возобновляться по ходу схватки несколько раз (возможно, в худших условиях для одного из борющихся и т.п.) [3].

Применение специализированных игр, подобранных для реализации определенных целей и задач, возможно на всех этапах спортивной подготовки единоборцев, на начальном этапе игровой метод используют

для воспитания физических качеств и развития базовых навыков борьбы, на последующих этапах в дальнейшем обучении его цель – совершенствование навыков, повышение эмоциональности тренировок [4].

В работах исследователей отмечено, что важным мотивирующим фактором для использования игрового метода в процессе спортивной подготовки является широкий спектр его воздействия на двигательные способности спортсмена [7, 8, 10]. Так, было определено, что при условии целенаправленного применения игрового метода техническая часть действий усваивается более качественно и затрачивается меньше времени на ее освоение. На начальной стадии освоения технического приема игровая методика применяется в качестве подводящих упражнений, при последующем закреплении и совершенствовании техники приемов применяются усложненные варианты игр.

Многообразие игр позволяет решать различные задачи тренировочного процесса, в том числе задачу создания стабильной мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом. Также игровая технология способствует восполнению сил в процессе тренировки и упрощает реализацию тренировочных заданий [6].

Творческое использование игрового материала позволяет охватить процесс начального, постепенного овладения школой борьбы, начиная с ее элементов и кончая поединком со всеми его особенностями, присущими реальной схватке. Освоение промежуточных операций с помощью игр позволяет быстрее и эффективнее формировать навыки ведения единоборства. Являясь благоприятным фоном освоения приемов, игры развивают физические качества, необходимые борцу. Также игры содействуют выявлению наиболее способных спортсменов и делают учебный процесс более эмоциональным и плодотворным. Игровые комплексы позволяют обходиться минимальным оборудованием мест занятий.

Проведенный анализ научной и специальной литературы по теме исследования позволил нам выявить важность применения игрового метода. Опрос тренеров и специалистов по вольной борьбе показал, что многие тренеры понимают важность проведения игр в процесс подготовки юных борцов. 78 % респондентов положительно ответили на этот вопрос. 12 % опрошенных так не считают, отдавая предпочтение силовой подготовке. Остальные 10 % затруднились ответить. Из положительно ответивших респондентов 45 % регулярно применяют игровой метод, 28 % - время от времени, остальные – 27 % - применяют, но редко.

Выводы. Таким образом, подводя итог, можно отметить, что игровой метод в целом находит применение в учебно-тренировочном процессе борцов. Игровые задания применяются не только в технико-тактической подготовке, но и как средство снятия эмоционального напряжения в ходе изнурительных тренировок.

Список литературы / References

1. Орлов, А. И. Положения психологической теории деятельности как теоретическая основа планирования многолетнего учебно-тренировочного процесса юных спортсменов занимающихся ситуационными видами спорта / А. И. Орлов, Н. Н. Пьянзина, М. Г. Игнатьева // Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры : материалы Всероссийской с международным участием научно-практической конференции, Казань, 21 февраля 2018 года / ФГБОУ ВО «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма». – Казань : Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, 2018. – С. 331-336.
2. Платунов, А. И. Влияние спорта на формирование морально-нравственных компонентов личности / А. И. Платунов // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : материалы III Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 10–11 января 2018 года. – Чебоксары: Чувашская государственная сельскохозяйственная академия, 2018. – С. 195-198.
3. Петрова, Т. Н. Историческая значимость физической культуры в системе воспитания молодежи / Т. Н. Петрова, О. В. Шиленко, Н. Н. Пьянзина // Научно-образовательные и прикладные аспекты производства и переработки сельскохозяйственной продукции : сборник материалов V Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 15 ноября 2021 года. – Чебоксары : Чувашский государственный аграрный университет, 2021. – С. 788-793.
4. Петрова, Т. Н. Формирование мотиваций к физкультурно-оздоровительной деятельности у старшеклассниц / Т. Н. Петрова, Н. Н. Пьянзина, О. В. Шиленко // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : материалы Международной научно-практической конференции, Чебоксары-Ташкент, 21 января 2022 года. – Чебоксары-Ташкент : Чувашский государственный аграрный университет, 2022. – С. 169-174.
5. Развитие координационных способностей у младших школьников на занятиях физической культурой / О. В. Шиленко, Т. Н. Петрова, В. К. Таланцева, А. И. Платунов // Теория и практика физической культуры. – 2022. – № 2. – С. 99.
6. Таланцева, В. К. Оценка статической координации у студентов вузов / В. К. Таланцева, Т. Н. Петрова, О. В. Шиленко // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : материалы Международной научно-практической конференции, Чебоксары-Ташкент, 21 января 2022 года. – Чебоксары-Ташкент : Чувашский государственный аграрный университет, 2022. – С. 459-464.
7. Техническая подготовка самбистов на этапе начальной спортивной специализации / О. В. Шиленко, Т. Н. Петрова, Н. Н. Пьянзина, Т. В. Пинчук // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2021. – № 5. – С. 140-147. – DOI 10.24412/2305-8404-2021-5-140-147.
8. Трофимова, О. В. Влияние занятий фитнес-аэробикой на развитие координационных способностей студенток педвуза / О. В. Трофимова, А. И. Пьянзин // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. – 2009. – № 6. – С. 65-69.
9. Шашкин, Н. Г. Внедрение самбо в процесс физического воспитания школьников / Н. Г. Шашкин, Т. Н. Петрова, Н. Н. Пьянзина // Современные проблемы науки и образования. – 2016. – № 6. – С. 403.
10. Шиленко, О. В. Влияние координационной подготовки в совершенствовании технического мастерства самбистов / О. В. Шиленко, Н. Н. Пьянзина, Т. Н. Петрова // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и здоровья: пути их реализации :

материалы научно-практической конференции, Чебоксары, 20 октября 2021 года. – Чебоксары : Чувашский государственный университет имени И.Н. Ульянова, 2022. – С. 48-54.

11. Шиленко, О. В. Особенности методики совершенствования технического мастерства самбистов / О. В. Шиленко, Т. Н. Петрова // Научно-образовательная среда как основа развития интеллектуального потенциала сельского хозяйства регионов России : Материалы Международной научно-практической конференции, посвященной 90-летию ФГБОУ ВО Чувашский ГАУ, Чебоксары, 22 октября 2021 года. – Чебоксары : Чувашский государственный аграрный университет, 2021. – С. 754-756.

УДК 373

АКТУАЛЬНОСТЬ И ХАРАКТЕРИСТИКА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ В УСЛОВИЯХ ДОО

Шуликова С.В., воспитатель, Языджан В.М., воспитатель
МАДОУ МО г. Краснодар «Центр развития ребёнка – детский сад №171 «Алые паруса», г. Краснодар, Россия

Краткая аннотация. В статье раскрывается актуальность изучения показателей физического развития дошкольников, характеристика физического развития в условиях дошкольной образовательной организации, приведены примеры форм и содержания работы педагогов в детском саду, направленных на укрепление организма, формирование здорового образа жизни, развитие физических качеств.

Ключевые слова: физическое развитие, дошкольник, дошкольное образовательное учреждение, педагог, педагогическая деятельность.

RELEVANCE AND CHARACTERISTICS OF THE PHYSICAL DEVELOPMENT OF PRESCHOOL CHILDREN IN THE CONDITIONS OF PRESCHOOL EDUCATIONAL ORGANIZATION

Shulikova S.V., teacher, Yazydzhhan V.M., teacher
MAPEI Krasnodar «Child Development Center - Kindergarten No. 171 «Scarlet Sails», Krasnodar, Russia

Brief abstract. The article reveals the relevance of studying the indicators of the physical development of preschoolers, the characteristics of physical development in the conditions of a preschool educational organization, examples of the forms and content of the work of teachers in kindergarten, aimed at strengthening the body, forming a healthy lifestyle, developing physical qualities.

Key words: physical development, preschooler, preschool educational institution, teacher, pedagogical activity.

Актуальность. Решение проблемы физического развития дошкольников является одной из важнейших. Современные дети малоподвижны или гиперактивны, много времени проводят с гаджетами, мало общаются со сверстниками, не мотивированы к занятиям спортом, не видят перед собой положительный пример взрослых в формировании здорового образа жизни. В связи с этим, решение задач физического развития родителями делегировано дошкольным образовательным организациям [3].

Цель исследования: обосновать важность физического развития дошкольников в условиях ДОО.

Условия детского сада или дошкольной образовательной организации (далее ДОО) позволяют реализовать методы и формы комплексного решения проблемы физического развития, включая оздоровительную работу. Перечислим основные организационные формы:

- занятия физической культурой (2 раза в неделю в спортивном зале, 1 раз в неделю на улице);
- физкультурно-оздоровительные мероприятия в режимные моменты (хождение по дорожке здоровья, утренняя гимнастика, самомассаж, точечный массаж, динамическая пауза, свободная игровая деятельность, умывание, полоскание рта, обливание и т.д.);
- активный отдых (спортивный досуг, праздник, проект, день здоровья, олимпиада, мероприятия ГТО);
- самостоятельная двигательная деятельность детей (без руководства взрослого, по инициативе детей);
- работа с семьей (проекты, консультации, анкетирование, мониторинги, тренинги).

Оценивание эффективности системы физического развития в детском саду направлено на изучение динамики следующих критериев:

1. 50-60% времени пребывания ребенка в детском саду составляет двигательная деятельность различной активности.

2. Разученные движения используются педагогами и детьми самостоятельно в течение режимных моментов (в утренней гимнастике, подвижных играх, физкультминутках, динамических паузах, свободной игровой деятельности).

3. Организация праздников, досугов и других мероприятий для повышения мотивации детей к занятиям физкультурой и спортом.

4. Использование соревновательного метода в старшем дошкольном возрасте для развития мотивации, повышения самооценки, изучения индивидуальных способностей, повышения двигательной активности.

5. Свободное и творческое использование двигательных умений в самостоятельной игровой деятельности, определяющее степень овладения двигательными умениями.

6. Проведение коррекционной, дифференцированной, индивидуальной работы с различными категориями детей (ослабленными, имеющими особенности в развитии, гиперактивными, способными).

7. Активное участие родителей в мероприятиях детского сада.

Родителей воспитанников на родительских собраниях знакомят с системой физического воспитания в ДОО, с процессом физического развития, в индивидуальной форме информируют об особенностях физического развития ребенка, мониторинге индивидуального развития. Также сотрудниками ДОО организуются совместные с детьми мероприятия (досуги, праздники, Олимпиады, чемпионаты, сдачу нормативов ГТО), проекты («День здоровья», «Правильное питание», «В гостях у Мойдодыра»), проводятся консультации (знакомство со специальной литературой, видеоматериалами). У родителей повышают мотивацию к участию в работе детского сада и такие формы, как открытые физкультурные занятия, проекты по формированию здорового образа жизни, совместные спортивные игры и турниры, представление на мастер-классах опыта семьи о физическом развитии детей (закаливании, сохранении здоровья, развитии силы, ловкости, выносливости и других физических качеств). С дошкольного возраста физическое воспитание создает условия для нормального физического развития, а также формирования физически и психически здоровой личности.

Создание оптимальных условий физического развития ребенка – разработка педагогами системы физического воспитания на основе использования эффективных форм проведения мероприятий, повышающих мотивацию детей к занятиям спортом. Одно из важнейших направлений развития ребенка в дошкольном возрасте, формирующее саморегуляцию, физическую активность, физические качества - это физическое воспитание. В спортивных играх совершенствуются движения и формируются представления о здоровом образе жизни. Уровень физического развития детей дошкольного возраста имеет отрицательную динамику, что подтверждено многолетними исследованиями. Необходимо уделять большее внимание проведению подвижных игр с правилами и снижать значимость и время занятий с гаджетами и за компьютером. Подвижные игры также способствуют развитию воображения, целеполагания, личностных качеств, профилактике конфликтов (формируют умение договариваться и идти на компромисс).

Педагогическая деятельность направлена на формирование целевых ориентиров в области «Физическое развитие», организована специальным образом, не нанося ущерб организму для усвоения детьми элементарных норм и правил здорового образа жизни при правильном питании, закаливании, формировании полезных привычек, развитии движений [5].

Педагог, организуя игровую деятельность детей оказывает непосредственное влияние на развитие интеллекта, положительную

социализацию дошкольника. Педагог-профессионал создает условия для детей:

- поощряет проявление индивидуальных способностей, инициативы и самостоятельности, ответственности за свое поведение, возникновение игровых диалогов, умение принимать роль и доводить начатое до конца [86];

- поддерживает инициативу организации парных и коллективных игр, доброжелательные отношения между партнерами, проявления сопереживания, отзывчивости;

- побуждает желание делиться впечатлениями (положительными и отрицательными) и результатами деятельности, анализировать и принимать поставленную игровую задачу, выдвигать самостоятельно правила и следовать их выполнению [2];

- обеспечивает наличие разнообразного игрового оборудования (атрибутов, предметов-заместителей), маркеров пространства (игровых модулей, элементов мебели и оборудования) для развития социального и эмоционального интеллекта;

- мотивирует детей к контролю достижения результата, в соответствии с игровыми задачами, обсуждению хода игры и корректировки результата, созданию творческих продуктов деятельности;

- корректирует проявления негативизма, признаки наличия конфликтов между партнерами, наличие границ личных и игровых пространств [1];

- стимулирует следование детей усвоенным нормам поведения, правилам дружеских и коллективных взаимоотношений (стремление помочь друг другу, проявить заботу, выручить из беды);

- помогает (при необходимости в организационный период) выделить нравственный смысл отношений, в соответствии с ролью, договориться, оценить причины конфликта, чувства, точки зрения на проблему, обсудить способы решения конфликтных ситуаций [4].

Создание условий эффективного физического развития - трудная задача для педагога, но решаемая при учете научных знаний и практических рекомендаций. Одна их важнейших рекомендаций – это учет возрастных особенностей детей [5].

Таким образом, изучение особенностей развития детей дошкольного возраста (детей XXI века), изучение показателей физиологического, психического, психологического развития, представление данных аспектов современными науками (педагогикой, психологией, физиологией...) становится неотъемлемой частью педагогической деятельности.

Список литературы / References

1. Двоглазова М. Психолого-педагогические условия развития игры как культурной практики дошкольного детства / М. Двоглазова // Журнал «Дошкольное воспитание». – 2016. – № 11. – С. 4-9.

2. Пензулаева, Л. И. Физкультурные занятия с детьми: Пособие для воспитателя детского сада / Л. И. Пензулаева. – Москва : Просвещение, 1988. – 143 с.

3. Полунина, Н. В. Состояние здоровья детей в современной России и пути его улучшения / Н. В. Полунина // Вестник Росздравнадзора. – 2017. – №5. – С. 17- 24

4. Самоходкина, Л. Г. Модель работы Краснодарского края в реализации проекта «Помощь семьям, имеющим детей / Л. Г. Самоходкина, А. А. Дягиль, Н. О. Дрючина // Кубанская школа. – 2021 – № 4.

5. Самоходкина Л. Г. Сущность понятия «эффективность педагогической деятельности» как современная проблема / Л. Г. Самоходкина // Теория и методология инновационных направлений физкультурного воспитания детей дошкольного возраста : материалы XI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (28 октября 2021, г. Краснодар). – Краснодар : ФГБОУ ВО КГУФКСТ, 2021. – 373 с.

УДК 796.412-057.87(476.6)

ИННОВАЦИОННАЯ МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ У СТУДЕНТОВ ГРГУ ИМ. Я. КУПАЛЫ

**Юраго О.Л., магистр пед. наук, Тонкоблатова И.В., ст. преподаватель,
Романчук Е.В., магистр пед. наук**

*УО «Гродненский государственный университет имени Я. Купалы»,
г. Гродно, Беларусь*

Краткая аннотация. В статье представлена инновационная методика развития гибкости с применением комплексов упражнений (сетов) в зависимости от уровня физической подготовленности.

Ключевые слова: физическое воспитание, гибкость, инновация, методика.

INNOVATIVE METHOD OF DEVELOPING FLEXIBILITY IN STUDENTS OF GRODNO STATE UNIVERSITY NAMED AFTER YA. KUPALA

**Yurago O.L., master student of pedag. science., Tonkoblatova I.V., senior
lecturer, Romanchuk E.V., master student of pedag. science.**

Grodno State University named after Ya. Kupala, Grodno, Belarus

Brief abstract. The article presents an innovative methodology for the development of flexibility, using sets of exercises (sets), depending on the level of physical fitness.

Key words: physical education, flexibility, innovation, methodology.

В настоящее время проблема физического воспитания студенческой молодежи широко представлена в научной литературе. Рассмотрен широкий круг вопросов, связанных с методикой организации урочных, внеурочных и самостоятельных занятий, формированием личности в процессе занятий физической культурой и спортом, развитием двигательных качеств, влиянием занятий физическими упражнениями на повышение общей успеваемости, снижением заболеваемости, увеличением социальной активности студентов.

В своей основе физическая культура имеет целесообразную двигательную деятельность в форме физических упражнений, и это позволяет эффективно формировать необходимые как умения, так и навыки, а также, оптимизировать работоспособность и свое здоровье. Всем известно, одной из основных задач, которые решаются в процессе физического воспитания, является обеспечение оптимального развития физических качеств. Сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость - основные физические качества.

Ученые и исследователи в области физической культуры, по степени важности, после выносливости на второе место ставят гибкость, при этом называя упражнения на растягивание эффективным средством оздоровления и гармоничного физического развития. Упражнения на гибкость занимают особое место среди физических упражнений. С недостатком гибкости связаны скованность, угловатость движений и плохая осанка. Хорошая гибкость обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движений. Недостаточно развитая гибкость затрудняет координацию движений человека, так как ограничивает перемещение отдельных звеньев тела.

Гибкость зависит от способности к управлению двигательным аппаратом и его морфофункциональных способностей: строения суставов, эластичности мышц, связок, суставных сумок, состояния межпозвоночных дисков, психического состояния, степени активности растягиваемых мышц, разминки, уровня силовой подготовленности, суточной периодики, массажа, температуры среды и тела.

В физическом воспитании главной задачей развития гибкости является обеспечение такой степени всестороннего развития гибкости, которая позволила бы успешно овладевать основными жизненно важными двигательными действиями и с высокой результативностью проявлять остальные двигательные способности.

Мерой измерения гибкости служит максимально возможная амплитуда движений во всех суставах организма, выраженная в угловых градусах или сантиметрах [1].

На сегодняшний день существует целый ряд методик по развитию гибкости. Это методики с применением статических, динамических

растягиваний, растягивания с партнером, биомеханическая стимуляция и др.

Актуальность данной работы обусловлена применением инновационной методики экспериментального характера для повышения уровня развития гибкости у студентов вуза.

Цель исследования: обосновать инновационную методику развития гибкости у студентов.

Основными средствами развития гибкости являются физические упражнения для верхних конечностей, шеи, туловища, нижних конечностей и всего тела, которые выполняются с разной амплитудой, в различном темпе и направлении; на месте и в движении; в сочетании с подскоками, прыжками, вращениями, махами, выпадами, равновесиями, наклонами и поворотами; из различных исходных положений: стоя, сидя, лежа.

Для оценки уровня развития гибкости преподавателями кафедры физического воспитания и спорта было проведено тестирование студентов 1 курса факультета математики и информатики, юридического факультета и факультета искусств и дизайна Гродненского государственного университета им. Я. Купалы, относящихся к основной группе здоровья и не имеющих медицинских противопоказаний в период с сентября по ноябрь 2022 г.

Так как гибкость определяется развитием подвижности в суставах, при выборе тестов, мы руководствовались степенью их информативности. Оценка уровня проводилась по результатам выполнения студентами тестов на подвижность плечевых суставов (выкрут прямых рук назад) и общую гибкость тела (наклон вперед из положения сидя).

Тест «Выкрут рук с гимнастической палкой назад» выполнялся из положения стойка ноги врозь. Испытуемый, взявшись хватом сверху за концы гимнастической палки, выполнял выкрут прямых рук назад. Подвижность плечевых суставов оценивали по расстоянию между кистями рук в сантиметрах.

Тест «Наклон вперед из положения сидя» выполнялся из положения сидя на полу без обуви, ступни вертикальны, расстояние между ними составляло 20-30 см., пятки на линии (нулевой отметке). Испытуемый клал руки на пол, выполнял два предварительных наклона, скользя руками по линии. На третьем наклоне максимально сгибался в тазобедренном суставе и в этом положении задерживался на три секунды. Результат измерялся по касанию сантиметровой разметки средним пальцем соединённых вместе рук.

Данные, полученные по результатам тестирования, легли в основу разработки инновационной методики развития гибкости, с применением комплексов упражнений (сетов) в зависимости от уровня физической подготовленности. Применение данной инновационной методики у

студентов 1 курсов основного отделения, позволило усовершенствовать учебный процесс, а также создать дополнительные возможности повышения уровня физического состояния и здоровья студентов [3].

На основании полученных данных, оценочная шкала в баллах была разбита на три уровня развития гибкости: низкий, средний, высокий: девушки (табл.1), юноши (табл.2).

Таблица 1 - Шкала оценки уровня развития гибкости у студентов (девушки) Гродненского государственного университета им. Я. Купалы

уровни	низкий				средний			высокий		
	баллы	1	2	3	4	5	6	7	8	9
выкрут (расстояние между руками), см	90 и более	85	80	75	70	65	60	55	50	45 и менее
наклон вперед из положения сидя, см	4 и менее	7	9	11	13	15	17	19	22	25 и более

Таблица 2 - Шкала оценки уровня развития гибкости у студентов (юноши) Гродненского государственного университета им. Я. Купалы

уровни	низкий				средний			высокий		
	баллы	1	2	3	4	5	6	7	8	9
выкрут (расстояние между руками), см	148 и более	130	120	110	100	90	80	70	60	50 и менее
наклон вперед из положения сидя, см	-3 и менее	2	5	7,5	10	13	14	16	19	21 и более

Исходя из содержания данной экспериментальной методики, в зависимости от уровня развития подвижности в суставах, были составлены комплексы упражнений (сеты), подобранные с учётом их общего и специального воздействия на группы мышц.

По каждому уровню было разработано 5 сетов. Каждый сет включает в себя 8 упражнений. Сеты выполняются друг за другом. Один сет выполняется 4 занятия. Комплексы упражнений были разработаны в соответствии с общими требованиями и правилами:

✓ чередование занятий на развитие гибкости с занятиями на развитие силовых и скоростных способностей;

- ✓ динамические упражнения для развития гибкости чередуются со статическими упражнениями;
- ✓ упражнения выполняются с постепенным увеличением амплитуды, медленно, плавно, прилагая умеренные усилия, не допуская резких болевых ощущений;
- ✓ при выполнении статических упражнений, удерживать заданное положение от 5 сек. (низкий уровень) до 20 сек. (высокий уровень);
- ✓ при составлении упражнений используется принцип «зигзаг»;
- ✓ упражнения в сете составлены от простого к сложному;
- ✓ между упражнениями на гибкость целесообразно выполнять упражнения на расслабление;
- ✓ перерывы в тренировке гибкости отрицательно сказываются на уровне ее развития [2].

Данная методика может применяться в учебном процессе со студентами 1 курсов УО «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы» при проведении учебных занятий по дисциплине «Физическая культура». Распределение студентов на представленные уровни в соответствии с их физической подготовленностью, способствовало применению дифференцированного подхода для повышения уровня развития гибкости.

Установлена эффективность методики развития гибкости у студентов на занятиях по физическому воспитанию в вузе с использованием инновационного комплекса физических упражнений (сетов), а также определено их влияние на функциональное состояние занимающихся.

Список литературы / References

1. Панова, С. Г. Гибкость и методика ее воспитания в процессе урочных форм занятий физическими упражнениями / С. Г. Панова. – URL : <https://multiurok.ru/files/vkr-na-tiemu-gibkost-i-mietodika-ieie-vozpitaniiia.html> (дата доступа: 10.12.2022.). – Текст : электронный.
2. Платонова, Я. В. Оценка гибкости занимающихся оздоровительной аэробикой как критерий эффективности тренировочного процесса / Я. В. Платонова, В. И. Сютин. – URL : <http://rep.polessu.by/bitstream/112/2288/1/38> – (дата доступа: 18.12.2022.)
3. Юраго, О. Л. Использование элементов стретчинга для воспитания гибкости у студенток Гродненского государственного университета имени Янки Купалы / О. Л. Юраго, И. В. Тонкоблатова, Т. А. Храмова // Физическая культура, спорт, здоровый образ жизни в XXI веке : сборник научных статей Международной научно-практической конференции, Могилев, 12–13 декабря 2019 г. – Могилев : МГУ им. А. А. Кулешова, 2020. – С. 21-25.

**СЕКЦИЯ «ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И МЕДИКО-
БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
И СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ»**

УДК 378.037: 614.213

**ПОКАЗАТЕЛИ АНТРОПОМЕТРИИ КАК ФАКТОР
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО
ВОСПИТАНИЯ**

Абдурахманов Р.А., ст. преподаватель

*Филиал Российского государственного университета нефти и газа имени
И.М. Губкина в г. Ташкент, г. Ташкент, Узбекистан*

Абдурахманова А.А., ст. преподаватель

*Филиал Российского государственного педагогического университета
имени А.И. Герцена в г. Ташкент, г. Ташкент, Узбекистан*

Краткая аннотация. Обоснована необходимость введения в педагогический процесс по физической культуре инновационного способа оценки физической подготовленности на основании антропометрических измерений, определения уровня гармоничности телосложения и тренированности мускулатуры.

Ключевые слова: физическое воспитание, физическая культура, гармоничность физического развития, антропометрический контроль, гуманизация образования, ВОУ.

**INDICATORS OF ANTHROPOMETRY AS A FACTOR OF
IMPROVING THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION**

Abdurakhmanov R.A., senior lecturer

*Branch of the Russian State University of Oil and Gas named after I.M. Gubkin
in Tashkent, Tashkent, Uzbekistan*

Abdurakhmanova A.A., senior lecturer

*Branch of the Russian State Pedagogical University named after A.I. Herzen in
Tashkent, Tashkent, Uzbekistan*

Brief abstract. The necessity of introducing into the pedagogical process of physical culture an innovative method of assessing physical fitness based on anthropometric measurements, determining the level of harmony of physique and fitness of muscles is substantiated.

Key words: physical education, physical culture, harmony of physical development, anthropometric control, humanization of education, higher educational institution.

Стратегия модернизации в Узбекистане ориентирует ВОУ на существенное обновление образовательной деятельности, в том числе и на усиление роли физической культуры в обеспечении здорового образа жизни и профессиональной подготовки студентов. Смещение акцентов физической культуры в ВОУ в сторону профессиональной компетентности, повышение уровня практических занятий и введение комплекса «Алпомыш и Барчиной» обуславливают необходимость развития физических качеств и в целом обеспечение должного уровня физической подготовленности студентов для выполнения ими нормативов физической подготовки [3].

Учебно-трудовая деятельность студентов характеризуется постоянным увеличением объёма научной информации и повышением интеллектуальной нагрузки. Студенты уделяют мало внимания физическому воспитанию, что приводит к ограничению их двигательной активности, снижению уровня физической подготовленности, функциональных возможностей организма. Всё это отражается на понижении уровня работоспособности и творческого потенциала.

Целью данной работы явилось определение факторов, влияющих на показатели физической подготовленности студентов, что позволило бы скорректировать содержание учебных планов и программ по физической культуре в ВОУ и способствовало бы решению поставленной цели.

Методы и организация исследования. Нами был использован антропометрический метод. Его считают основным методом изучения особенностей телосложения человека. Он предусматривает определение продольных, глубоких, поперечных, охватных размеров тела, массы тела, толщину кожно-жировых складок.

Охватные размеры тела мы измеряли сантиметровой лентой. Толщину кожно-жировых складок – с помощью специального прибора – калипера.

Массу тела мы определяли на специальных медицинских весах, которые обеспечивают высокую надежность измерения.

Для определения жизненной емкости легких (ЖЕЛ) мы применяли сухие спирометры.

Все измерения человеческого тела проводятся между определенными пунктами, которые называются антропометрическими точками. Антропометрические точки – определенные пункты, между которыми производятся измерения тела человека [1].

На данном этапе необходимо ввести в педагогический процесс по физическому воспитанию студентов ВОУ инновационного способа оценки их физической подготовленности. На основании антропометрического метода определения уровня гармоничности телосложения и тренированности мускулатуры студентов, позволяет переориентировать педагогическое воздействие занятий по физической культуре на

удовлетворение субъективных потребностей студентов в двигательной активности, исходя из их индивидуальных особенностей.

На занятиях по предмету «Физическая культура» в Филиале РГУ нефти и газа (НИУ) имени И.М. Губкина в городе Ташкенте, со студентами первого курса из всего многообразия морфологических и функциональных признаков конституционной специфики индивидуального телосложения чаще всего для последующего анализа определяются рост и вес студента, окружность его грудной клетки, мышечная сила рук, а также оцениваются особенности строения тела, состояние опорно-двигательного аппарата, форма позвоночника, грудной клетки, верхних и нижних конечностей, осанка и степень жировотложения.

Для определения данных студентов, мы использовали три измерения: рост, вес и жизненную емкость легких (табл.).

Таблица – Антропометрические показатели студентов

№	Фамилия	Рост (см)	Масса (кг)	Индекс Кетле	ЖЕЛ	Ж. показатель	Группа
1	А-в А.	173	63	21.7	3400	53.9	С/ш
2	И-в А.	168	52	18.5	3150	60.6	1
3	К-ва А.	165	59	21.8	2800	53.8	С/С
4	К-в Ш.	188	67	19.1	3650	54.5	С/С
5	К-в Н.	170	52	18.5	3250	62.5	1
6	К-в Ф.	190	64	17.7	3100	48.4	1
7	М-ва З.	167	50	18.5	2150	43	1
8	Н-ва З.	158	39	15.6	1900	48.7	1
9	Н-ва Ф.	158	38	15.6	1900	48.7	1
10	Н-ва К.	162	55	21.1	2050	37.2	С/С
11	Н-в А.	181	62	19.3	2950	47.5	С/С
12	С-ва Ф.	164	46	17.6	2000	43.4	1
13	У-ай А.	162	54	20.7	2050	37.9	С/С
14	Х-в Ж.	176	99	33	3200	32.3	2
15	Э-в У.	180	68	21.2	3450	50.7	С/С
16	Ю-ва М.	153	71	30.8	2250	31.6	2

Примечание:

ИМТ = (m/hxh), где m-масса тела в килограммах, h-рост в метрах

ИМТ < 18.5; Ниже нормального

ИМТ >=18.5И < 25; Нормальный вес

ИМТ >=25И < 30; Избыточный вес

ИМТ >=30И < 35; Ожирение I степени

ИМТ >=35И < 40; Ожирение II степени

ИМТ =40; Ожирение III степени

Ж/показатель=жел/массу муж. 65-70см³/кг, дев. 55-60см³/кг

По итогам измерений мы со студентами вместе по формулам производили вычисления и определяли уровень физического состояния.

Преподаватели коллегиально обсуждают выводы каждого студента и совместно определяют группу (спортивное совершенствование, с избытком веса и с недостатком веса). В группе спортивное совершенствование все упражнения для успешной сдачи физических нормативов, выполняются по задаче данного занятия. Студентам с недостатком веса предлагается делать две паузы во время выполнения заданий, а студентам с избыточной массой тела три паузы. Все эти паузы дают возможность студентам восстановить дыхание и силы для продолжения выполнения упражнений. В таком гуманизированном режиме студенты первых курсов быстрее адаптируются и имеют возможность достойно сдать нормативные тесты.

Заключение. Полученные результаты позволяют говорить о том, что антропометрический контроль на ранней стадии функционального расстройства у студентов, (в той или иной патологии, до ее окончательного перехода в морфофункциональную, т.е. необратимую или хроническую стадию) позволяет в определенных случаях средствами общей или адаптивной физической культурой не только остановить, и даже предотвратить дальнейшее развитие конкретной физиологической дисфункции и восстановить нормальную жизнедеятельность организма, как сложной многоуровневой биологической системы [2].

Дезинтеграция физиологических функций организма вследствие недостаточной физической активности не является необратимой, и активный двигательный режим может восстановить нормальную субъективную моторно-висцеральную регуляцию. Таким образом, мы можем утверждать, что средства физической культуры и весь процесс физического воспитания в целом при его правильной организации могут являться средствами профилактики большинства современных неинфекционных заболеваний, связанных с детренированностью организма или недостаточным развитием отдельных частей тела. В этом будет проявляться гуманистическая сущность отечественной системы высшего профессионального образования, направленного, кроме всего прочего, на поддержание и сбережение здоровья студентов на всем протяжении получения ими знаний по специальности будущей профессиональной деятельности.

Список литературы / References

1. Антропометрический контроль физического развития студентов : учебно-методическое пособие / Е. Д. Грязева, М. В. Жукова, О. Ю. Кузнецов, Г. С. Петрова. – Тула : Изд-во ТулГУ, 2011.
2. История, организация и общая характеристика адаптивной физической культуры / под ред. С.П. Евсеева. – Москва : Советский спорт, 2005. – 296 с.
3. Набиев, Т. Э. Организация самостоятельных занятий по развитию физических качеств у студентов (методические рекомендации) / Т. Э. Набиев, И. Н. Скулкова, 2011.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА ПСИХИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА

Аксенов Д.А., преподаватель, Мезенцева В.А., ст. преподаватель
*ФГБОУ ВО «Самарский государственный аграрный университет»,
г. Самара, Россия*

Краткая аннотация. В данной статье рассматривается влияние физической культуры и спорта на психофизиологическое состояние человека, какие процессы происходят при физической нагрузке, как ее можно использовать и в чем польза физической культуры для психологического здоровья человека.

Ключевые слова: физическая культура, влияние, процессы, психика человека, упражнение.

IMPACT OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT ON HUMAN PSYCHOLOGICAL STATE

Aksenov D.A., teacher, Mezentseva V.A., senior lecturer
Samara State Agrarian University, Samara, Russia

Brief abstract. The article deals with the influence of physical culture and sport on psycho-physiological state of people, what processes take place at physical activity, how it can be used and what are the benefits of physical culture for psychological health of people.

Key words: physical culture, influence, processes, human psyche, exercise.

Физическая культура – область социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья человека в процессе осознанной двигательной активности. Заниматься физической культурой и спортом нужно на протяжении всей жизни человека. Значение физической деятельности в последние десятилетия увеличилось. Физическая культура является важным фактором в укреплении здоровья людей, она существенно влияет на психофизиологическое состояние человека. При регулярных занятиях физической культурой и спортом можно заметить, что физические упражнения дают ощущение благополучия, энергии, улучшения памяти и концентрации внимания, расслабления и улучшается качества сна, так же физическую культуру используют в комплексной функциональной терапии [1].

Многочисленные исследования доказывают, что занятия физической культурой положительно влияет на здоровье человека. С помощью

разнообразных средств физической культуры человек может снизить вес тела, улучшить состояние кожи и мышц, увеличить выносливость, укрепить связки, кости тела.

Физическая активность имеет большое влияние на центральную нервную систему. Определенные физические упражнения могут вызывать определенные психические состояния, снижать психоэмоциональное напряжение, улучшать настроение и повышать умственную работоспособность.

Во время занятий физической культурой в организме человека происходит выброс гормонов адреналина, серотонина и эндорфина. Адреналин оказывает стимулирующее действие на центральную нервную систему, он повышает бдительность, умственную энергию и уровень активности, вызывает умственную мобилизацию, ориентировочные реакции и чувство тревоги, беспокойства или напряжения, и вырабатывается при сильном волнении или больших физических нагрузках. Серотонин – это нейромедиатор нервной системы, молекулы которого действуют как «переговорщики» или «коммуникаторы»: они перемещаются между нейронами (нервными клетками), помогая передавать сигналы от одного к другому. Серотонин вырабатывается из незаменимой аминокислоты триптофана, которая содержится в животной и растительной белковой пище. Серотонин помогает уменьшить депрессию и регулировать тревогу и беспокойство. Но помимо этого, он влияет на весь наш организм: помогает нам спать, есть, переваривать пищу и даже заживлять раны – не только душевные, но и физические. Эндорфины – это группа из 20 пептидных гормонов с похожей структурой, которые используются организмом в качестве естественных обезболивающих средств. Они выделяются гипоталамусом и гипофизом в ответ на боль или стресс для поддержания работоспособности и эффективности организма. Они также вырабатываются, когда человек смеется, влюбляется, или ест вкусную пищу [2].

Энергичная физическая активность оказывает большое влияние на организм, стабильное психическое состояние человека. С другой стороны, в процессе занятий спортом человек прилагает минимальные умственные усилия, и нервная система находится в состоянии покоя, и используются другие системы организма не связанные с интеллектуальной деятельностью. С другой стороны, физические нагрузки оказывают влияние на психику, поскольку мышечная и нервная системы неразрывно связаны. Поэтому стоит заниматься физической культурой и спортом, чтобы отвлечься с умственной деятельности на физическую активность. Например, оздоровительный бег и ходьба снабжает организм необходимым количеством кислорода, что способствует снятию нервного напряжения, отвлечению от сумбурных мыслей, улучшению мозговой деятельности [3].

Физически подготовленный организм характеризуется большей физической и эмоциональной устойчивостью по сравнению с организмами людей, которые не занимаются физической культурой. Когда все системы в организме исправны и работают, организму намного легче справляться со стрессом и негативными эмоциями, а это как раз и достигается за счет физической активности. Занятия физической культурой и спортом благоприятно влияют на сердечно-сосудистую и нервную системы, укрепляют мышцы и связки, улучшают обмен веществ.

Систематическое вовлечение мышечной системы в двигательную активность стимулирует умственную деятельность и улучшает умственную работоспособность. Занятия физическими упражнениями способствует активной работе мозга и улучшает его функции. Любая физическая деятельность по-разному влияет на высшие психические функции (внимание, мышление, память, восприятие и т.д.) и приводит их в активное и стабильное состояние. Также можно сказать, что не только интенсивные и длительные упражнения помогут улучшить психическое здоровье человека. По данным исследований, которые были проведены в этой области, видно, что даже 30 мин умеренных упражнений 3-5 раз в неделю могут значительно улучшить психофизиологическое здоровье человека [4].

Физическая культура также используется как терапия против депрессии. Депрессия – это распространенное психическое заболевание, характеризующееся стойкой подавленностью и потерей интереса к обычно приятным занятиям в течение двух недель и более, неспособностью выполнять повседневную деятельность, сопровождающееся чувством вины и низкой самооценкой.

Физическая деятельность является действительно значительным средством в борьбе с депрессией по нескольким причинам. Самое главное, что двигательная активность стимулирует многочисленные изменения различного типа в мозге, включая создание и рост новых неврологических сетей, уменьшение воспаления и высвобождение гормонов (эндорфинов, дофамина, серотонина и т.д.), влияющих на улучшение настроения.

Большое значение при построении занятий по физической культуре и спорту важно соблюдать принципы тренировок: систематичность занятий, постепенность физической нагрузки, последовательность в овладении двигательными навыками и индивидуальный подход к занимающемуся. При анализе причин спортивных травм мы неоднократно сталкивались с форсированными тренировками и пренебрежением разминкой, использованием очень трудных и технически сложных упражнений в конце тренировки, отсутствием страховки или неправильным использованием упражнений и т.д.

Можно отметить, что большое значение физическая культура имеет в жизни студента. Заниматься физической культурой и спортом студенту

важно, так как его жизнь, насыщенная у него еще постоянная высокая умственная активность. Поэтому стоит выделять в течение дня время для занятий физической культурой и спортом [5].

Занятия физической культурой и спортом очень помогают в период наступления сессии. В это время студенты эмоционально нестабильны, их психика находится в шатком состоянии. Они вечно нервничают, раздражаются и т.д. Чтобы улучшить свое состояние в этот период нужно, чтобы вырабатывалось большое количество гормонов (серотонин, эндорфин и др.) которые могут выделяться благодаря занятиям физической культурой и спортом. Из этого важно выделить, что студентам просто необходимо уделять внимание в период сессии физической культуре, чтобы снять напряжение, снизить уровень умственной деятельности и немного психологически расслабиться [6].

Таким образом, можно сделать вывод, что физическая деятельность играет огромное положительное влияние на психику человека, снижается стресс. Она может быть использована как лекарство против болезней связанных с эмоциональным состоянием людей. Происходит повышение самооценки, появляется уверенность в себе, улучшается самочувствие организма в целом. Так же помогает избавиться от вредных привычек.

Список литературы / References

1. Ильина, Н. Л. Влияние физической культуры на психологическое благополучие человека / Н. Л. Ильина // Ученые записки. – 2010. – №12 (70). – С. 69–74.
2. Левин, П. В. Влияние физической культуры на психологическое состояние человека/ П. В. Левин // Современные тенденции развития образования: компетенции, технологии, кадры : сборник материалов научно-методической конференции, Рязань, 21–22 марта 2019 г. / Академия ФСИН России ; редкол.: О. В. Имамбаева [и др.]. – Рязань, 2019. – С. 209-213.
3. Аксенов, Д. А. Особенности проведения занятий физической культуры со студентами специальной медицинской группы / Д. А. Аксенов, В. А. Мезенцева // Молодежная наука - развитию агропромышленного комплекса : материалы II Всероссийской (национальной) научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых, Курск, 21 декабря 2021 года. – Курск : Курская государственная сельскохозяйственная академия имени И.И. Иванова, 2021. – С. 166-171.
4. Жукова, Е. И. Особенности воздействия занятий аэробикой на организм занимающихся / Е. И. Жукова, В. А. Мезенцева // Инновации в системе высшего образования : сборник научных трудов Международной научно-методической конференции, Самара, 23 октября 2019 года. – Самара : РИО Самарского ГАУ, 2019. – С. 130-132.
5. Бородачева, С. Е. Регулярные занятия физическими упражнениями, как фактор здоровья студентов будущих специалистов сельского хозяйства / С. Е. Бородачева, В. А. Мезенцева // Инновационные достижения науки и техники АПК : сборник научных трудов Международной научно-практической конференции, Кинель, 12 декабря 2017 года. – Кинель : Самарская государственная сельскохозяйственная академия, 2018. – С. 426-428.

6. Жукова, Е. И. Вредные привычки и его последствия / Е. И. Жукова, В. А. Мезенцева // Инновации в системе высшего образования : сборник научных трудов Национальной научно-методической конференции, Самара, 21 октября 2021 года. – Кинель : Самарский государственный аграрный университет, 2021. – С. 292-295.

УДК 378 : 61

ВЕСТИБУЛЯРНАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ КАК ИНДИКАТОР СТЕПЕНИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ИНДИВИДА

Алтынова Н.В., канд. биол. наук, доц.,

Таланцева В.К., канд. пед. наук, доц.

*ФГБОУ ВО «Чувашский государственный аграрный университет»,
г. Чебоксары, Россия*

Краткая аннотация. В статье рассматривается вестибулярная устойчивость и работоспособность нервной системы студентов. Полученные результаты исследований были соотнесены с биологическим возрастом испытуемых.

Ключевые слова: студенты, вестибулярная устойчивость, нервная система, биологический возраст.

VESTIBULAR STABILITY AS AN INDICATOR OF THE DEGREE OF MOTOR ACTIVITY OF AN INDIVIDUAL

Altynova N.V., cand. of biol. science., associate prof.,

Talantseva V.K., cand. of pedag. science., associate prof.

Chuvash State Agrarian University, Cheboksary, Russia

Brief abstract. The article discusses the vestibular stability and efficiency of the nervous system of students. The obtained research results were correlated with the biological age of the subjects.

Key words: students, vestibular stability, nervous system, biological age.

Введение. Со стремительным развитием технологий в мире появляется огромное количество гаджетов, которые зачастую не просто облегчают жизнь человека, но и оказывают не самое лучшее влияние на развитие и формирование, как отдельных систем органов, так и организма человека в целом [1, 3, 4].

Воздействие на зрительный и слуховой анализаторы, активное развитие гиподинамии и гипокинезии, а также нервное перенапряжение и физические перегрузки, все это последствия компьютерных игр, что в свою очередь приводит к стрессам и депрессиям. Это может спровоцировать нарушения в работе сердечно-сосудистой системы,

кардиореспираторной системы, появлению избыточной массы тела и т.д. [10]. Воздействие неблагоприятных факторов цифровизации на организм человека настолько значительно, что внутренние ресурсы и защитные механизмы не всегда могут справиться с этим самостоятельно.

Вестибулярная устойчивость – это возможности индивида, определяющие его готовность к оптимальному управлению и регулировке двигательного действия.

В связи с этим альтернативными методами в повышении двигательной активности и «пробуждении» всех систем организма мы предлагаем студентам занятия физической культурой.

Цель исследования. Определить состояние вестибулярного аппарата и работоспособности нервной системы студентов для совершенствования процесса физического воспитания.

Материал и методы. В эксперименте с сентября по октябрь 2019-2020 учебного года приняли участие 90 студенток 1-2 курсов экономического, ветеринарного факультетов, а также факультета биотехнологии и агрономии Чувашского государственного аграрного университета, средний возраст испытуемых составил 18,5 лет. По состоянию здоровья 73,33% тестируемых были отнесены к основной медицинской группе, 16,67% – к специальной медицинской и 3,33% к группе лечебной физической культуры. Тестирование по определению состояния вестибулярного аппарата испытуемых осуществлялось по окончании вводной части учебного занятия по физической культуре.

При определении состояния вестибулярного аппарата и отклонений в функционировании нервной системы мы применяли тест «Проба Бондаревского», выполняется он в положении стоя на одной ноге, руки на поясе, глаза закрыты. Другая нога согнутая и прижата пяткой к внутренней поверхности коленного сустава опорной ноги. В норме время устойчивого положения, которое определяется, в том числе и по отсутствию тремора рук составляет 15 секунд.

Результаты исследования. Среднеарифметическое значение пробы Бондаревского было равно $10,10 \pm 2,00$ сек., что ниже нормативных значений и свидетельствует о низком развитии вестибулярного аппарата исследуемых студенток.

При соотнесении пробы Бондаревского с показателями биологического возраста по методу Войтенко [2, 7] было установлено, что у подавляющего большинства обследованных показатели состояния работоспособности нервной системы и вестибулярного аппарата соответствуют лицам зрелого возраста. Так если 56,67% испытуемых по результатам пробы Бондаревского имели биологический возраст равный 65 годам, а 20,0% – 60 годам (рис.).

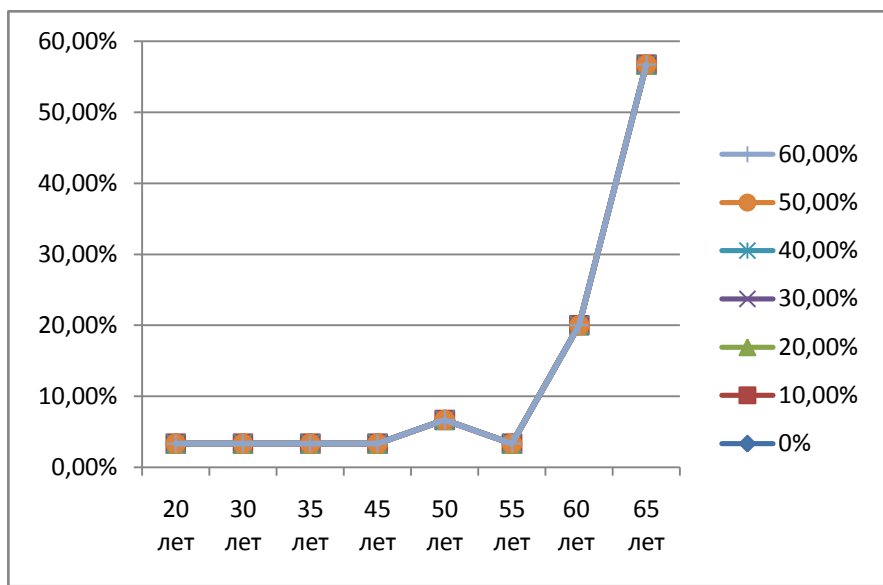


Рисунок – Соотнесение данных пробы Бондаревского с показателями биологического возраста

Вывод. Таким образом, у студентов установлена выраженная тенденция к ухудшению функционирования вестибулярного аппарата [8, 9], что свидетельствует о необходимости увеличения в практике физического воспитания в высшей школе объема упражнений, направленных на развитие равновесия и координационных способностей [5, 6, 11-13]. Вестибулярную (статокинетическую) устойчивость можно тренировать посредством выполнения акробатических упражнений, вращений, поворотов и др., что позволит с точностью и стабильностью выполнять все двигательные действия.

Список литературы / References

1. Агафонов, А. В. Особенности адаптации студентов-первокурсников, имеющих разный уровень здоровья / А. В. Агафонов, А. В. Никулина, Н. В. Алтынова // Молодежь и наука на Севере : материалы докладов: в 3-х томах, Сыктывкар, 14–18 апреля 2008 года / Российская академия наук, Уральское отделение, Коми научный центр. – Сыктывкар : Коми научный центр УрО РАН, 2008. – С. 194-196.
2. Орлов, А. И. Информативные критерии оценивания состояния вестибулярного аппарата студентов вузов / А. И. Орлов, В. К. Таланцева // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 2. – С. 40-42.
3. Орлов, А. И. Определение функционального статуса как условие оптимизации физкультурной активности студентов / А. И. Орлов, В. К. Таланцева, О. А. Пешкумов // Проблемы современного педагогического образования. – 2022. – № 75-1. – С. 83-85.
4. Парыгина, О. В. Оценка функции равновесия у студентов высших учебных заведений водного транспорта в практике учебного процесса / О. В. Парыгина, Ю. А. Матвеев // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2017. – Т. 2, № 4. – С. 81-86.
5. Платунов, А. И. Развитие и совершенствование координационных способностей студенток на занятиях по физическому воспитанию / А. И. Платунов // Научно-образовательная среда как основа развития агропромышленного комплекса и социальной инфраструктуры села : материалы международной научно-практической

конференции (посвященной 85-летию ФГБОУ ВО Чувашская ГСХА), Чебоксары, 20–21 октября 2016 года / ФГБОУ ВО "Чувашская государственная сельскохозяйственная академия". – Чебоксары : Чувашская государственная сельскохозяйственная академия, 2016. – С. 684-687.

6. Развитие координационных способностей у младших школьников на занятиях физической культурой / О. В. Шиленко, Т. Н. Петрова, В. К. Таланцева, А. И. Платунов // Теория и практика физической культуры. – 2022. – № 2. – С. 99.

7. Сборник тестов для определения биологического возраста. – URL : <https://beautyaura.ru/tests/bioage/biological-age-test.html>. – Текст : электронный.

8. Таланцева, В. К. О состоянии вестибулярного аппарата студентов / В. К. Таланцева, Н. В. Алтынова, О. В. Шиленко // Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в аграрных вузах России : сборник научных трудов по материалам Национальной научно-практической конференции, Казань, 24–25 ноября 2022 года. – Казань : Казанский государственный аграрный университет, 2022. – С. 471-476.

9. Таланцева, В. К. Оценка статической координации у студентов вузов / В. К. Таланцева, Т. Н. Петрова, О. В. Шиленко // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : материалы Международной научно-практической конференции, Чебоксары-Ташкент, 21 января 2022 года. – Чебоксары-Ташкент : Чувашский государственный аграрный университет, 2022. – С. 459-464

10. Таланцева, В. К. Анализ показателей физического развития и физической подготовленности студенток аграрного вуза / В. К. Таланцева, Н. В. Алтынова, Т. И. Волкова // Проблемы современного педагогического образования. – 2018. – № 61-1. – С. 311-314.

11. Трофимова, О. В. Влияние занятий фитнес-аэробикой на развитие координационных способностей студенток педвуза / О. В. Трофимова, А. И. Пьянзин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2009. – № 6. – С. 65-69.

12. Шиленко, О. В. Влияние занятий оздоровительной аэробикой на повышение уровня координационных способностей у женщин среднего возраста / О. В. Шиленко, А. И. Пьянзин, Н. Г. Шашкин // Современные наукоемкие технологии. – 2016. – № 3-1. – С. 207-210.

13. On the choice issue of functional tests in physical fitness of the undergraduates / V. K. Talantseva, A. Orlov, N. V. Altynova, A. Platonov // International Conference "Sport and Healthy Lifestyle Culture in the XXI Century" (SPORT LIFE XXI) : International Conference "Sport and Healthy Lifestyle Culture in the XXI Century" (SPORT LIFE XXI), Prague, 22 января 2021 года. – Prague: EDP Sciences, 2021. – P. 01006. – DOI 10.1051/bioconf/20212901006.

УДК 61

РАСПРОСТРАНЕННОСТЬ СРЕДИ НАСЕЛЕНИЯ ФАКТОРОВ РИСКА СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ – ГИПОДИНАМИИ И НАРУШЕНИЙ ПИТАНИЯ

**Аляутдинова И.А., канд. мед. наук, Сапожников С.А., соискатель
ФГАОУ ВО «Российский национальный исследовательский медицинский
университет имени Н. И. Пирогова» МЗ РФ, г. Москва, Россия**

Краткая аннотация. Профилактикой сердечно-сосудистых заболеваний является коррекция факторов риска. К модифицируемым факторам риска сердечно-сосудистых заболеваний относятся курение, ожирение, артериальная гипертензия, гиподинамия. В проведенное исследование включены 1422 москвичей с артериальной гипертензией. Обследование выявило, что 41,7% имеют избыточную массу тела, 33% имеют ожирение. Среди населения широкое распространение имеет гиподинамия.

Ключевые слова: сердечно-сосудистые заболевания, факторы риска, ожирение, гиподинамия.

PREVALENCE AMONG THE POPULATION OF RISK FACTORS FOR CARDIOVASCULAR DISEASES – HYPODYNAMIC AND EATING DISORDERS

Alyautdinova I.A., cand. of medic. science., Sapozhnikov S.A., applicant
*Russian National Research Medical University named after N I. Pirogov ,
Moscow, Russia*

Brief abstract. Prevention of cardiovascular diseases is the correction of risk factors. Modifiable risk factors for cardiovascular diseases include smoking, obesity, hypertension, and physical inactivity. The study included 1422 inhabitants of Moscow with arterial hypertension. The survey revealed that 41.7% are overweight, 33% are obese. Hypodynamia is widespread among the population.

Key words: cardiovascular diseases, risk factors, obesity, physical inactivity.

Одной из главных причин смерти являются сердечно-сосудистые заболевания. В профилактику сердечно-сосудистых заболеваний входит коррекция факторов риска. Доказано, что коррекция артериальной гипертензии, основой которой являются отказ от курения, снижение массы тела, физическая активность, борьба со стрессом, значительно снижает риски осложнений и смерти от сердечно-сосудистых заболеваний [1]. Предрасположенность к ожирению, артериальной гипертензии, табакокурению может быть обусловлена определенной модификацией генов [2, 3, 5]. Beaver К. М. с соавторами выявил гены, влияющие на пищевое поведение в подростковом периоде [9]. Ожирение в настоящее время оценивается как глобальная эпидемия. Висцеральная жировая ткань является биологически активной, синтезируя противовоспалительные факторы, способствующие развитию атеросклеротических бляшек [6, 7]. Более 25% людей, старше 18 лет имеют гиподинамию, что значительно увеличивает риски заболеваний сердца [4]. Исследования показывают, что

женщины больше предрасположены к низкой физической активности [8]. В связи с актуальностью проблемы, Всемирная организация здравоохранения в 2018 г. для снижения смертности от сердечно-сосудистых заболеваний предложила Глобальный план действий в области физической активности [11].

С целью выявления распространенности факторов риска среди пациентов, имеющих артериальную гипертензию, нами было проведено анкетирование и обследование, которое включило 1422 пациента г. Москвы. Обследование выявило у 25,3% участников исследования нормальный индекс массы тела, у 41,7% - избыточную массу тела, а у 33% - ожирение (рис.).

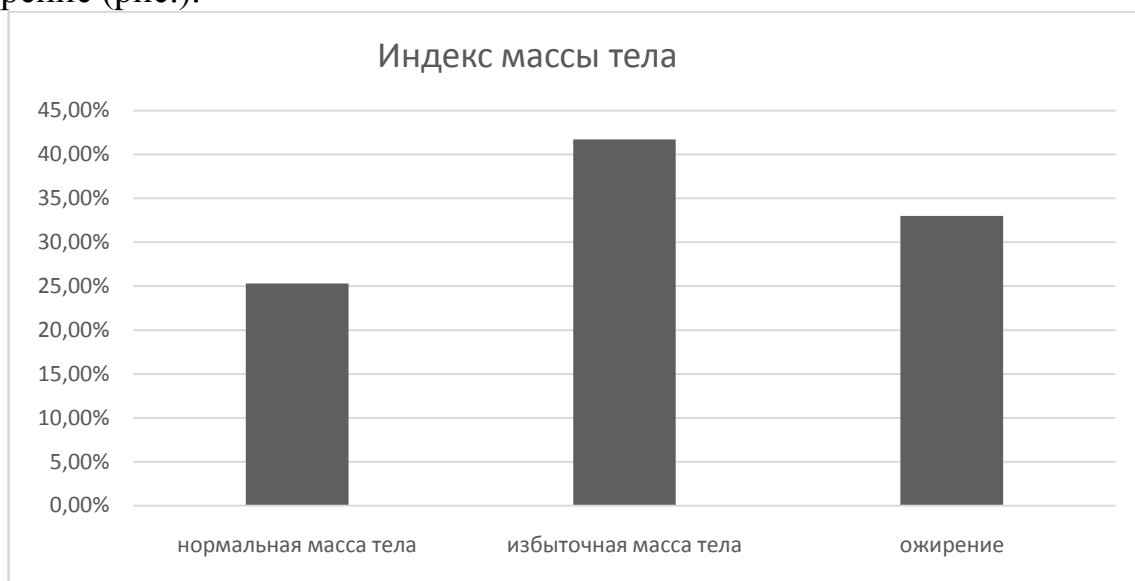


Рисунок - Распространенность избыточной массы тела

Анкетирование выявило, что 18,4% опрошенных не употребляют фастфуд, 61,5% употребляют фастфуд редко, в случае отсутствия альтернативного варианта пищи, 16,3% опрошенных употребляли фастфуд часто, а 3,8% - ежедневно. Низкую физическую активность среди пациентов с артериальной гипертензией отметили 85%, большинство из них связывали этот факт с плохим самочувствием. Однако, как показывают исследования, ограничение физической активности отрицательно влияет на прогноз сердечно-сосудистых заболеваний. Исследование выявило положительную корреляцию между наличием факторов риска. Полученные нами данные согласуются с результатами других исследований, которые показали, что установка на здоровый образ жизни, как правило, влияет на коррекцию нескольких факторов риска. В тоже время курильщики в большей степени склонны к перееданию и гиподинамии [10].

Выводы. Литературные данные свидетельствуют, что избыточный вес и гиподинамия являются важными факторами риска сердечно-сосудистых заболеваний и их осложнений. Полученные нами результаты

показывают высокую распространенность среди пациентов с артериальной гипертонией избыточной массы тела, чему способствуют склонность к употреблению фастфуда и гиподинамия. Необходима разработка мер профилактики, направленных на коррекцию веса и активный образ жизни.

Список литературы / References

1. Орлова, Н. В. Воспаление и факторы риска сердечно-сосудистых заболеваний : диссертация доктора медицинских наук / Орлова Н. В. – Москва, 2008. – 194 с.
2. Орлова, Н. В. Генетическая обусловленность воспаления при атеросклеротическом поражении сосудов сердца/ Н. В. Орлова // Журнал сердечная недостаточность. – 2008. – Т. 9, № 4 (48). – С. 180-183.
3. Орлова, Н. В. Изучение генетической обусловленности артериальной гипертонии, как фактора риска сердечно-сосудистых заболеваний / Н. В. Орлова, В. Ф. Ситников, И. И. Чукаева, А. В. Прохин // Медицинский альманах. – 2011. – № 3 (16). – С. 81-84.
4. Поликлиническая терапия : учебник / Г. И. Сторожаков, И. И. Чукаева, А. А. Александров [и др.]. – Москва, 2007. – 701 с.
5. Выраженность маркеров воспаления у женщин с артериальной гипертонией и ожирением на фоне нарушений липидного обмена / И. И. Чукаева, М. В. Клепикова, Н. В. Орлова [и др.] // Системные гипертензии. – 2011. – Т. 8, № 1. – С. 48-51.
6. Изучение влияния воспаления на прогноз острой кардиоваскулярной патологии. пути коррекции / И. И. Чукаева, Н. В. Орлова, Ф. А. Евдокимов [и др.] // Российский кардиологический журнал. – 2009. – Т. 14, № 5. – С. 30-34.
7. Чукаева, И.И. Изучение цитокиновой активности у больных острым инфарктом миокарда. / И. И. Чукаева, Н. В. Орлова, Я. Г. Спирякина [и др.] // Российский кардиологический журнал. – 2010. – Т. 15, № 4. – С. 5-9.
8. Чукаева, И.И. Новые факторы риска ишемической болезни сердца у женщин / И. И. Чукаева, М. В. Клепикова, Н. В. Орлова [и др.] // Лечебное дело. – 2011. – № 2. – С. 28-33.
9. Beaver K. M., Flores T., Boutwell B. B., Gibson C. L. Genetic influences on adolescent eating habits. Health Education & Behavior, 2012; 39(2), 142-151.
10. Meland E. Effective behaviour change techniques for physical activity and healthy eating in overweight and obese adults; systematic review and meta-regression analyses. Int J Behav Nutr Phys Act. 2017 Mar 28;14(1):42.
11. World Health Organization. Global action plan on physical activity 2018-2030: more active people for a healthier world. Geneva WorldHealthOrganizationc; 2018.

УДК 796.012

**ПРАКТИЧЕСКОЕ ПРИМЕНЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ЗНАНИЙ
ПРИ ФОРМИРОВАНИИ ПАР В СПОРТИВНОМ БАДМИНТОНЕ**

**Алтухова Н.Н., ст. преподаватель, Киав З.Х., аспирант
ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный морской
технический университет», г. Санкт-Петербург, Россия**

Краткая аннотация. В статье говорится об исследовании

эффективности применения тренером достижений психологической науки в практической работе со студентами при формировании пар в спортивном бадминтоне посредством педагогических наблюдений.

Ключевые слова: малая группа, личность, стресс, взаимоотношения, лидерство, склонность к соперничеству, дружеские отношения, совместная деятельность, интеллект.

PRACTICAL APPLICATION OF PSYCHOLOGICAL KNOWLEDGE IN THE FORMATION OF PAIRS IN SPORT BADMINTON

Altuhova N.N., , Kiav Z.Kh., graduate student

St. Petersburg State Marine Technical University, St. Petersburg, Russia

Brief abstract. The article talks about the study of the effectiveness of the use by the coach of the achievements of psychological science in practical work with students in the formation of pairs in sports badminton through pedagogical observations.

Key words: smallgroup, individual, stress, relationships, leadership, satisfaction, tendencytorivalry, friendly relations, teamwork, intelligence.

Среди многих научных дисциплин, изучающих различные аспекты современного спорта, огромное значение имеет психология – наука о закономерностях развития деятельности, сознания и личности человека. Требования современного спорта к человеку настолько высоки, что, например, организация тренировок и взаимоотношений спортсменов, определение уровня их эмоциональных состояний и волевой подготовки немислимы без соответствующих психологических знаний. В предлагаемой работе мы попытались исследовать эффективность практического применения этих знаний в работе тренера со студентами спортсменами и надеемся, что результаты этого исследования могут быть интересны всем, кто занимается бадминтоном.

Цель исследования: обосновать применение психологических знаний при формировании пар в спортивном бадминтоне.

Спортсмен часто подвергается воздействию различных стрессоров. Он, как и все люди, эмоционален. Поэтому мы считаем, что рассмотрение вопросов, связанных с личностью, мотивацией, установками и эмоциональным возбуждением, представляет важное значение для спортивного педагога, тренера. Уверены, что предложенная нами информация, как и понимание некоторых психологических и социальных параметров спортивной деятельности, может принести не только конкретную пользу, но и в какой-то степени компенсировать недостаток физических способностей у спортсмена или команды, в данном случае малой группы, какой является пара в бадминтоне.

Пара бадминтонистов, с точки зрения социальной психологии, это малая группа и, естественно на неё распространяются психологические законы, присущие малой группе. В паре, действующей как единое целое, как сплочённый коллектив, как небольшая команда эффективность и результат будут выше, чем когда каждый игрок только сам за себя. В парной игре партнёры постоянно взаимодействуют друг с другом подстраховывая, стимулируя, подсказывая и помогая друг другу. Взаимодействуя на корте, партнёры непрерывно общаются. Умение строить общение по-деловому, уметь чувствовать партнёра, иметь способность видеть ситуацию его глазами, мгновенно разгадать его замыслы и действия, несомненно, принесут успех, особенно в напряжённые моменты соревнования.

Совместимость игроков также является предпосылкой и результатом хорошей игры в паре. В психологии совместимость партнёров рассматривается на различных уровнях: психологическом, психофизиологическом, личностном, социальном. В данном случае под совместимостью мы подразумеваем деятельность, объединяющую студентов, а именно игру в спортивный бадминтон в парном разряде и качества, необходимые для их успешного выступления в соревнованиях. Считается, что в бадминтоне целесообразно подбирать партнёров для парных игр по скоростным качествам, а это быстрота восприятия и быстрота реакции, по игровым качествам, то есть по уровню мастерства и владению техническими приёмами, а также по интеллектуальным качествам и некоторым чертам характера, таким как склонность к лидерству и конфликтам. На практике, в условиях вуза не всегда есть большие возможности для выбора. Как правило, состав сборной команды вуза ежегодно обновляется. Спортсмены, достигшие определённых успехов в спортивном бадминтоне, становятся выпускниками, им на смену приходят другие, зачастую не имеющие никакого опыта в этом виде спорта. Просматривая большое количество студентов, желающих заниматься бадминтоном и отбирая наиболее перспективных для подготовки к выступлению за сборную команду вуза в парном разряде, мы руководствуемся достижениями психологической науки. Не вызывает сомнений, что студент достаточно интеллектуально развит, чтобы заниматься спортивным бадминтоном и совершенствоваться в нём. В бадминтоне, как и в шахматах, существует множество вариантов развития игры, и важно не только помнить их все, но и суметь моментально принять правильное решение в конкретной ситуации, да ещё и с учётом реакции партнёра. Наблюдая за игрой и беседуя со спортсменами, мы смотрим, насколько успешно и разумно конкретный бадминтонист может адаптироваться в парной игре.

Многолетний опыт и педагогические наблюдения показывают, что наибольший эффект дают занятия, в которых часто применяется

соревновательный метод. Соревнование и выполнение многих упражнений в виде соревнований способствуют максимальной мобилизации сил студентов. Это повышает интерес к учебным занятиям, делает их эмоционально наполненными. В ходе таких мини-соревнований и формируются пары бадминтонистов. В хорошо подобранной паре, благодаря взаимному влиянию друг на друга, появляется возможность полнее раскрыть свой потенциал. Такие игроки хорошо дополняют друг друга, понимают друг друга, действуют слаженно, экономично, без излишних суеты и физических усилий. При этом, более сильный партнёр в техническом отношении, оказывает благоприятное воздействие на слабого, подбадривая словом, взглядом, прикосновением. Личностные качества участников пары имеют определяющее значение для совместных действий на корте. Терпимость к ошибкам партнёра, чувство ответственности за результат не только собственной игры, но и совместной с партнёром, способность к общению и взаимодействию помогают найти общий язык с партнёром и становятся важнейшим фактором формирования сплочённой пары.

Мы провели исследование, в котором приняли участие 6 пар бадминтонистов. Был организован турнир из 15 встреч, с награждением победителей соревнований, которые мы назвали «Большой новогодний приз». Проведённый анализ педагогических наблюдений показал следующее:

1. В хорошо подобранной паре, участники соревнований испытывают большое удовлетворение, даже при проигрыше. Общение продолжается обсуждением ошибок в ведении игры, поиском способов их устранения. Поражение не воспринимается как собственное, но делится на два. А успех, соответственно, умножается на два!

2. Участие в соревновании облегчает установление хороших межличностных отношений и в паре бадминтонистов, представителей разных стран. У нас это мужская пара представителей из России и Вьетнама и смешанная пара студентов из Малайзии и России.

3. Если различия в технике выполнения ударов большие, то испытуемый, показывающий лучшие результаты, начинает учить партнёра, а тот, в свою очередь, охотно принимает его советы, подсказки и указания. Таким образом, растёт мастерство участников пары.

- 4 Бадминтонист, склонный к соперничеству, ожидает эту особенность и у партнёра, если эта особенность не обнаруживается, то может последовать отрицательная оценка его, как партнёра. В таком случае лучше поменять партнёра, но, если такой возможности нет, необходимо уметь приспособиться, как одному, так и другому. И здесь уже мастерство тренера выходит на первый план. Важно суметь объяснить необходимость такого приспособления. Найти стимул, очень важный для каждого, а он может быть разным, в зависимости от личности спортсмена и конкретной

ситуации.

5. В условиях соревнования плохо освоенные навыки, скорее всего, будут нарушаться, а простые и хорошо заученные, выполняются лучше.

6. Количество соревнований должно быть оптимальным и приносить удовольствие. Необходимо создавать обстановку праздника, торжественное построение, награждение (пусть даже самое скромное), фотографирование победителей и тому подобное, что повышает уровень положительных эмоций.

Но слишком большое количество соревнований может привести к «выгоранию». Из-за постоянных радостей и огорчений эмоционально не устойчивый партнёр перестаёт реагировать на соревнования и ухудшает свою деятельность.

Таким образом, можно сделать вывод, что понимание и восприятие друг друга в парной игре в спортивный бадминтон, имеет первостепенное значение для совместной деятельности на корте. Чем сплочённее пара, тем больше и конструктивнее партнёры общаются друг с другом, имеют единый взгляд и понимание игровых ситуаций, сохраняют доброжелательное отношение друг к другу в сложных ситуациях, а также понимают, что каждый из двоих должен чувствовать единое целое и, особенно когда кто-то ошибается, давать конструктивные советы и вселять веру в успех.

Тренеру-преподавателю, который стремится добиться успехов в соревновательной деятельности своих воспитанников, необходимо понимать, что отсутствие духа соперничества не является признаком слабого характера, отсутствием мужественности или других, подобных недостатков. Это может быть и следствием воспитания, этнической принадлежности студента, религиозной конфессии, в которой он воспитывался. Эти факторы бывает очень трудно и, даже невозможно изменить, но важно их понимать. Учитывая индивидуальные различия студентов, необходимо помнить, что не все они переживают, думают, осваивают новое и относятся к спорту, как и сам тренер. Бывает необходимо определить конкретно, что можно изменить для достижения успеха, а что изменить нельзя. Один из партнёров пары, участвовавшей в нашем эксперименте, оказался с высокой склонностью к победе, тогда как другой участник этой пары изначально не обладал такой способностью. Но в результате игр, одерживая победы, смог наделить такой же чертой характера своего товарища. Мы также пришли к выводу, что два сильных и очень ярких индивидуума не обязательно составят сильную и яркую пару. В парной игре каждый из участников проявляет себя не так, как он бы играл один. Поведение бадминтонистов при игре в паре изменяется, потому что они решают не индивидуальные, но коллективные задачи. И если в паре игрок ведёт себя так же, как и в одиночной игре, то пары как таковой нет.

Список литературы / References

1. Алтухова, Н. Н. Практическое применение знаний психологии в организации работы с иностранными студентами в вузе/ Н. Н. Алтухова // Образовательная система: новации в сфере современного научного знания : сборник научных трудов. Россия. – Казань, 2019.

2. Алтухова, Н. Н. Влияние информационного сопровождения на активность участия иностранных студентов СПбГМТУ в спортивной жизни и внеучебной деятельности / Н. Н. Алтухова, З. Х. Киав // Физическая культура студентов : материалы Санкт-Петербургской заочной научно-практической конференции высших учебных заведений России. Часть 1. – Санкт-Петербург, 2020. – С.199 .

3. Виленский, М. Я. Личное развитие студента как ценность образовательного процесса по физической культуре / М. Я. Виленский // Педагогическое образование и наука. – 2010. – №11. – С 4-7.

4. Журавкова, Ю. А. Продвижение спорта среди студентов с помощью PR / Ю. А. Журавкова, Р. А. Агаев // Стратегические направления реформирования вузовской системы физической культуры : сб. науч. тр. всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Институт физической культуры, спорта и туризма. – Санкт-Петербург : Изд-во Политехн., ун-та, 2018 — С 188.

5. Чернова, С. А. Философия формирования здорового образа жизни / С. А. Чернова // Человек и море : материалы 1-й межвузовской научно-технической конференции Санкт-Петербургского морского технического университета по физическому воспитанию студентов. – Санкт-Петербург, 2013. – С. 100-104.

6. Чернова С. А. Философия формирования здорового образа жизни / С. А. Чернова // Человек и море : материалы 1-й межвузовской научно-технической конференции Санкт-Петербургского морского технического университета по физическому воспитанию студентов. – Санкт-Петербург, 2013. – С. 100-104.

УДК 376.42:796.42«465.14/.15»

ПРИМЕНЕНИЕ СОВРЕМЕННЫХ СРЕДСТВ МОТИВАЦИОННОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ СПОРТСМЕНОВ-ЛЕГКОАТЛЕТОВ 14-15 ЛЕТ С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ

**Андреев В.В., канд. пед. наук, доц., Будим А.В., магистрант
ФГБОУ ВО «Хакасский государственный университет
имени Н.Ф. Катанова», г. Абакан, Россия**

Краткая аннотация. Материал статьи содержит в себе результаты реализованного мотивационного воздействия в отношении спортсменов-легкоатлетов 14-15 лет с умственной отсталостью, занимающихся в условиях спортивной школы по адаптивному спорту. Представлена вариативная схема, формы, средства и методы мотивационного воздействия.

Ключевые слова: легкоатлеты 14-15 лет, мотивационное воздействие, формы, средства, методы.

THE USE OF MODERN MEANS OF MOTIVATIONAL INFLUENCE TO INCREASE THE LEVEL OF PSYCHOLOGICAL STABILITY OF 14-15 YEARS OLD ATHLETES WITH MENTAL RETARDATION

Andreev V.V., cand. of pedag. science., associate prof.,

Budim A.V., undergraduate student

Khakass State University named after N.F. Katanov, Abakan, Russia

Brief abstract. The material of the article contains the results of the implemented motivational impact on athletes aged 14-15 years with mental retardation, engaged in adaptive sports school conditions. A variable scheme, forms, means and methods of motivational influence are presented.

Key words: athletes aged 14-15, motivational impact, forms, means, methods.

Актуальность. Существенный рост показателей в адаптивной спортивной деятельности отмечен в течение текущего десятилетия, особенно это наблюдается в беговых видах легкой атлетики, где чаще всего рассматриваются средние дистанции. С точки зрения научной сферы, для достижения определенных спортивных результатов спортсменами-инвалидами разной квалификации необходимо обратить внимание на поиск нестандартных методических приемов и подходов к бегунам с последующей разработкой, обеспечивающих качественную подготовку бегунов, продолжающих тренировочную работу в рассматриваемом виде легкой атлетики [4].

Параметральные показатели, характеризующие специальную физическую подготовленность спортсменов-инвалидов, обосновываются совокупностью взаимосвязанных направлений в области анатомно-морфологического развития, функционального и психического состояния, в некоторых случаях у рассматриваемого контингента значительную роль могут играть аспекты тактического характера. Авторы отмечают, что в адаптивном спорте до настоящего времени не в полной мере на практике применяются комплексные методические подходы, где в процессе подготовки легкоатлетов в зачет может включаться перечень показателей, заключающихся в ряде аспектов педагогического и психологического характера, где глобальную роль может нести в себе педагогическое мотивационное воздействие [1, 2, 3].

Цель исследования. Обосновать применение современных средств мотивационного воздействия для повышения уровня психологической устойчивости спортсменов-легкоатлетов 14-15 лет с умственной отсталостью.

Организация исследования. Педагогическое исследование в форме эксперимента было реализовано на базе ГБУ РХ «Спортивная школа по

адаптивному спорту «Ирбис» и МБУ «Спортивная школа олимпийского резерва по легкой атлетике» г. Абакана, реализующая инклюзивный тренировочный процесс, в котором принимают участие спортсмены-инвалиды многообразных нозологических групп, из них спортсмены с умственной отсталостью. В ЭГ были включены 7 человек, занимающихся в первой организации, в КГ – 6 человек, занимающихся во второй. Стаж спортивной подготовки у испытуемых составляет 3-4 года, квалификация 2 спортивный разряд по классификации спортсменов с нарушением интеллекта.

Результаты исследования и их обсуждение. Мотивационное педагогическое воздействие требует от тренера по адаптивному спорту специальной предварительной работы, основанной на изучении подопечного в рамках особенностей развития психической и двигательной сферы, его понимания в процессе практической тренировочной работы. Поэтому перспективным направлением при реализации мотивационной работы может являться совокупность действий в виде создания положительной атмосферы на тренировочных занятиях и использованием методических приемов и доступных средств. Одновременная реализация указанных направлений позволила определить перечень аспектов для создания необходимых условий:

- доброжелательное отношение к тренирующимся, даже в период проявления упрямства и агрессии;
- необходимость реализации потребностей в общении с другими спортсменами (здоровыми и инвалидами) в период тренировочных занятий и вне их;
- желание познавать новые направления в спортивной работе в рамках стимуляции мыслительной деятельности;
- адекватно оценивать свои возможности в спорте и проявлять стремление к их совершенствованию;
- формировать ответственность к выполнению заданий тренера в рамках позитивных взаимоотношений.

Известно, что у изучаемого контингента спортсменов мотивация находится на сниженном уровне, поэтому иногда происходит отказ от выполнения двигательной работы или выполнение на пассивном уровне. Поэтому при реализации исследования появилась необходимость провести работу по формированию мотивации к тренировочным занятиям с проявлением активной позиции спортсмена и интереса к познанию базовых навыков в теории спортивной подготовки. Активация спортсменов-инвалидов к указанным направлениям проводилась на основе применения следующих специфических приемов:

- формирование позитивного отношения к спортивной работе и потребности в этом;

- формирование адекватного отношения к заданиям тренера и ответственности за качественное их выполнение.



Рисунок – Структурная вариативная схема этапов мотивационного воздействия в течение реализации педагогического эксперимента

Так, для *формирования позитивного отношения к спортивной работе* и в её потребности применялись словесные беседы в рамках доброжелательного контакта, для эмоционального стимулирования при выполнении двигательной работы создавалась ситуация позитивного успеха посредством поощрительной похвалы, даже если он минимален. Кроме этого, применялись следующие формы мотивов: проявление интереса к личности тренера и спортивному ядру с многообразием секторов; проявление заинтересованности к предстоящей тренировочной работе и конкретным упражнениям, вхождение в привычный жизненный режим тренировочных занятий.

С целью *формирования познаний к новым направлениям в спортивной работе* в рамках стимуляции мыслительной деятельности, даже при выполнении заданий в полном объеме, тренером не озвучивалась отрицательная оценка деятельности спортсмена. Выполненная двигательная работа в любом объеме подлежала поощрению и словесной информации о новизне упражнений и их предназначении. Для повышения показателей волевых усилий на тренировочных занятиях применялся соревновательный метод при работе в парах, создавалась игровая ситуация для повышения активности и эмоциональной сферы.

Для формирования мотивации у спортсменов-инвалидов к двигательной работе с повышенными нагрузочными показателями применялись специфические педагогические формы:

1. Формы мотивации, нацеленные на повышение потребности и систематичности в регулярных физических нагрузках:

- создание неопределенности при реализации незнакомого упражнения, которое может вызвать интерес к самому процессу

выполнения. Это создание игровой ситуации или постановка спортсменов-инвалидов под наблюдение других тренеров и их спортсменов;

- формирование эмоционального «инфицирования» в виде подражания в позитивном отношении к спортивной деятельности и полной уверенности в получении планируемого результата. Средствами явились: эмоциональное изложение материала и заданий с акцентированием получения необходимого результата; высокий уровень энергетического потенциала тренера с проявлением артистических качеств;

- представление уже достигнутых показателей здоровых спортсменов для установки связи в рамках общения и профессионального взаимодействия;

- представление информации об уровне значимости для общественности, спортивных результатов, достигнутых конкретно каждым спортсменом-инвалидом.

2. Формы мотивации, нацеленные на повышение показателей волевых усилий в процессе выполнения нагрузок повышенной сложности:

- включение в тренировочные занятия реальных упражнений, которые являются достижимыми только в условиях приложения волевых качеств;

- включение в тренировочные занятия реальных упражнений с сопровождением искусственных помех при их выполнении. Эта форма мотивации повышала акцент на получение конкретного результата на достижение далеко отставленной цели;

- обучение способности предчувствовать предстоящие трудности в двигательной работе до начала её выполнения. Эта форма мотивации предупреждала о возможных ошибках в реализации двигательной работы;

3. Формы мотивации, нацеленные на позитивное отношение к регулярной спортивной деятельности:

- показательная соревновательная деятельность внутри коллектива с приглашением родителей и родственников. Эта форма мотивации формировала потребность в тренировочных занятиях, их престижному статусу и самоутверждению;

- похвальные действия при достижении личного даже незначительного показателя. Форма мотивации стимулирует спортсменов на дальнейшую деятельность при продолжительном отсутствии результатов в спортивной работе.

Выводы. Реализация мотивационной работы производилась в течение всего периода педагогического эксперимента, следует констатировать, что у спортсменов-легкоатлетов экспериментальной группы под воздействием указанных выше факторов, произошли положительные изменения в тренировочной и соревновательной деятельности.

Список литературы / References

1. Андреев, В. В. Совершенствование методики компенсации возрастного отставания в развитии силовых способностей школьников 15–16 лет с депривацией слуха в условиях инклюзивной организации / В. В. Андреев, Л. А. Парфенова // *Адаптивная физическая культура*. – 2021. – №4 (88). – С. 13-15.
2. Литош, Н. Л. Адаптивная физическая культура: Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии : учебное пособие / Н. Л. Литош. – Москва : СпортАкадемПресс, 2002. – 136 с.
3. Психолого- педагогическая диагностика : учебное пособие для студ. дефектол. фак. высш. пед. учеб. заведений / Под ред. И. Ю. Левченко, С. Д. Забрамной. – Москва : Академия, 2003.–319 с.
4. Холопов, А. В. Тестовая тренировочная программа определения способностей к развитию быстроты : автореферат диссертация кандидата педагогических наук / А. В. Холопов. – Омск, 1992. – 18 с.

УДК 796.413/418

**ХАРАКТЕРОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЛИЧНОСТИ
ГИМНАСТОК НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ**

**Береславская Н.В., канд. пед. наук, доц., Олейникова С.В., магистрант
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической
культуры, спорта и туризма», г. Краснодар, Россия**

Краткая аннотация. В статье представлены результаты исследования характерологических особенностей личности гимнасток, проходящих подготовку на этапе начальной специализации. Установлено, что с ростом квалификации спортсменок преобладает сильный тип темперамента, гимнастки интроверсивны с небольшой степенью нейротизма.

Ключевые слова: темперамент, нейротизм, интроверт, экстраверт, начальная специализация, гимнастки.

**CHARACTEROLOGICAL FEATURES OF THE PERSONALITY OF
FEMALE GYMNASTS AT THE STAGE OF INITIAL
SPECIALIZATION**

**Bereslavskaya N.V., cand. of pedag. science., associate prof.
Oleinikova S.V., undergraduate
Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism,
Krasnodar, Russia**

Brief abstract. The article presents the results of a study of the characterological features of the personality of gymnasts undergoing training at the stage of initial specialization. It was found that with the increase in the

qualification of female athletes, a strong type of temperament prevails, gymnasts are introversive with a small degree of neuroticism.

Key words: temperament, neuroticism, introvert, extrovert, initial specialization, gymnasts.

Актуальность. В настоящее время одним из решающих факторов в достижении успеха в избранном виде спорта является психическая устойчивость спортсмена. Современное состояние развития спортивной гимнастики показывает, что без изучения индивидуальных особенностей психики, исследования психических функций и психологических качеств личности ни тренеры, ни спортсмены не могут продвигаться вперед в решении стоящей перед ними задачи - постоянного повышения исполнительского мастерства и уровня спортивных достижений. Индивидуальный подход с учетом психологических особенностей личности является основной тенденцией в работе тренера.

Психические особенности человека имеют разную степень влияния на его личностные черты, причём некоторые из них больше зависят от наследственных факторов, другие же формируются в процессе воспитания и определяются местом в социуме.

Искусственность гимнастических упражнений и их программно-точностный характер требует высококоразвитой способности концентрации и переключения внимания в условиях быстротечных комбинаций движений. При этом, чтобы избежать эмоционального утомления, важно уметь оптимально распределять и расчетливо расходовать психическую энергию [2, 3].

Цель исследования: определить характерологические особенности личности гимнасток на этапе начальной специализации, знание которых позволит повысить эффективность подготовки.

Результаты исследования. Одной из психических характеристик гимнасток, отражающих их поведение и эмоциональные процессы, степень их инертности и подвижности, смену чувств и настроения, направленность на саму себя или внешнее окружение, является темперамент [1].

Для определения темперамента гимнастки важно иметь представление о типе её нервной деятельности. Спортсменки с сильной нервной системой (сангвиник, холерик, флегматик) легче переносят психические нагрузки, меньше испытывают эмоциональное утомление, они уверены в успехе, стабильны, выносливы. Напротив, гимнастки со слабым типом нервной системы (меланхолик) не уверены в своих силах, самокритичны, недостаточно работоспособны, неустойчивы к раздражителям извне, тревожны.

Важной характеристикой темперамента является пластичность нервных процессов, выражающаяся в способности к адекватным перестройкам в ответ на значимые изменения внешних и внутренних

факторов, что позволяет оперативно оценивать ситуацию и экстренно прогнозировать алгоритм дальнейших действий.

Исследование характерологических особенностей личности гимнасток, проходящих подготовку на этапе начальной специализации [2], проводилось по методике Айзенка. В них приняли участие 87 спортсменок.

Анализируя полученные результаты, установлено, что с повышением квалификации гимнасток меняется их принадлежность к более сильным типам темперамента. Оказалось, что в группе тренировочного этапа первого года обучения 45% гимнасток сангвиников, 21% холерического типа темперамента, 20% флегматиков и 14% меланхоликов. В группах Т - 2 и Т - 3 отсутствуют гимнастки со слабым типом нервной системы, гимнасток - сангвиников 39%, флегматиков 35%, холериков 26%.

Таким образом, полученные результаты позволяют заключить, что спортивная гимнастика предъявляет к темпераменту спортсменок требования, диктуемые избранным видом спорта. А именно, предпочтительным являются сильные типы темперамента, такие как сангвиник, флегматик и холерик. Сангвиники и холерики быстро думают и, соответственно, обладают быстрой реакцией. На наш взгляд, это связано с тем, что большинство гимнастических упражнений выполняется динамично с постоянно меняющимся темпом, ритмом, силой и амплитудой. Это упражнения скоростно-силового характера в сочетании с различными проявлениями координационных способностей, в частности, таких их разновидностей, как - «чувства» ритма и времени, балансирования и равновесия, уровня развития способностей к оценке, воспроизведению и дифференцировке основных параметров движений, вестибулярная устойчивость. Флегматики уравновешены в поведенческих реакциях, их соревновательные результаты стабильны, они уверены в своих силах, но им требуется продолжительное время для переделки двигательных навыков, они медленно реагируют на изменения, с трудом переключаются с одного вида деятельности на другой.

Нейротизм – характеристика реакции нервной системы на раздражители в форме эмоциональной неустойчивости, тревоги, которые могут проявляться расстройствами в психической сфере.

Настоящие исследования позволяют констатировать небольшую степень нейротизма юных спортсменок, характеризующуюся уравновешенными реакциями нервной системы, обеспечивающие стабильность эмоциональной сферы, что немало важно в обеспечении надежности соревновательной деятельности. Отмечается снижение его показателя с 11,8 в 8 лет до 11,5 в 9 лет и 9,8 в 10 лет.

Экстра-интроверсия характеризует преимущественную направленность личности либо на внешний мир, либо сосредоточенность интересов на явлениях собственного внутреннего мира.

Среднегрупповой показатель по шкале экстраверсия - интроверсия составил 12,0 баллов, следовательно, спортсменки уравновешены по экстраверсии, что характеризуется развитостью навыка сосредоточения на собственных эмоционально-волевых процессах, часто носящих характер «борьбы с самим собой» в сочетании с инициативностью и мобильностью поведения.

Заключение. Таким образом, знание характерологических особенностей личности гимнасток на этапе начальной специализации является одним из необходимых факторов успешности спортивной деятельности, которая характеризуется тонкой дифференцировкой мышечных усилий, адекватным восприятием и высокой точностью различных параметров движений (пространственных, временных, силовых) и их выразительностью.

Список литературы /References

1. Гавердовский, Ю. К. Теория и методика спортивной гимнастики: учебник / Ю. К. Гавердовский, В. М. Смолевский. – Москва : Советский спорт, 2014. – С. 108 – 119.
2. Теория и методика избранного вида спорта. Гимнастика: курс лекций / Н. Н. Пилюк, Г. М. Свистун, Н. В. Береславская [и др.]. – Краснодар : ФГБОУ ВПО КГУФКСТ, 2015. – Ч. 2. – С. 33 - 41.
3. Лопаткина, Ю. Г. Факторы повышения психической надежности акробатов высокого класса: Учебно-методическое пособие / Ю. Г. Лопаткина, Н. Н. Пилюк-Краснодар : КГУФКСТ. – 2005. – 29 с.

УДК 796.88

ВЛИЯНИЕ ЗАДЕРЖКИ ДЫХАНИЯ НА ВЕСТИБУЛЯРНУЮ УСТОЙЧИВОСТЬ У ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ

**Бугаец Я.Е., канд. биол. наук, доц.,
Гронская А.С., канд. биол. наук, доц., Алябьев Д.Ю., студент
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической
культуры, спорта и туризма», г. Краснодар, Россия**

Краткая аннотация. В работе представлена динамика показателей вестибулярной устойчивости у тяжелоатлетов при задержке дыхания в процессе тренировочного занятия. Обнаружено снижение способности к поддержанию вертикального баланса, возникающее в условиях апноэ.

Ключевые слова: тяжелая атлетика, вестибулярная устойчивость, задержка дыхания, тренировочное занятие.

EFFECT OF BREATH RETENTION ON VESTIBULAR RESISTANCE IN WEIGHTLIFTERS

**Bugaets Y.E., cand. biol. science., associate prof.,
Gronskaya A.S., cand. biol. science., associate prof., Alyabyev D.Y., student**
*Kuban State University of Physical Education, Sports and Tourism,
Krasnodar, Russia*

Brief abstract. The paper presents the dynamics of indicators of vestibular stability of weightlifters during breath retention during training. A decrease in the ability to maintain vertical balance was found in apnea.

Key words: weightlifting, vestibular resistance, breath retention, training session.

Актуальность. Значительные нагрузки в тяжелой атлетике сопровождаются неустойчивым положением тела в пространстве и требуют адаптации постуральных процессов [4, 6]. При выполнении тяжелоатлетических упражнений удержание центра массы в системе «спортсмен-штанга» находится над очень небольшой площадью опоры, сопровождается увеличением опрокидывающего момента, что создает дополнительные трудности для сохранения устойчивости. Дыхательные движения оказывают возмущающее действие на систему постурального контроля у спортсменов [5, 7]. Задержка дыхания, которая возникает при поднятии штанги, может активно влиять на состояние поддержания равновесия, отклоняя тело от вертикальной оси. Предполагается, что это является одной из причин многих срывов и отрицательных результатов во время соревнований в данном виде спорта [1, 3].

В связи с этим, представляет интерес исследование функционального состояния вестибулярного аппарата тяжелоатлетов в условиях изменения дыхания.

Цель исследования: выявить влияние задержки дыхания на вестибулярную устойчивость у тяжелоатлетов.

Для оценки состояния вестибулярного анализатора у 10 тяжелоатлетов 24±5 лет разной спортивной квалификации использовали усложненную и сложную пробы Ромберга. Вертикальную устойчивость определяли во время спокойного дыхания и в условиях апноэ в начале тренировочного занятия и сразу после его окончания. Сравнение по количественным признакам проводили с использованием t-критерия Стьюдента. Наблюдаемые различия считались не случайными при $p < 0,05$.

Реализация усложненной пробы Ромберга у тяжелоатлетов после задержки дыхания в начале тренировки составляла $14,07 \pm 3,61$ с, что на 13% было статистически меньше по сравнению с состоянием спокойного дыхания ($16,21 \pm 4,94$ с). Распределение оценок вестибулярной

устойчивости в данном тесте показало, что в 30% случаев отмечается «хороший» уровень поддержания равновесия, в 10% - «удовлетворительный», в 70% - «неудовлетворительный» (рисунок 1).

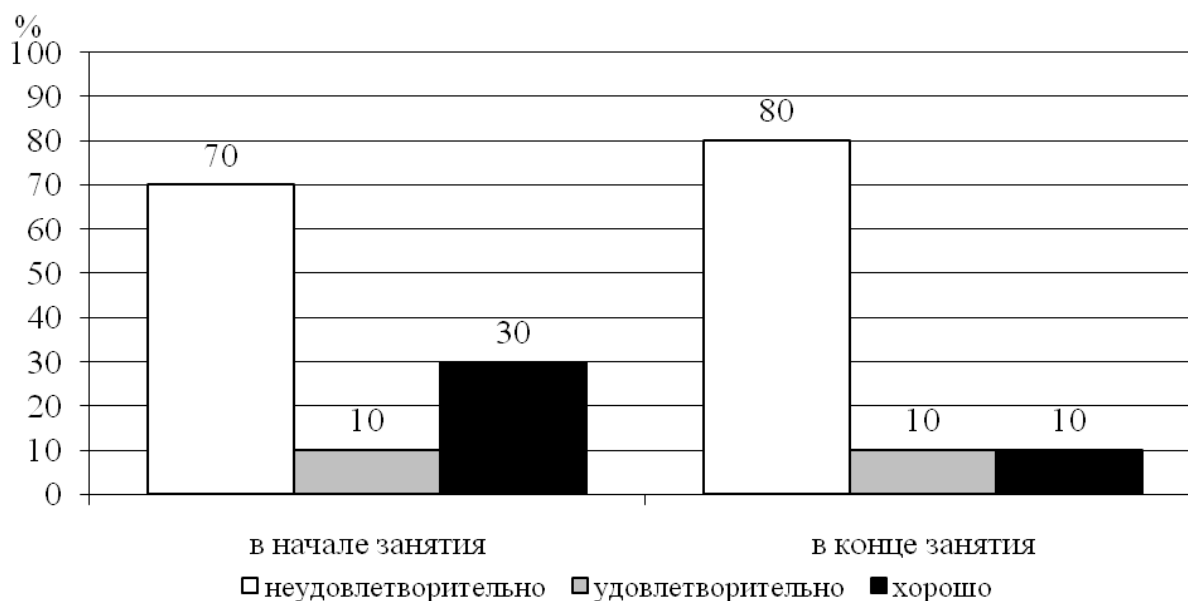


Рисунок 1 – Распределение оценок уровня равновесия в усложненной пробе Ромберга у тяжелоатлетов после задержки дыхания в динамике тренировочного занятия

В конце тренировочного занятия показатели равновесия при апноэ статистически значимо уменьшились до $11,82 \pm 2,65$ с, однако незначительно снизились по сравнению с состоянием спокойного дыхания ($12,60 \pm 3,96$ с), а количество спортсменов с «хорошими» результатами уменьшилось до 10%, «удовлетворительные» имели 10%, «неудовлетворительные» - 80% (рис. 1).

В начале тренировочного занятия средние показатели реализации сложной пробы Ромберга после задержки дыхания составляли $8,91 \pm 3,10$ с, и практически не отличались от таковых в состоянии спокойного дыхания ($12,01 \pm 3,43$ с). Количество «хороших» оценок было 10%, у остальных 90% испытуемых отмечалась невозможность выполнения задания в пределах нормативных значений, что отражало «неудовлетворительный» уровень (рис. 2).

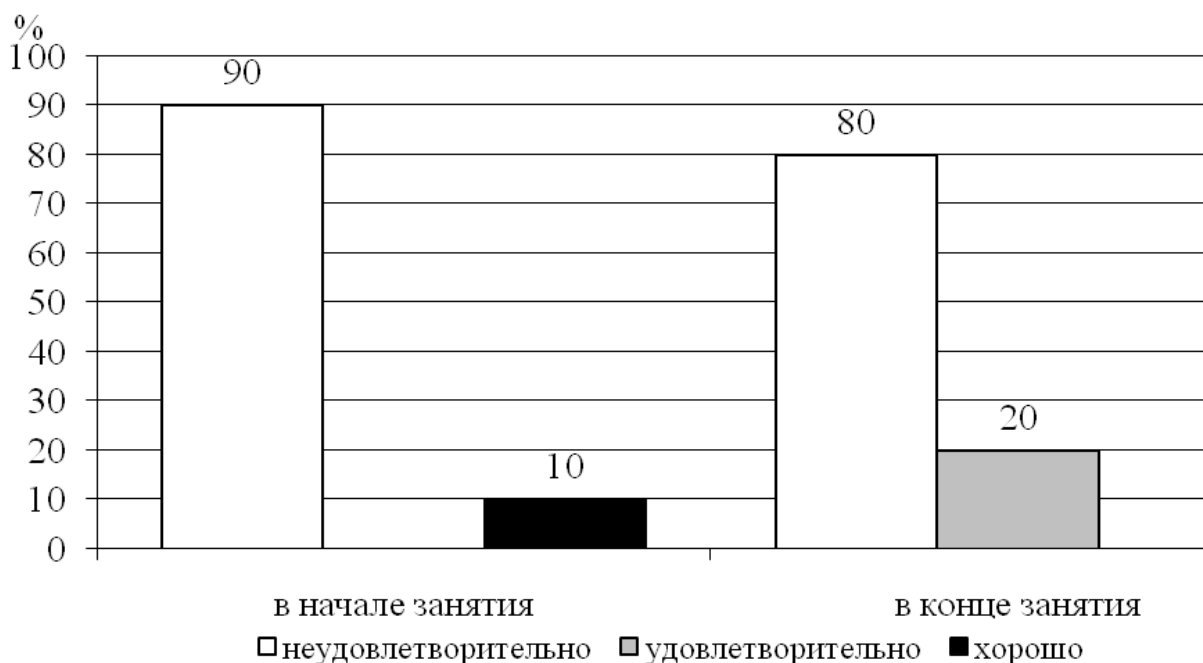


Рисунок 2 – Распределение оценок уровня равновесия в сложной пробе Ромберга после задержки дыхания у тяжелоатлетов в динамике тренировочного занятия

В конце занятия возникало незначительное снижение времени выполнения данного теста в условиях апноэ до $8,96 \pm 3,24$ с ($p > 0,05$), в том числе не обнаружилось существенных изменений по сравнению с состоянием спокойного дыхания ($8,99 \pm 3,38$ с). Число испытуемых с «неудовлетворительной» оценкой составило 80%, остальные 20% имели «удовлетворительные» параметры (рис. 2).

Исследования показали, что задержка дыхания у тяжелоатлетов вызывает изменение вертикальной позы. В процессе тренировочного занятия отмечается уменьшение времени реализации упражнения, в большей степени выраженное при выполнении усложненной пробы Ромберга. Однако при выполнении сложной позы Ромберга отмечается незначительное изменение функции равновесия в конце занятия. Таким образом, апноэ не позволяет нивелировать отрицательные эффекты интенсивной нагрузки на постуральную устойчивость в процессе тренировки. Полученные результаты противоречат некоторым исследованиям, в которых указывается, что задержка дыхания практически полностью ликвидирует увеличение амплитуды колебаний тела, существенно сдерживает прирост скорости колебаний вертикальной позы [2]. Авторы рекомендуют использовать данный подход в спортивной практике для кратковременного повышения постуральной вертикализации. Однако в тяжелой атлетике развитие нейромышечного утомления, которое сопровождается значительной активацией многоуровневой системы контроля равновесия, включающей опорно-двигательный, сенсорный и

центрально-нервный отделы, под влиянием сокращений дыхательной мускулатуры вызывает напряжение постуральных механизмов.

Список литературы / References

1. Корягина, Ю. В. Современные представления о физиологических и морфологических особенностях адаптации организма спортсменов к занятиям тяжелоатлетическими упражнениями / Ю. В. Корягина, С. В. Нопин, С. М. Абуталимова, Г. Н. Тер-Акопов, И. П. Сивохин // СКФНКЦ. - 2021. - Т. 5. - N 1. - URL: <http://www.svbskfmba.ru/arkhiv-pomerov/2021-1/koryagina12021>
2. Николаев, Р. Ю. Эффект влияния субмаксимальной анаэробной нагрузки ног и рук на систему постурального контроля и анализ механизмов её восстановления / Р. Ю. Николаев, А. А. Мельников // Вестник Удмуртского университета. - 2014. - Вып. 1. - С. 106-111.
3. Тарасова, Л. В. Оценка внешнего дыхания квалифицированных тяжелоатлетов / Л. В. Тарасова, А. Н. Корженевский, А. В. Воробьев, Н. А. Худадов, С. В. Малиновский // Медико-биологические проблемы спорта. - 2013. - С. 50-53.
4. Тришин, А. С. Динамическая позная устойчивость высококвалифицированных спортсменов, специализирующихся в игровых видах спорта / А. С. Тришин, Е. М. Бердичевская, Е. С. Тришин, А. М. Пантелеева // Журнал медико-биологических исследований. - 2020. - Т. 8. - № 4. - С. 401-408.
5. Asseman, F. Effects of the removal of vision on body sway during different postures in elite gymnasts / F. Asseman, O. Caron, J. Cremieux // Inter. J. of Sports Med. - 2005. - V. 26. - P. 116-119
6. Bryanton, M. A. The effect of vision and surface compliance on balance in untrained and strength athletes / M. A. Bryanton, M. Bilodeau. // J. Mot. Behav. - 2018. - N 51. - P. 75-82.
7. Caron, O. Effects of ventilation on body sway during human standing / O. Caron, P. Fontanari, J. Cremieux, F. Joulia // Neurosci. Lett. - 2004. - V. 366. - N 1. - P. 6-9.

УДК 796 : 61

РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ ПУТЕМ АРТ-ТЕРАПИИ

Васильева Т.А., учитель, Романова И.С., учитель

МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №41», г. Чебоксары, Россия

Краткая аннотация. В данной статье автором изучено эмоциональное развитие человека в подростковом возрасте и влияние на эмоциональную сферу подростка арт-терапии. Ведь подростковые годы являются периодом переживаний и эмоциональных трудностей, частые резкие перепады настроения, боязнь насмешек окружающих, снижение самооценки.

Ключевые слова: подросток, эмоциональная сфера, арт-терапия, развитие.

DEVELOPMENT OF THE EMOTIONAL SPHERE OF A TEENAGER THROUGH ART THERAPY

Vasilyeva T.A., teacher, Romanova I.S., teacher
MBEI "Secondary school No. 41", Cheboksary, Russia

Brief abstract. In this article, the author has studied the emotional development of a person in adolescence and the influence of art therapy on the emotional sphere of a teenager.. After all, the teenage years are a period of experiences and emotional difficulties, frequent sharp mood swings, fear of ridicule from others, and a decrease in self-esteem.

Key words: adolescent, emotional sphere, art therapy, development.

Актуальность. Длительный период в нашем обществе подростковому эмоциональному развитию личности не уделялось достаточно внимания. В большинстве случаев в процессе воспитания подрастающего поколения эмоциональность, как один из аспектов всестороннего развития личности человека, попросту игнорировалась, вопреки тому, что именно эмоциональные процессы выступают в качестве системы координации жизнедеятельности человека и также считается одним из важнейших механизмов регуляции состояния организма и его деятельности, как внешней, так и внутренней.

Подростковые годы, являются периодом бурных внутренних переживаний и эмоциональных трудностей, которые испытывает человек в своей душе. Также это период проявлений разнообразных аномалий личного развития, которые существовали в дошкольном периоде в латентном состоянии. Характерные школьные фобии, исчезнувшие у младшего школьника, начинают вновь проявляться в несколько измененной форме в подростковом периоде. Развитию эмоциональной сферы посвятили свои труды такие известные ученые как: Божович Л.И., Ильин В.С., Леонтьев А.Н., Рожкова М.И., Симонов П.В., Симонова О.А., Якобсон П.М., Анохин П.К., Грецов А.Г., Дерманова И.Б., Лафренье П., Райс Ф., Реан А.А, Рубиштейн С.Л. ими выявлены структура эмоциональной сферы, ее функции и роль в жизни человека, индивидуальные и возрастные особенности развития человека.

Исследования показали, что подростки переживают различные жизненные события более ярко и интенсивно, чем взрослые, и дети. Это относится как к положительным, так и к отрицательным эмоциям. Если подросток счастлив, то это значит «на все сто процентов», но если его что-то расстроило, то он чувствует себя ужасно несчастным, словно рухнул весь мир.

Свойственными чертами подросткового периода являются сильной чувствительностью, частые резкие перепады настроения, боязнь насмешек

окружающий, снижение самооценки. Отношения с родителями и сверстниками являются одними из самых важных переживаний для подростков. И чаще всего доминируют общественные фобии. Молодые люди становятся стеснительными и придают огромное значение недостаткам своей внешности и поведения, то, что приводит подростка иногда к общению с нежелательной компанией для него или людьми. В некоторых случаях тревога настолько парализует общественную жизнь молодого человека, что он отказывается от большинства форм групповой деятельности, за страха, что о нем скажут или подумают другие. Также в этот период существуют боязнь перед открытыми и закрытыми пространствами. Отклонения в поведении свойственны почти всем в период подросткового возраста. У большинства подростков это состояние проходит само собой с течением определённого времени, и все налаживается, в то время как некоторые нуждаются в помощи профессионала, таких как психолог, психиатр и т.д. [3].

Цель исследования: обосновать применение арт-терапии для развития эмоциональной сферы подрастающего поколения.

Некоторые особенности эмоциональных реакций подростка обусловлены гормональными и физиологическими процессами (физиологи объясняют резкое повышение общего возбуждения и ослабление всех видов условного торможения). Однако есть и психологические факторы: рефлексия, самооценка приводят к беспокойству о своем теле, внешности, что в свою очередь порождает тревогу, подвижность, активность. Многие ученые в первую очередь связывают этот всплеск эмоциональной жизни подростков с балансом двух основных типов нервных процессов - возбуждения и торможения. В подростковом возрасте, по сравнению со "средним детством" (возраст 7-11 лет) и со взрослой жизнью, общее возбуждение возрастает, а все виды торможения - ослабевают. Таким образом, получается, что одни и те же жизненные события вызывают у подростков более яркую эмоциональную реакцию, чем у взрослых, и им гораздо труднее контролировать свои эмоции.

С повышением уровня организации саморегуляции организма повышается эмоциональная чувствительность, но в тоже время повышаются возможности психологической защиты. С возрастом круг факторов, способных вызвать эмоциональное возбуждение человека, намного расширяется. Взрослого человека спасает выработка эффективных механизмов внутреннего торможения и самоконтроля, а также избирательность в реагировании на внешние воздействия, чему подросток учится.

Общий уровень эмоционального развития личности, по мнению Ильина Е.П., определяется качеством развития таких компонентов эмоциональной сферы, как:

- эмоциональные явления, под которыми подразумеваются различные по силе и длительности эмоциональные состояния;
- эмоциональные свойства, то есть характеристики эмоционального реагирования, постоянно и ярко проявляющиеся у данного человека;
- эмоциональные образования, в частности эмоциональный интеллект, который подразумевает под собой способность отслеживать собственные чувства и чувства других людей, различать их и использовать данную информацию для управления мышлением и действиями.

К сожалению, очень часто подростковые проблемы никого не интересуют, кроме самих подростков. Родители заняты работой или сами собой, друзей или нет, или их не хотят посвящать в самое сокровенное, а именно в свои переживания. И подросток остаётся наедине со своими проблемами, эмоциями. Чтобы помочь молодому человеку справиться со своими эмоциями, можно использовать разнообразные техники арт-терапии, такие как: изо-терапия, музыка терапия, фототерапия, телесная терапию и т. д. Ведь с помощью арт-терапии можно справиться с различными отрицательными эмоциональными состояниями, такими как – тревожность, страхи, депрессия, агрессивность и многими другими состояниями, которые мешают ребенку жить и тормозят его развитие. Также с помощью арт-терапии подросток учится определять свои эмоции, что он чувствует в данный момент, для них это очень сложно сделать. Подростки не всегда знают, какие именно эмоции они испытывают в той или иной жизненной ситуации, даже когда их что-то тревожит.

Также арт-терапевтические методы дают возможность получить доступ к наиболее сокровенным переживаниям подростка и грамотно помочь ему, что является немаловажно, особенно при решении тех реальных проблем, которые существуют, или фантазий, которые по каким-то причинам трудно обсуждать вербально или подросток просто отказывается от разговоров. Работа над рисунками, картинами и скульптурами – это безопасный способ разрядить деструктивные и само разрушительные тенденции (по мнению К. Рудестам). Методы арт-терапии дают возможность узнать мысли и эмоции, которые подросток привык подавлять внутри себя, что является губительным для его психического развития. Кроме того, у молодого человека развивается чувство внутреннего контроля, так как во время сеанса используются кинестетический и зрительный анализаторы, что способствует развитию сенсомоторных навыков и, в целом, правого полушария головного мозга, отвечающего за интуицию и ориентацию в пространстве.

Арт-терапия очень положительно влияет на самого подростка и развитие его в эмоциональной, психологической сферы личности. Благодаря арт-терапии подросток становится более уверенным в себе и в своих силах, лучше начинает понимать себя и свои эмоции, развивается

способность к саморегуляции. Это очень важно для дальнейшего развития здорового человека.

Список литературы / References

1. Бурно, М. Е. Терапия творческим самовыражением / М. Е. Бурно, – Москва, 2009. – 703 с
2. Копытин, А. И. Теория и практика Арт-терапии / А. И. Копытин. – Санкт-Петербург : Питер, 2002. – 359с.
3. Толстых, Н. Н. Психология подросткового возраста : учебник и практикум для академического бакалавриата / Н. Н. Толстых, А. М. Прихожан. – Москва : Издательство Юрайт, 2016. – 406 с.
4. Обухова, Л. Ф. Возрастная психология / Л. Ф. Обухова. – Москва : Высшее образование, МГППУ, 2006. – 460 с.

УДК 378.172

**АСПЕКТЫ СБАЛАНСИРОВАННОГО ПИТАНИЯ
ВОЛЕЙБОЛИСТОК**

Войтеховский М.В., ст. преподаватель

ФГБОУ ВО «Смоленская государственная сельскохозяйственная академия», г. Смоленск, Россия

Краткая аннотация. В данной статье рассмотрены наиболее важные аспекты питания волейболистов. Волейбол – это игра, которая требует много сил и энергии. Во время игры волейболисты часто прыгают и делают резкие ускорения. Для правильного функционирования организма требуется сбалансированное питание, которое помогает спортсменам быть в хорошей энергетической форме перед важными играми и серьезными тренировками.

Ключевые слова: волейбол, питание, калории, белки, жиры, углеводы, физическая нагрузка, питательные вещества.

**ASPECTS OF BALANCED NUTRITION OF VOLLEYBALL
PLAYERS**

Voitekховsky M.V., senior lecturer

Smolensk State Agricultural Academy, Smolensk, Russia

Brief abstract: This article will cover the most important aspects of volleyball players' nutrition. Volleyball is a game that requires a lot of strength and energy. During the game, volleyball players often jump and make sharp accelerations. For the proper functioning of the body, a balanced diet is required, which helps athletes to be in good energy shape before important games and serious workouts.

Key words: volleyball, nutrition, calories, proteins, fats, carbohydrates, exercise, nutrients.

Волейбол – всемирно известная командная игра, которая пользуется большой популярностью среди молодежи. Это очень активный вид спорта. Во время игры спортсмены делают очень много быстрых перемещений по площадке, ускорений, падений и прыжков. Все перечисленные действия являются энергозатратными. Следовательно, спортсменам нужно правильное сбалансированное питание, чтобы организм был в хорошей спортивной форме и не истощался.

Цель исследования – изучить процесс правильного питания и регулирования веса спортсменов, которые специализируются в волейболе.

Профессиональные спортсмены каждый день посещают интенсивные тренировки, стараясь сделать их максимально эффективными. Поэтому тело должно быть хорошо подготовлено. Основополагающим фактором в физической форме является оптимальный режим питания. Также следует отметить, что многие люди употребляют специальные добавки, либо полностью питают свой организм такими веществами. В большинстве случаев это эргогенные вещества, которые позволяют улучшить показатели тренировочного процесса [2].

К сожалению, манипуляции с едой обычно основываются на утверждениях спортсменов, которые выступают более успешно, исследованиях с низким уровнем доказательной базы и убеждениях рекламных агентов.

К актуальным проблемам женщин волейболисток относится поддержание оптимального веса и состояния тела. От этих показателей зависит общая и специальная работоспособность, координация, выносливость, а также скорость атакующих действий [3].

Идея спортивного питания состоит в обеспечении тела правильными питательными веществами. Если энергетические запасы сильно истощаются, организму потребуется некоторое время, чтобы восстановиться и вернуться в хорошее физическое состояние. Волейбол – командная игра, поэтому плохое питание одного из игроков может повлиять на исход игры целой команды. Важно отметить, что люди имеют разные потребности в питании.

Во время игры у волейболистов в основном задействована анаэробная энергетическая система, которая выдает примерно 90 % энергии. Высоквалифицированная волейболистка за пять партий матча может выполнить до трехсот мощных движений, большая часть из которых – это прыжки и быстрые перемещения к мячу [5].

Рацион питания у волейболисток – важнейший показатель резервирования прироста специальной работоспособности и игровой выносливости. Средняя калорийность питания волейболистки составляет

примерно 62-65 кал/кг в сутки. Соотношение белков, жиров и углеводов в суточном рационе волейболистки должно составлять 1:1, 3:3, т.е. отличаться от обычной формулы питания здорового человека (1:0, 8:4,0) [4].

Питательное вещество - это компонент пищи, который необходим для жизни. Это означает, что волейболист должен придерживаться диеты, содержащей все необходимые питательные вещества. К счастью, этот стиль питания дается намного проще, чем может показаться.

Волейболистка должна употреблять продуктами с высоким содержанием питательных веществ, такие как фрукты, овощи, бобовые, цельные злаки, постный белок и полезные жиры. Они также должны пить несладкие напитки в течение дня, например, воду и молоко. Потребности в калориях, жидкости и питательных веществах сильно различаются у каждого человек. Из-за этой изменчивости спортсмены должны питаться так, чтобы чувствовать себя бодрыми и удовлетворенными в течение дня, а не придерживаться определенных целевых показателей калорийности или других правил питания.

Некоторые продукты могут снизить производительность, если их употреблять незадолго до игры или тренировки. Это продукты с высоким содержанием клетчатки, жира, сахара и /или сахарных спиртов. Волейболистка, конечно, может употреблять эти продукты в другое время, но должна ограничить их за 1-2 часа до игры.

В дни перед игрой волейболистки должны употреблять 3 сбалансированных приема пищи с 1-3 перекусами в течение дня. Недостаточное потребление питательных веществ приведет к тому, что спортсмены быстро устанут и увеличится риск получения травм.

Продукты, съеденные за 3-4 часа до игры, успеют перевариться. Хорошая еда или перекус надолго обеспечат волейболиста энергией и сытостью. За 1-2 часа до игры волейболисткам следует избегать тяжелой пищи в пользу более легкого перекуса. Перекус с высоким содержанием углеводов и умеренным содержанием белка хорошо подходит в это время.

Ещё одно важное мероприятие – это витаминизация. Она ускоряет восстановительные процессы у спортсменов. Особенно важно принимать витамины зимой и весной [1].

Для оптимизации и ускорения процессов восстановления после сильных физических нагрузок используются растительные и фармакологические препараты. Следует отметить, что такие средства назначаются врачом после предварительного обследования и специального тестирования с целью профилактики перенапряжения у спортсменок.

Ухудшение физического состояния часто связано с неправильным питанием спортсмена. В попытках найти баланс между количеством поступающей и расходуемой энергией, многие волейболистки обращают главное внимание не на качество, а на количество потребляемой пищи.

Рацион питания должен соответствовать особенностям физического и биологического развития. В питании спортсмены должны проявлять самодисциплину, и возможно даже корректировать свои вкусовые предпочтения.

Таким образом, можно сделать вывод, что питание является одной из основополагающих частей тренировочного и игрового процесса, чтобы не потерять необходимые для соревнований работоспособность, силу и выносливость.

Список литературы / References

1. Багнетова, Е. А. Гигиена физического воспитания и спорта. Курс лекций / Е. А. Багнетова. – Москва : Феникс, 2009. – 256 с.
2. Бишаева, А. А. Физическая культура / А. А. Бишаева. – Москва : Академия, 2012. – 304 с.
3. Губа, В. П. Волейбол в университете : учебное пособие / В. П. Губа, А. В. Родин. – Москва : Советский спорт, 2009. – 164 с.
4. Ивойлов, А. В. Волейбол / А. В. Ивойлов, К. Б. Герман, Э. К. Ахмеров. – Москва : Высшая школа, 1981. – 144 с.

УДК 796

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МУЗЫКИ ДЛЯ КОРРЕКЦИИ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

Ганин А.Е., студент, Нгуен К.З., ассистент

ФГАОУ ВО «Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого», г. Санкт-Петербург, Россия

Краткая аннотация. Исследование посвящено определению роли музыки во время тренировки. Двигательная активность является неотъемлемой составляющей здорового образа жизни, которая определяется совокупностью двигательной деятельности человека. В свою очередь средства, которыми оперирует физическая культура, также модернизируются, например, за счет дополнительного использования доступных методологически оправданных направлений. Благодаря использованию различных средств терапевтической направленности, как в процессе занятий, так и по их завершению развиваются рациональные направления в решении вопроса оптимизации двигательной активности.

Ключевые слова: музыка, студенты, тренировка, результативность.

USING MUSIC FOR CORRECTION OF THE PSYCHO-EMOTIONAL STATE OF STUDENTS DURING PHYSICAL EXERCISES

Ganin A.E., student, Nguen K.Z., assistant

St. Petersburg Polytechnic University of Peter the Great, St. Petersburg, Russia

Brief abstract. The study is devoted to determining the role of music in the performance of physical exercises. Motor skills are an integral part of a healthy lifestyle, which is determined by the totality of a person's motor qualities. On the contrary, the means of physical culture are also modernized through the additional use of existing methodological justifications. Using various means of therapeutic orientation both during the training process and after its completion, rational instructions are developed for solving the problem of optimizing motor activity.

Key words: music, students, training, performance.

Актуальность. Изменения в области физической культуры обусловлены не только развитием теоретико-методологических основ, но и запросами практиков [1, 2, 5]. Это позволяет решать основную задачу целенаправленного использования упражнений – повышения уровня составляющих здоровья населения. Однако такая деятельность может и должна использовать результаты достижений современной науки в области оптимизации процесса физического воспитания населения [3, 8].

Основными способами решения задач могут быть сочетания физических упражнений и влияния музыкального сопровождения на процесс оптимизации физической нагрузки. Также необходимо учитывать возможности дополнительного сопряженного воздействия музыки и физических упражнений с учетом специфических путей их влияния на развитие двигательных качеств, включая тело и разум, а также более широкие способы [7]. Ретроспективный анализ возникновения и развития физической культуры убедительно обосновывает, что она находится в вечном отношении к музыкальному искусству [4-6].

Цель исследования. Оценить возможность использования музыки для повышения работоспособности обучающихся в занятиях физическими упражнениями.

Методы исследования. Для достижения цели работы были использованы теоретические методы педагогического исследования.

Результаты исследования и их обсуждение. Проанализировав научную литературу по этому вопросу, пришли к выводу, что в уровне влияния музыки на физическую деятельность человека можно выделить четыре зоны влияния:

1. Синхронизация – постоянный темп дорожки помогает приучить тело к длительному повторению постоянной последовательности движений (велоспорт, бег на длинные дистанции);

2. Дистанцирование – музыка также заглушает много помех в тренировке;

3. Контроль возбуждения – темп произведения регулирует сердечный ритм;

4. Увеличение выносливости, уменьшение чувства усталости.

Что касается подбора музыки к тренировкам, было установлено, что с научной точки зрения в этом вопросе нужно ориентироваться по необходимому количеству ВРМ (темп песни). То есть, в зависимости от темпа и интенсивности тренировок подбирается композиция с необходимым темпом, который будет совпадать с темпом тренировок. Соответственно, чем большее количество ВРМ в звучащей песне, тем интенсивнее будут выполняться упражнения на тренировке. Например: для умеренной тренировки наиболее подойдет темп в 70-128 ВРМ, а для более динамичной тренировки оптимальным будет темп в 140-190 ВРМ.

Данные научно-методической литературы убедительно демонстрируют, что звуки инструментов и тексты песен стимулируют отвечающую за эмоции лимбическую систему, это объясняет влияние музыки на настроение человека. Импульсы лимбической системы стимулируют прилегающее ядро, вызывающее выброс дофамина – вещества, отвечающего за чувство удовольствия. То, что исходит от прослушивания музыки, удручает другие чувства. Этот факт дает понять, что музыка оказывает влияние на результат тренировок человека, так как имеет доступ к управлению эмоциями, что в свою очередь влияет на производительность.

Далее представлен приблизительный список разновидностей физической активности и соответствующий им темп ВРМ:

- тренировка с отягощениями: ВРМ: 119-128;
- быстрая прогулка: ВРМ: 114;
- медленный бег трусцой: ВРМ: 101;
- бег: ВРМ: 150;
- прогулка: ВРМ: 90;
- бег в умеренном темпе: ВРМ: 127;
- кардио: ВРМ: 127;
- групповые занятия фитнес/аэробика: ВРМ: 128;
- разминка: ВРМ: 87.

И еще одним немаловажным моментом является то, что при изучении новых сложных навыков лучше не использовать, так как они требуют много внимания, а музыка может отвлекать, усложняя обучение.

Некоторые люди не любят слушать музыку на занятиях физическими упражнениями. Они предпочитают сконцентрироваться на регулировании

своего тела и производительности и находят, что музыка им мешает. Например, когда перед соревнованиями участникам даются важные инструкции, при прослушивании музыки может возникнуть угроза безопасности, например во время движения.

Неправильное использование музыки в тренировках может выражаться, например, в слишком громком прослушивании, что в свою очередь, впоследствии может привести к негативным последствиям, связанным со слухом, и возникновению головной боли. Также к неправильному использованию можно отнести отсутствие синхронизации темпа произведения с темпом тренировки, в результате чего музыка уже не реализует свой полный потенциал во время тренировки, а наоборот, может привести к ухудшению настроения, что в свою очередь может повлиять на результат тренировки.

Выводы. В результате проведенного исследования на тему роли музыки во время тренировок, а именно ее влияние на прогресс в тренировках, а также ее мотивационную и атмосферную составляющие для тренировок, можем сформулировать следующие выводы исходя из темы исследования. Результаты исследования в области определения уровня влияния на физическую деятельность человека показали, что музыка оказывает неоднозначное влияние на сознание и работоспособность занимающихся. То есть музыка для занимающихся физическими упражнениями имеет большой уровень влияния на его результативность, как минимум через четыре основных фактора: синхронизация; дистанцирование; контроль возбуждения; снижение ощущения усталости.

Список литературы / References

1. Брайцева, С. В. Музыкальная терапия в психологическом сопровождении ЛФК и спорта / С. В. Брайцева, М. Р. Арпентьева // Физическая культура, спорт, наука и образование : материалы I всероссийской научной конференции с международным участием (29 марта 2017 года). – Чурапча, 2017. – С. 82-87.
2. Доморацкий, В. А. Некоторые вопросы психофизиологического воздействия музыки на человека / В. А. Доморацкий // Актуальные направления повышения качества образования в учебных заведениях различного типа : материалы международной научно-практической конференции, приуроченной к 55-летию педагогического факультета (04 октября 2012 года). – Витебск, 2012. – С. 44-46.
3. Казачко, А. А. Влияние музыки на человека. Польза и вред мелодий / А. А. Казачко, А. П. Шатохин, И. А. Кочин // Развитие психологии и педагогики в контексте модернизации системы образования : сборник статей по итогам Международной научно-практической конференции (23 июня 2020 года). – Стерлитамак, 2020. – С. 32-34.
4. Карпушина, Л. П. Значение музыки в совершенствовании общей физической подготовки студентов педагогических вузов / Л. П. Карпушина, Л. Г. Паршина // Современные проблемы науки и образования. – 2018. – № 6. – С. 195.
5. Ларионова, С. Н. Влияние музыкального сопровождения на занятиях физической культурой / С. Н. Ларионова // Современные тенденции развития науки и

образования : материалы Международной (заочной) научно-практической конференции (18 марта 2017 года). – София, Болгария, 2017. – С. 143-149.

6. Мостовая, Т. Н. Музыка как фактор эмоционального воздействия на занимающихся физической культурой и спортом / Т. Н. Мостовая // Успехи современной науки. – 2016. – Т. 1. – № 11. – С. 129-131.

7. Наумова, Д. А. Музыкальное сопровождение на занятиях физической культурой, как фактор повышения эффективности работы студенток при выполнении физических упражнений / Д. А. Наумова, С. А. Трошина // Научные механизмы решения проблем инновационного развития : сборник статей Международной научно-практической конференции (Оренбург, 28 ноября 2017 года). – Оренбург, 2017. – С. 109-112.

8. Оплетин, А. А. Особенности использования музыки в процессе тренировочной деятельности спортсменов / А. А. Оплетин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2017. – № 3. – С. 58-60.

УДК 796.06

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА - НА СТРАЖЕ ЗДОРОВЬЯ

Горбенко Л.В., преподаватель,

Адаубаев Т.Т., студент, Кайгородова Т.Г., преподаватель
Оренбургский техникум железнодорожного транспорта – структурное подразделение Оренбургского института путей сообщения – филиала ФГБОУ ВО «Самарский государственный университет путей сообщения», г. Оренбург, Россия

Краткая аннотация. В статье рассмотрены основные заболевания машинистов локомотива и их лечение с помощью физических упражнений.

Ключевые слова: здоровье, машинист, сколиоз, гипотония, гипертония, физические упражнения.

PHYSICAL CULTURE - ON GUARD OF HEALTH

Gorbenko L.V., teacher, Adaubaev T.T., student,
Kaigorodova T.G., teacher

Orenburg Technical School of Railway Transport as a structural subdivision of the Orenburg Institute of Railway Transport – a branch of the Samara State University of Railway Transport, Orenburg, Russia

Brief abstract. The article discusses the main diseases of locomotive drivers and their treatment with the help of physical exercises.

Keywords: health, machinist, scoliosis, hypotension, hypertension, physical exercises.

Здоровье - один из главных аспектов счастливой жизни. И в отличие от других факторов, здоровье полностью зависит от самого человека. Есть много способов держать свой организм в здоровом состоянии, но самый популярный метод - это регулярные физические упражнения. Звучит довольно банально, но тут и добавить нечего, ведь все так и есть: банально и просто.

Эта статья о пользе физических упражнений для машинистов подвижного состава железных дорог.

Актуальность темы очевидна, т.к. еще в XVIII веке известный французский врач Симон-Андре Тиссо сказал: «Движение может по своему действию заменить любое лекарство, но ни одно лекарство в мире не может заменить целебной силы движения».

Целью исследования является изучение проблем со здоровьем у машинистов, их профилактика и лечение с помощью физических упражнений.

У машинистов «сидячая» работа. Большую часть времени они проводят за управлением локомотива, что плохо сказывается на их позвоночнике. Позвоночник машиниста получает большую нагрузку. В первое время это не особо сказывается на человеке, но через несколько лет работы начинаются проблемы. Непрерывные боли, и постоянный дискомфорт мешают в повседневной жизни и на рабочем месте.

Что же происходит с позвоночником? В сидячем положении основная нагрузка приходится на таз и позвоночник. Особенно, если долго пребывать в неудобном, неправильном положении. Это провоцирует развитие сутулости, а позвоночник искривляется. Мышцы спины и пресса перестают работать, вследствие чего нарушается осанка. Из-за постепенного ослабления мышц спины и живота, сутулость становится постоянной и проявляется даже когда человек стоит [1].



Рисунок – Наглядное сравнение нормального и искривленного позвоночника

Даже если осанка правильная, поясница будет в постоянном напряжении, на межпозвоночные диски будет оказываться сильное давление.

Физические упражнения - один из действенных способов вылечить сколиоз. Есть много разных комплексов и разных гимнастик. Но не у всех есть время и желание заниматься этим. Но в наше время почти в каждом дворе есть турник, на котором можно позаниматься в любое удобное время. Это и есть хороший способ остановить развитие сколиоза.

По статистике те, кто ведет сидячий образ жизни, гораздо чаще страдают от проблем сердечно-сосудистой системы. А у машинистов работа заключается в управлении локомотивом, сидя в кабине.

Проблемы с сердечно-сосудистой системой возникают по следующим причинам:

- в сидячем положении кровь застаивается в ногах, конечности начинают неметь, что провоцирует развитие варикозной болезни;
- мышцы шеи, плечевой зоны и торса находятся без движения, к этому добавляется сутулость, что приводит к нарушению кровотока и пережатию сосудов;
- при регулярном длительном пребывании в сидячем положении ослабевают мышцы, прежняя физическая форма теряется, работа сердца и легких ухудшается;
- чем взрослее становится человек, тем больше повышается риск формирования тромбов.

Наиболее распространенными заболеваниями сердечно-сосудистой системы является гипотония и гипертония.

Гипотония связана с периодическими понижениями артериального давления, а гипертония - с периодическими его повышениями.

Среди признаков, типичных именно для гипертонического типа отклонений, можно выделить такие нервно-вегетативные симптомы, как эмоциональная лабильность, беспокойный сон, быстрая утомляемость, учащение и лабильность пульса, потливость, чувство страха и т.д. На последующих этапах могут появляться боли в области сердца.

Специфическими задачами лечебной физической культуры (далее - ЛФК) при гипертонии являются:

- нормализация процессов возбуждения и торможения в коре головного мозга;
- нормализация кровяного давления, снижение тонуса сосудов;
- улучшение сердечного кровообращения;
- повышение сократительной способности миокарда;
- нормализация липидного обмена.

Показания при гипертонии: утренние занятия ЛФК, прогулки, туризм, дозированные занятия циклическими упражнениями (бег, лыжи, плавание и т.д.) [2].

Также у машинистов нередко наблюдаются проблемы с лишним весом и депрессия. Когда человек длительное время находится в малоподвижном состоянии, у него начинает активно вырабатываться кортизол, который также называют гормоном стресса. Повышение кортизола в хронической форме провоцирует развитие депрессии, человек быстро утомляется и появляется ожирение. Кроме того, этот гормон снижает стимул мышц к активности и движению. В результате человеку не хочется двигаться, что становится причиной появления лишнего веса [1].

И в этом случае физические упражнения и правильное питание помогут убрать лишний вес и избавиться от депрессии.

В результате исследования рассмотрены часто встречающиеся у машинистов заболевания и их лечение с помощью физических упражнений.

А завершить статью хочется словами английского писателя и государственного деятеля Аддисона Джозефа: *«При помощи физических упражнений и воздержанности большая часть людей может обойтись без медицины».*

Вывод. Физическая активность повышает выносливость и работоспособность, улучшает мозговую деятельность и способна уберечь от многих заболеваний.

Список литературы / References

1. Что происходит с организмом, если постоянно много сидеть?. – URL : https://www.polismed.com/articles-cto-budet-esli-sidet.html#anchor_0. – Текст : электронный.
2. Использование физических упражнений с лечебной целью при заболевании ССС. – URL : <https://infourok.ru/ispolzovanie-fizicheskikh-uprazhnenij-s-lechebnoj-celyu-pri-zabolevanii-sss-5147624.html>. – Текст : электронный.

УДК 378.17

ОБ ОСОБЕННОСТЯХ РЕЖИМА ТРУДА И ОТДЫХА СОВРЕМЕННОГО СТУДЕНТА

**Гладышева А.А., канд. пед. наук, доц., Филь С.А., студент
ФГБОУ ВО «Иркутский государственный университет путей
сообщения», г. Иркутск, Россия**

Краткая аннотация. В статье рассмотрены особенности режима и труда современных студентов. В ходе анкетирования студентов выявлено отсутствие у них практических навыков и сформированной в школьные годы привычки к режиму дня, а также слабая дисциплинированность при соблюдении режима дня.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, режим труда и отдыха, учебная деятельность студентов, объем учебной нагрузки.

ABOUT FEATURES OF REGIME OF WORK AND RECREATION OF A MODERN STUDENT

Gladysheva A.A., cand. of pedag. science., associate prof., Phil S.A., student
Irkutsk State Transport University, Irkutsk, Russia

Brief abstract. The article discusses the features of the regime and work of modern students. In the course of the survey of students, it was revealed that they lack practical skills and the habits of the daily regimen formed during their school years, as well as weak discipline while observing the daily regimen.

Key words: healthy lifestyle, mode of work and rest, educational activities of students, volume of teaching load.

Студенческие годы – наиболее важный из этапов становления человека как личности и части социума. Это не только период профессионального обучения, но и важный этап формирования стиля и образа жизни, которые повлияют в дальнейшем на качество физического и психического здоровья на протяжении всей жизни. Поэтому, каждому студенту необходимо научиться регулировать свое физическое и эмоциональное состояние, разумно распределяя время между отдыхом и учебой. Другими словами перевести в практическую плоскость имеющиеся представления о здоровом образе жизни и его основных составляющих.

Методические рекомендации НИИ медицины труда РАМН определяют рациональный режим труда и отдыха как соотношение и содержание периодов работы и отдыха, при которых высокая производительность труда сочетается с высокой и устойчивой работоспособностью человека без признаков чрезмерного утомления в течение длительного времени [2]. Успешность в соблюдении режима объясняется, как правило, четким планированием своего времени. Уделив порядка 15 минут планированию дня, можно сэкономить около 2-3 часов в день и гораздо эффективнее выполнить задуманное и необходимое. В режиме дня следует учитывать время, в том числе, на хобби, занятие спортом, самообразование и отдых.

Какими признаками будет обладать рациональный распорядок дня? В первую очередь необходимо соотнести затраты времени на учебную деятельность, внеучебное и свободное время в соответствии с гигиенически допустимыми нормами [3]. Следует учитывать две основные части: первая – учебная деятельность (около 6 часов аудиторная и не менее 3-4 часов самостоятельная); вторая – отдых и восстановление организма

(сон, отдых, питание, физическая активность) и личностное развитие (хобби, общественная деятельность, общение и т.п.). Выходные дни – это 12 ч резервного времени, не затрачиваемого на учебную деятельность [4]. Однако, реальная организация рабочего дня студента далека от идеала и гигиенических рекомендаций. Переутомление приводит к перенапряжению вплоть до нервно-психического истощения [1].

Необходимо избегать переутомления и однообразного труда. Например, нецелесообразно четыре часа подряд заниматься чтением. Рациональнее использовать 2-3 вида деятельности: чтение, расчетные или графические работы, конспектирование с перерывами на активный отдых. Также необходимо часть времени, отведенного на отдых, проводить на свежем воздухе.

Выяснить, насколько выполняются подобные рекомендации студентами в реальности, было целью нашего исследования.

В исследовании приняли участие студенты ИрГУПС в возрасте 19-22 лет в количестве 100 человек. Использовался метод анкетирования. Анкета, предложенная студентам, содержала два блока вопросов: на какие виды деятельности студентами тратится время в суточном ритме и во внеучебное время.

Следует отметить, что студенты в теории отлично осведомлены, что лучшим способом восстановления является перемена вида деятельности и переключение на физическую активность. Тем не менее, в реальности в содержании времени, которое студенты затрачивают на различные виды деятельности после учебы, на первое место выходит вовсе не активный отдых, а просмотр фильмов и сериалов, переписка в соцсетях (рис. 1.).

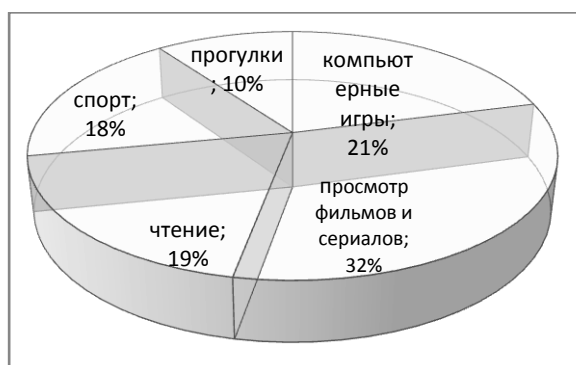


Рисунок 1 – Содержание времени студентов после учебного дня

На втором месте – компьютерные игры, на третьем – чтение. Активное времяпровождение делят четвертое и пятое место, т.е. непосредственно занятия спортом и прогулки, что по некоторым позициям совпадает с данными Гурьева С.В. и Савко Э. И. [1, 5]. Распределение времени студентов в течение суток закономерно (рис. 2). Львиная доля времени тратится на учебу (результаты указаны с учетом нахождения в университете и самостоятельной подготовки).

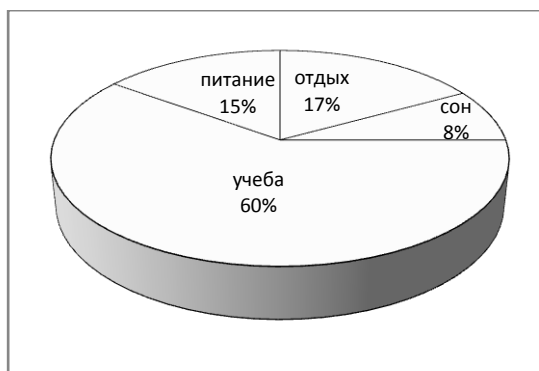


Рисунок 2 – Распределение времени студентов по видам деятельности в течение суток

Чрезвычайно опасная тенденция выявилась в соотношении времени учебы и сна. Студенты, вследствие высокой учебной нагрузки, используют время сна как резервное, заимствуя его для выполнения и основных, и дополнительных, зачастую возникающих внезапно, видов работ. Об аналогичной ситуации упоминал и Гурьев С.В. [1]. Рекомендуемые 7-8 часов ночного сна [3] урезаются до 3-4 в пользу учебной деятельности и подработок. В результате возникают отклонения в виде тошноты, головокружения, головной боли, раздражения, депрессии, обморочных состояний в учебное время. Хорошо известно, что подобные нарушения режима не возникают на пустом месте и обусловлены накопленными «долгами» по учебе в течение всего семестра, но и при хорошей успеваемости также наблюдаются указанные нарушения режима, так как общий уровень учебной нагрузки студентов чрезвычайно высок.

Часто из-за большого объема нагрузки по учебе, современный студент также пренебрегает приготовлением пищи, и его обычный рацион питания составляют мелкие перекусы или фастфуд, что отрицательно сказывается на организме и здоровье в целом.

Понимание важности хорошо организованного режима труда и отдыха основано на закономерностях протекания биологических процессов в организме. Если резервы адаптации исчерпаны или близки к этому, возникают различного рода расстройства, что в результате приводит к заболеванию.

Однако проведенное исследование показало, что, несмотря на теоретическое знакомство с основными постулатами здорового образа жизни и необходимости планирования рационального режима дня, на практике воплотить его удастся не более 15% студентов. Отсутствие практических навыков и сформированной в школьные годы привычки к режиму дня, а также слабая дисциплинированность сильно подводят молодых людей. Помочь в формировании необходимых привычек может только ежедневное повторение распланированного уклада жизни. Довольно быстро между этими процессами устанавливается взаимосвязь, закрепленная цепью условных рефлексов. Благодаря этому физиологическому свойству предыдущая деятельность является как бы

толчком к последующей, подготавливая организм к легкому и быстрому переключению на новый вид деятельности, что обеспечивает ее лучшее выполнение.

Таким образом, сбалансированный режим труда и отдыха – необходимый элемент здорового образа жизни. При правильном и строго соблюдаемом режиме вырабатывается четкий и необходимый ритм функционирования организма, что создает оптимальные условия для работы и отдыха, способствует укреплению здоровья, улучшению работоспособности и повышению производительности труда.

Список литературы / References

1. Гурьев, С. В. Проблема социальных способов воздействия на организацию рационального режима труда и отдыха студентов / С. В. Гурьев . – Текст : электронный // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2019. – №1(12). – С. 69-82. – URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

2. Методические рекомендации МР 2.2.9.2311-07. Профилактика стрессового состояния работников при различных видах профессиональной деятельности. ГУ НИИ медицины труда РАМН (Н.Ф. Измеров, В.В. Матюхин, О.И. Юшкова, Н.П. Головкова, А.С. Порошенко, Э.Ф. Шардакова, В.В. Елизарова, Е.Г. Ямпольская, А.В. Капустина). (accessed:09.01.2023). – URL : https://ohranatruda.ru/upload/medialibrary/d6d/mr-2.2.9.2311_07-metodicheskie-rekomendatsii-profilaktika-stressovogo-sostoyaniya-rabotnikov-pri-razlichnykh-vidakh-professionalnoy-deyatelnosti.pdf. – Текст : электронный.

3. Методические указания по организации обучения студентов высших учебных заведений (Гигиенические и медицинские вопросы) (утв. Минздравом СССР 06.01.1982 № 2515-81, 18.01.1982 № 10-11/9). – URL: <http://gost.gtsever.ru/Data2/1/4293750/4293750341.pdf> (accessed:09.01.2023). – Текст : электронный.

4. Рендаренко, А. А. Влияние режимов труда и отдыха на жизнь студентов / А. А. Рендаренко // Молодой ученый. – 2016. – №20. – С. 779-782.

5. Савко, Э. Студенческая молодежь и ее отношение к физической культуре, и здоровому образу жизни / Э. И. Савко, С. В. Хожемпо // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2018. – №4(11). – С. 62-76. URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>. – Текст : электронный.

УДК 796

РАЗВИТИЕ ПОЗНАВАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ

Григорьев О.А., доц.

ФГБОУ ВО «Воронежский государственный педагогический университет», г. Воронеж, Россия

Туманцев К.В., ст. преподаватель

ФГБОУ ВО «Воронежский государственный технический университет», г. Воронеж, Россия

Краткая аннотация. В статье обоснована роль физической культуры в гармоничном развитии личности обучающегося и рассмотрены основные направления развития познавательной активности в процессе физического воспитания школьников и определены условия ее развития.

Ключевые слова: познавательная активность, физическая культура, школьники, педагогические условия.

DEVELOPMENT OF COGNITIVE ACTIVITY IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION OF SCHOOLCHILDREN

Grigoriev O.A., associate prof.

Voronezh State Pedagogical University, Voronezh, Russia

Tumantsev K.V., senior lecturer

Voronezh State Technical University, Voronezh, Russia

Brief abstract. The article substantiates the role of physical culture in the harmonious development of the student's personality and considers the main directions of the development of cognitive activity in the process of physical education of schoolchildren and defines the conditions for its development.

Key words: cognitive activity, physical culture, schoolchildren, pedagogical conditions

В настоящее время физическая культура рассматривается как средство не только физического развития и повышения уровня физической подготовленности, обучения базовым для человека движениям, но и как средство гармоничного развитого человека, где важным является интеллектуальное развитие.

Развитие познавательной активности обучающихся (школьников), как правило, связывают с учебной деятельностью по предметам физико-математического и естественно-гуманитарного цикла, а физической культуре, как предмету и связанной с ней физкультурно-оздоровительной деятельности (ФОД) отводится роль деятельности, повышающей, в первую очередь, двигательную активность обучающихся. Тем самым можно утверждать, что двигательная деятельность, как правило, доминирует над умственной.

Данный подход стал пересматриваться в связи с новыми требованиями к образовательному процессу в школе, который выразился с введением ФГОС. Анализ ФГОС четко указывает на смещение в образовательном процессе умственной составляющей на творческий и самостоятельный подход, на обучение обучающихся «умениям учиться», что в конечном итоге предполагает развитие познавательной активности.

Цель исследования: рассмотреть процесс развития познавательной активности в процессе физического воспитания школьников.

Предмет «Физическая культура» встал наравне с остальными учебными предметами и должен, в первую очередь, иметь образовательную направленность, где на первый план выходит формирование у обучающихся интереса к занятиям физическими упражнениями и формирование системы знаний в области физической культуры, как практических, так и теоретических, усвоенных на творческой основе. Все это предполагает развитие у обучающихся познавательной активности, применения в урочной и внеурочной работе методов и средств для ее развития.

В нашем понимании, познавательная активность, как характеристика личности обучающегося, определяется, в первую очередь, познавательным интересом и направленной поисковой деятельностью в обучении на основе эмоциональной готовности обучающегося к реализации познавательной деятельности.

В основе развития познавательной активности лежит развитие интеллекта. Показано, что основным, часто основополагающим, условием развития интеллекта являются полученные знания. Как правило, формирование знаний у обучающихся, начинаются с обогащения их памяти различными сведениями и фактами из изучаемых предметов. Далее, следующей ступенью развития умственных способностей, является формирование у обучающихся конкретных понятий, связанных с мыслительной обработкой полученной учебной информации.

Таким образом, интеллектуальное развитие обучающихся проявляется в способности к классификации, систематизации и группировке полученных знаний, изучаемых явлений, процессов, самостоятельном интересе к информации изучаемого школьного предмета, и что важно, к анализу причинно-следственных связей.

Г.И. Щукина [11] рассматривает познавательную активность, прежде всего, как личностное образование, которое способствует возникновению у обучающегося желания учиться, вызывает у него интеллектуальный отклик на обучение. Тем самым становится понятным, что познавательная активность становится механизмом и условием, как подчеркивала Т.И. Шамова [10] развитием у ученика не только умственных возможностей, а первую очередь, его личности в целом.

Теперь рассмотрим особенности развития познавательной активности в процессе физического воспитания обучающихся в школе.

В современном школьном образовательном пространстве, как показал анализ работ современных педагогов и психологов, стратегической целью стал не сам процесс передачи обучающимся знаний и формирования у них различных предметных умений, а развитие в процессе обучения их личности.

Перед современной школой стоит задача обеспечения высокого уровня умственной, и связанной с ней познавательной, активности обучающихся на уроках. Данные процессы актуальны и для образовательной области «Физическая культура»

Результаты работ таких ученых, как В.К. Бальсевича [1]; И.А. Манжелей [5]; Н.В. Фомичевой [8]; С.И. Зизиковой [3]; С.В. Меньковой [6]; А.Г. Чащевой [9] и ряда др. убедительно доказывают, что у учащихся развитие умственной, физической и познавательной активности в ходе урочных и внеурочных форм физического воспитания является комплексным, что способствует, в конечном итоге, выработке у них путей приобщения к ценностям физической культуры, как пути физического и умственного самосовершенствования.

И.А. Иргашева [4] предлагает для повышения познавательной активности учащихся задавать им систематически домашние задания по физической культуре, носящих творческий характер:

- разработать комплекс УГГ;
- разработать комплекс самостоятельной тренировки;
- разработать комплекс подвижных игр и т.д.

А.Г. Чащевая дает такие рекомендации по развитию на уроках физкультуры познавательной активности: «... применять средства и методические приемы в зависимости от направленности динамики ЧСС: средства двигательной направленности, которые являются наиболее эффективными при использовании в фазе повышения ЧСС (задания соревновательно-игрового характера, ОРУ на месте и в движении, коллективный способ работы); средства, интеллектуальной направленности, которые являются наиболее эффективными при использовании в фазе понижения ЧСС (игры на внимание, задания, направленные на восстановление и расслабление организма, работа по карточкам, использование вербальных средств обучения)...» [9, С. 24].

По мнению В.В. Шутова [12], при развитии познавательного интереса в процессе физического воспитания необходимо создавать следующие условия:

- разнообразие видов двигательной деятельности;
- доступность учебного материала;
- создание условий для самостоятельной двигательной деятельности;
- совместная продуктивная деятельность в группах;
- создание на уроке благоприятной обстановки;
- обучение теоретическим знаниям творческого характера и др.

О.Г. Тарасова [7] в своей работе предлагает для активизации познавательной деятельности учащихся в ходе физкультурного образования применять:

- постановку проблемных вопросов;
- исследовательскую деятельность;
- создание проблемных ситуаций;
- взаимодействие в группах при выполнении двигательных заданий;
- соревнования и различные игры;
- использование инструктивных карт при выполнении заданий.

О.А. Григорьев указывает, что «...одним из возможных путей повышения образовательного потенциала обучающихся является применение на уроках физической культуры специально подобранных подвижных игр и игровых заданий, сочетающих в себе двигательную и умственную деятельность, требующих знаний из различных областей: математики, окружающего мира, зоологии, географии, физики, истории, русского языка и других...» [2, С. 124].

Таким образом, установлено, что развитие познавательной активности учащихся в процессе урочных и внеурочных форм физического воспитания в школе определяется целенаправленным, методически обоснованным воздействием на развитие у них познавательной активности на основе формирования интереса к познавательной деятельности, личностной значимости для самих учащихся.

Список литературы / References

1. Бальсевич, В. К. Спортивный вектор физического воспитания в российской школе : монография / В. К. Бальсевич – Москва : НИЦ «Теория и практика физической культуры и спорта», 2006. – 112 с., ил.
2. Григорьев, О. А. Формирование устойчивого интереса к урокам физической культуры у младших школьников / О. А. Григорьев, Е. А. Чухарева // Интеллектуальный потенциал XXI века : материалы Международной научно-практической конференции. – Нефтекамск : Научно-издательский центр «Мир науки», 2020. – С. 124-127.
3. Зизикова, С. И. Формирование позитивного отношения учащихся к занятиям физкультурной культурой : автореферат диссертации кандидата педагогических наук / Зизикова С. И. – Самара, 2007. – 24 с.
4. Иргашева, И. А. Особенности организации познавательной деятельности младших школьников на уроках физической культуры / И. А. Иргашева. – Текст : электронный // Молодой ученый. – 2015. – № 17 (97). – С. 585-589. – URL: <https://moluch.ru/archive/97/21714/> (дата обращения: 21.12.2022).
5. Манжелей, И. А. Актуализация педагогического потенциала физкультурно-спортивной среды : автореферат диссертации доктора педагогических наук / Манжелей И. А. – Тюмень, 2005. – 45 с.
6. Менькова, С. В. Теоретико-методические основы интеграции двигательной деятельности детей школьного возраста : автореферат диссертации доктора педагогических наук / Менькова С. В. – Майкоп, 1998. – 44 с.
7. Тарасова, О.Л. Активизация познавательной деятельности учащихся на уроках физической культуры / О.Л. Тарасова. – URL : <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura->

i-sport/library/2020/06/04/aktivizatsiya-poznavatelnoy-deyatelnosti-uchashchihsya (дата обращения 14.12.2022). – Текст : электронный.

8. Фомичева, Н. В. Активизация мыслительной деятельности младших школьников в процессе обучения двигательным действиям [Текст]: автореф. дисс. ... канд. пед. наук / Фомичева Н. В. – Тюмень, 2005. – 24 с.

9. Чащева, А.Г. Методика формирования познавательной активности учащихся младших классов на уроках физической культуры [Текст]: автореферат диссертации кандидата педагогических наук / А. Г. Чащева. – Тюмень, 2003. – 26 с.

10. Шамова, Т.И. Активизация учения школьников / Т.И. Шамова. – Москва : Педагогика, 1982. – 208 с.

11. Щукина, Г. И. Активизация познавательной деятельности учащихся в учебном процессе / Г. И. Щукина, И. Ю. Кулагина. – Москва : Просвещение, 1982. – 160 с.

12. Шутов, В. В. Повышение социальной активности младших школьников в процессе физического воспитания [Текст]: автореферат диссертации кандидата педагогических наук / Шутов В. В. – Москва, 2001. – 27 с.

УДК 378.172

УРОВЕНЬ СПЕЦИАЛЬНЫХ УМЕНИЙ СТУДЕНТОВ В СФЕРЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Дзюбалов А. В., канд. пед. наук, доц.

ФГБОУ ВО «Смоленская государственная сельскохозяйственная академия», г. Смоленск, Россия

Краткая аннотация. В статье представлен анализ оценки уровня специальных физкультурных студентов, поступивших на первый курс. Показана роль организационно-методических умений в организации самостоятельных физкультурно-спортивных занятий.

Ключевые слова: студенты, физическое воспитание, специальные физкультурно-спортивные умения, готовность, физическая культура личности.

LEVEL OF SPECIAL SKILLS OF STUDENTS IN THE SPHERE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS ACTIVITIES

Dzyubalov A.V., cand.of pedag. science., associate prof.

Smolensk State Agricultural Academy, Smolensk, Russia

Brief abstract. The article presents an analysis of the assessment of the level of special physical education students enrolled in the first year. The role of organizational and methodological skills in the organization of independent physical culture and sports activities is shown.

Key words: students, physical education, special physical culture and sports skills, readiness, physical culture of the individual.

Актуальность данной работы определяется, прежде всего, необходимостью дальнейшего изучения и повышения уровня образования студенческой молодежи в сфере физической культуры и спорта, повышения их физкультурно-спортивной активности.

Цель исследования - получить данные, отражающие качественный уровень организационно-методических умений студентов, поступивших на первый курс и необходимых для проведения самостоятельных занятий физической культурой и спортом.

В соответствии с задачами исследования были получены данные, отражающие качественный уровень организационно-методических умений студентов, поступивших на первый курс, необходимых для проведения самостоятельных занятий физической культурой и спортом.

При разработке исследовательских процедур мы исходили из того понимания сущности умений, которые сложились в общей психологии и педагогике физического воспитания. В первом случае умения рассматриваются как владение сложной системой психологических и практических действий, необходимых для целесообразной регуляции деятельности имеющимися у субъекта знаниями навыками. Во втором случае – как сознательная деятельность, осуществляемая на основе усвоенных знаний и выраженная в готовности к практическим действиям [2].

Таким образом, под специальными физкультурными (организационно-методическими) умениями рассматривалась способность студентов практически применять усвоенную информацию в конкретных заданных ситуациях или условиях, моделирующих отдельные моменты физкультурно-спортивной практики, и с которыми ранее они, возможно, не сталкивались [1].

В частности, тестированию были подвергнуты умения студентов в составлении комплекса утренней гигиенической гимнастики, построении отдельного учебно-тренировочного занятия и недельного цикла занятий, подборе средств для направленного развития физических качеств и составления соответствующих комплексов упражнений, а также умения, связанные с осуществлением самоконтроля.

Как показало исследование, общий уровень организационно-методических умений студентов оказался весьма не высоким и составил по 5-ти бальной шкале в среднем 2,76 балла. При выполнении заданий-тестов более чем в 40% случаев студенты практически не смогли решить поставленные задачи, 31,2% заданий были решены частично и лишь 26,9% заданий оказались выполнены правильно или с незначительными ошибками. Относительно успешнее студенты решали задачи, связанные с подбором упражнений для утренней гигиенической гимнастики и построением отдельного учебно-тренировочного занятия. Из умений в самоконтроле они лучше владеют методами определения оптимальной

массы тела в зависимости от пола, роста, возраста и конституции телосложения.

В тоже время большая часть студентов оказалась не в состоянии решать задачи, связанные с подбором средств и методов направленного развития физических качеств. Почти половина из них (51,7%) не смогли подобрать специальных упражнений для развития скоростных способностей в беге, а 60,8% студентов не сумели составить комплекс упражнений с собственным весом тела для развития силы мышц верхнего плечевого пояса. 40,3% опрошенных студентов практически не владеют методами и принципами построения недельного тренировочного цикла.

Но особую озабоченность вызывает тот факт, что 70% студентов не имеют даже приближенного представления о содержании дневника самоконтроля и тех показателях, которые там рекомендуется фиксировать. Средняя оценка по данному заданию оказалась самой низкой и составила всего 1,7 балла. Кроме этого, в процессе исследования определялись качественные показатели организационно-методических умений в зависимости от пола. Это позволило выявить в общем соотношении положительных и отрицательных оценок у юношей и девушек определенные различия. У юношей в общей сложности неверно решенные задания (оценки 1 и 2 балла) составили 39,3 %, у девушек - 44,9%. Правильно или с незначительными ошибками (оценки 4 и 5 баллов) юноши выполнили 27% всех заданий, девушки – 26,8%. Частично верных ответов (оценка 3 балла) у юношей оказалось 33,9 %, у девушек – 28,3 %. Немного выше у юношей и общий средний балл по всему блоку заданий, который у них равен 2,8. У девушек средняя оценка составила 2,6 балла.

Однако сравнительный анализ качества конкретных организационно-методических умений по отдельным заданиям позволил установить у них более существенные различия. Например, задание на составление комплекса утренней гигиенической гимнастики девушки выполнили более успешно, чем юноши. Средний балл у них составил 3,2, у юношей – 2,9.

Юноши, в свою очередь, продемонстрировали более высокую готовность решать задачи, связанные с вопросами технической и специальной физической подготовки. В задании, где предлагалось подобрать комплекс упражнений, позволяющих улучшить результат в беге на 100 м, положительные оценки – 3 балла и выше - получили 56,2 % юношей и 40,4 % девушек. Средний балл, соответственно, составил 2,66 и 2,20.

При составлении комплекса упражнений с собственным весом тела для развития силы мышц верхнего плечевого пояса положительные оценки (3 балла и выше) получили 48,5 % юношей и 29,1 % девушек. Средний балл у первых составил 2,46, у вторых – 1,99. Также несколько успешнее юноши справились с заданиями на построение недельного тренировочного цикла и составление дневника самоконтроля. Средний балл за выполнение

этих заданий у юношей составил, соответственно 2,87 и 1,87, 1 девушек – 2,62 и 1,52.

В тоже время девушки получили более высокие оценки при планировании отдельного учебно-тренировочного занятия и определении оптимального веса тела при заданном росте, возрасте и конституции телосложения. Однако различия в оценках по этим заданиям оказались незначительными и статистически недостоверными.

После соответствующих расчетов было установлено, что только 40 % из общего числа опрошенных студентов получили средний балл 3 и выше по всему блоку заданий-тестов. В том числе юношей – 44,4 %, девушек - 35,5 %. Различия в уровне организационно-методических умений юношей и девушек оказались статистически достоверны при $p < 0,05$.

Исходя из этого, для уточнения степени готовности студентов к организации самостоятельных занятий физическими упражнениями была проведена оценка знаний соответствующей направленности.

Общий уровень знаний студентов по методике физического воспитания также оказался довольно посредственным и составил в среднем 3,02 по 5-балльной шкале.

Общая совокупность оценок, полученных студентами по блоку «знания», распределилась следующим образом. Низкими оценками (1 и 2 балла) были оценены 34,8% ответов, оценкой 3 балла – 29,3%, 4 балла – 20,2% и оценкой 5 баллов - 15,7%.

Полученные в ходе исследования данные свидетельствуют о том, что значительная часть студентов, обладая определенными знаниями в области физической культуры, недостаточно вооружена умениями, от которых непосредственно зависит уровень методического обеспечения и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями. Вполне логично предположить, что это может являться как причиной, так и следствием их невысокой самостоятельной физкультурной активности в свободное время.

Список литературы / References

1. Общая психология: учебник / под ред. А.В. Петровского. – 3-е изд., переработ. и доп. – Москва : Просвещение, 1986. – 464 с.
2. Решетень, И. Н. Сущность процесса обучения // Педагогика : учебник / под ред. В. В. Белорусовой, И. Н. Решетень. – Москва : ФиС, 1986. – С. 70-75.

ЛИМОННИК В ПИТАНИИ ЧЕЛОВЕКА

Димитриев В.Л., канд. с.-х. наук, доц.
*ФГБОУ ВО «Чувацкий государственный аграрный университет»,
г. Чебоксары, Россия*

Павлов В.В., канд. с.-х. наук, доц.
*ФГБОУ ВО «Чувацкий государственный университет
имени И.Н. Ульянова», г. Чебоксары, Россия*

Краткая аннотация. В статье рассматриваются вопросы питательной ценности лимонника и его пользе для организма человека.

Ключевые слова: лимонник, питательная ценность, витамины, кислоты, микроэлементы, человек, здоровье.

LEMONGRASS IN HUMAN NUTRITION

Dimitriev V.L., cand. of agricult. science., associate prof.
Chuvash State Agrarian University, Cheboksary, Russia

Pavlov V.V., cand. of agricult. science., associate prof.
Chuvash State University named after I.N. Ulyanov, Cheboksary, Russia

Brief abstract. The article deals with the nutritional value of lemongrass and its benefits for the human body.

Key words: lemongrass, nutritional value, vitamins, acids, microelements, human, health.

Садоводство является одной из старинных отраслей сельского хозяйства [1-6]. Садоводство в Чувашии – ровесник хмелеводства, существующее с середины XVII века, то есть более 300 лет. В настоящее время садоводы Чувашии начали возделывать много малораспространенных плодово-ягодных культур [7-14]. Одной из таких культур является лимонник.

В нашей стране это растение называется лимонником. Китайцы лимонник называют «вувэйдзи», что в переводе, «растение с пятью вкусами». В ягодах лимонника на самом деле можно ощутить классические вкусы: кислый, горький, сладкий, пряный и соленый, а их восточные мудрецы связывают с 5 элементами: деревом, огнем, землей, металлом и водой. В китайской народной медицине лимонник применяют для лечения почек и легких, для выведения лишней жидкости из организма, успокоения нервов и повышения фертильности. На Востоке лимонник так же уважаем, как женьшень.

Лимонник – это лиственное растение из семейства лимонниковых, который встречается на легких песчаных почвах, в смешанных лесах и возле ручьев. Это светолюбивое растение хорошо растет на увлажненной почве. Это древесная лиана, усеянная кластерами с мелкими ярко-красными ягодами.

Лимонник распространен на востоке Китая и прилегающих к нему территорий России и Кореи. Лиана может достигать высоты до 9 м, обвивая ствол дерева. Толщина лианы до 2 см. В апреле-мае на ней появляются белые, розовые или желтые цветы.

Плоды лимонника являются источником органических кислот, лигнинов, фитостероинов, витаминов А, С и Е, эфирных масел, полезных жиров, хрома, фосфора, магния, кремния, никеля. В ягодах содержится более 30 различных веществ полезных для печени. Содержащиеся в плодах витамины известны своими мощными антиоксидантными и иммуномодулирующими свойствами.

Исследователи определили, что китайский лимонник полезен при сахарном диабете, что экстракт растения защищает сердечно-сосудистую систему, предотвращает воспалительные процессы, ингибирует активность свободных радикалов.

Лимонник также является одним из самых мощных растений с тонизирующим и общеукрепляющим эффектом. Современные исследования подтвердили, что растение усиливает иммунную систему организма и улучшает его работоспособность. Он содержит вещества, способствующие очищению печени, выводу из организма токсинов. В семенах растения найдены вещества, которые повышают работоспособность и физическую выносливость организма. Доказано, что употребление лимонника в течение 100 дней очищает кровь, улучшает память и работу мозга, нормализует работу почек и половой системы, кожа приобретает здоровый цвет, исчезают прыщи.

Благодаря высокому содержанию антиоксидантов, лимонник помогает бороться со свободными радикалами, предотвращая тем самым воспалительные процессы, являющимися причинами рака, диабета, болезни сердца.

Кроме того, предотвращая воспалительные процессы в организме, лимонник защищает от атеросклероза, сахарного диабета, регулирует оптимальный кислотно-щелочной баланс в организме. Исследователи, изучавшие влияние лимонника на организм, определили, что эти ягоды ингибируют рост онкологических клеток, ведут к их гибели.

Исследования подтверждают, что лимонник естественным образом влияет на баланс гормонов в организме. Лимонник воздействует на надпочечники, ингибируя выработку кортизола (гормона стресса). В результате происходит повышение физической выносливости организма, улучшается метаболизм и устойчивость перед стрессами. Научно доказано,

что на фоне частых стрессов организм теряет защитные функции, а значит, чаще и легче заболевает. Некоторые химические вещества, содержащиеся в ягодах, полезны для лечения инфекций в желудочно-кишечном тракте, а также гастритов с гипер- и гипосекрецией, язв желудка.

В ягодах лимонника содержатся – вещества с ярко выраженным антигепатотоксическим действием. В этом растении было найдено 30 разновидностей лигнанов, что делает его чрезвычайно полезным для печени, в том числе и в качестве защиты от жирового перерождения. Польза для печени заключается и в высоком содержании веществ-антиоксидантов, которые предотвращают повреждение клеток свободными радикалами. К тому же, лимонник способствует детоксикации печени, что также немаловажно для здоровой работы органа, а также способствует похудению.

Лимонник усиливает половое влечение у мужчин и женщин, активизирует секрецию половой жидкости, предотвращает преждевременную эякуляцию. Экстракт растения благотворно воздействует на женскую половую систему. Активизируя приток крови к половым органам, усиливает их чувствительность, повышает сексуальное влечение. Кроме того, лимонник оказывает положительное влияние на выработку гормонов, в частности эстрогена.

Список литературы / References

1. Дмитриев, В. Л. Влияние метеорологических условий года на зимостойкость плодовых и ягодных культур в плодопитомнике УНПЦ «Студенческий» / В. Л. Дмитриев, Л. Г. Шашкаров // Агроэкологические и организационно-экономические аспекты создания и эффективного функционирования экологически стабильных территорий : материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Чебоксары, 2017.– С. 43-46.
2. Дмитриев, В. Л. Внедрение земляники садовой в производство – основа успешного развития предпринимательства в АПК Чувашской Республики /В.Л. Дмитриев, О.В. Евграфов, А.Г. Ложкин // Совершенствование экономического механизма эффективного управления в хозяйствующих субъектах сельскохозяйственной направленности на региональном уровне : материалы Международной научно-практической конференции (г.Чебоксары, 7 декабря 2017г.). – Чебоксары, 2017. – С. 19-24.
3. Дмитриев, В. Л. Роль плодовых и ягодных культур в здоровом питании спортсменов / В. Л. Дмитриев, А. Г. Ложкин, Н.А . Фадеева // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : материалы 3 Международной научно-практической конференции (г. Чебоксары, 10-11 января 2017 г.). – Чебоксары, 2017. – С. 166-170.
4. Дмитриев, В.Л. Земляника садовая как источник витаминов в рационе питания спортсменов /В.Л. Дмитриев, Н.А. Фадеева, М.И. Яковлева // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : материалы 3 Международной научно-практической конференции (г. Чебоксары, 10-11 января 2017 г.). – Чебоксары, 2017. – С. 171-173.
5. Дмитриев, В. Л. Влияние оводнённости и температуры окружающей среды на устойчивость покровных тканей побегов яблони солнечным ожогам / В. Л.

Димитриев, А. В. Чернов // Естественные и технические науки. – 2018. – №5 (119). – С. 14-16.

6. Димитриев, В. Л. Устойчивость покровных тканей побегов яблони в зависимости от их оводненности и температуры окружающей среды / В. Л. Димитриев, А. В. Чернов, В. Г. Егоров // Аграрный научный журнал. – №7. – С. 3-5.

7. Димитриев, В. Л. Урожайность насаждений земляники садовой в зависимости от дозы внесения навоза и степени засоренности / В. Л. Димитриев, М. И. Яковлева, А. Г. Ложкин // Актуальные проблемы и перспективы развития ветеринарной и зоотехнической науки : материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Чебоксары, 2019. – С. 331-336.

8. Димитриев, В. Л. Засоренность насаждений земляники в зависимости от дозы внесения навоза в почву / В. Л. Димитриев, А. Г. Ложкин, М. И. Яковлева // Вестник Чувашской государственной академии. – 2021. – № 1 (16). – С. 8-11.

9. Димитриев, В. Л. Чеканка – эффективный способ омолаживания посадок земляники садовой / В. Л. Димитриев, А. В. Чернов // Вестник Чувашской государственной академии. – 2021. – № 2 (17). – С. 12-15.

10. Димитриев, В. Л. Размножение черной смородины одревесневшими черенками в условиях Чувашской Республики / В. Л. Димитриев, А. В. Чернов А. Г. Ложкин // Вестник Чувашской государственной академии. – 2019. – № 4 (11). – С. 26-29.

11. Димитриев, В. Л. Влияние сроков посадки на приживаемость растений земляники садовой в условиях УНПЦ «Студенческий» / В. Л. Димитриев, А. Г. Ложкин, М. И. Яковлева // Вестник Чувашской государственной академии. – 2017. – № 3 (3). – С. 9-12.

12. Димитриев, В. Л. Влияние сроков посадки на приживаемость растений черной смородины / В. Л. Димитриев, А. Г. Ложкин, М. И. Яковлева // Научно-образовательные и прикладные аспекты производства и переработки сельскохозяйственной продукции : материалы Международной научно-практической конференции посвященной 20 – летию первого выпуска технологов сельскохозяйственного производства. – Чебоксары, 2018. – С. 49-53.

13. Чернов, А. В. Повышение плодородия почв Чувашской Республики / А. В. Чернов, В. Л. Димитриев, В. Г. Егоров // Вестник Чувашской государственной академии. – 2018. – № 1 (4). – С. 24-27

14. Чернов, А. В. Влияние ЭМ – технологии на плодородие серых лесных почв / А. В. Чернов, О. П. Нестерова, В. Л. Димитриев // Землеустройство, кадастр и мониторинг земель. – 2017. – №4 (147). – С. 78-81.

УДК 615.322

ОБЛЕПИХА – КЛАДЕЗЬ ЗДОРОВЬЯ И ДОЛГОЛЕТИЯ

Димитриев В.Л., канд. с.-х. наук, доц.

*ФГБОУ ВО «Чувашский государственный аграрный университет»,
г. Чебоксары, Россия*

Павлов В.В., канд. с.-х. наук, доц.

*ФГБОУ ВО «Чувашский государственный университет
имени И.Н. Ульянова», г. Чебоксары, Россия*

Краткая аннотация. В статье рассматриваются вопросы питательной ценности облепихи и его пользе для организма человека.

Ключевые слова: облепиха, питательная ценность, витамины, кислоты, микроэлементы, человек, здоровье.

SEA BUCKTHORN AS A FOOD OF HEALTH AND LONGEVITY

Dimitriev V.L., cand. of agricult. science., associate prof.

Chuvash State Agrarian University, Cheboksary, Russia

Pavlov V.V., cand. of agricult. science., associate prof.

Chuvash State University named after I.N. Ulyanov, Cheboksary, Russia

Brief abstract. The article deals with the nutritional value of sea buckthorn and its benefits for the human body.

Key words: sea buckthorn, nutritional value, vitamins, acids, microelements, human, health.

Садоводство является одной из старинных отраслей сельского хозяйства [1-12]. Садоводство в Чувашии ровесник хмелеводства, существующее с середины XVII века, то есть более 300 лет. В настоящее время садоводы Чувашии начали возделывать много малораспространенных плодово-ягодных культур [13-22]. Одной из таких культур является облепиха.

Родиной облепихи является Восточная Азия. Местное население облепиху называет «святые фрукты». О её пользе известно 12 веков. Монгольская легенда гласит, что Чингисхан и его армия перед боем употребляли ягоды облепихи и тем самым одерживали победу. О её целебных свойствах знают и в настоящее время. В её ягодах учёные обнаружили уникальный набор омега-веществ, такие как омега-3, -6, -9 и редкие омега-7 жирные кислоты, а также огромное количество минералов и витаминов. Поэтому её в течение многих веков использовали для укрепления иммунитета, снижения содержания холестерина, замедления процессов старения организма, лечения кожных заболеваний.

Существует два вида облепихи: крушиновидная и иволистная. Первый представляет собой кустарник от 1 до 6 м в высоту, второй может вырастать до 15 м. В нашей зоне распространена крушиновидная облепиха. Облепиха – двудомное растение. Для получения высоких урожаев необходимо иметь на каждые пять женских кустов один мужской.

В ягодах облепихи содержатся 10 различных витаминов, 24 микроэлемента, 18 аминокислот, 22 вида жирных кислот, а еще большие запасы белков. По количеству витамина С, это растение уступает только шиповнику, кайенскому и красному перцу. В ягодах содержится огромное количество витамина Е. Они также содержат много флавоноидов. Ягоды

содержат такое же количество витамина В₁₂, как свиная печень. А это значит, что облепиха способна защитить от авитаминоза, анемии, расстройств пищеварения, дисфункции нервной системы и повреждения слизистых оболочек. Известно также, что в состав облепихи входят фитонциды – растительные антибиотики, оказывающие противовоспалительное действие.

Облепиха содержит множество разновидностей тритерпенов и стероидов, включая урсоловую кислоту, карофиллин и ситостерин, от которых зависит прочность кровеносных сосудов. В ягодах, семенах, стеблях и листьях облепихи содержится около сотни разных видов масел и жирных кислот, в том числе лауриновая, миристиновая, пальмитиновая, гексадеценовая, стеариновая, олеиновая, линолевая, линоленовая и другие. Облепиха богата эфирными маслами, которые предотвращают чрезмерную свертываемость крови, образование сгустков, являющихся причиной тромбоза и тромбофлебита.

Облепиха может быть полезна при наличии следующих патологий: язва желудка и двенадцатиперстной кишки при пониженной кислотности желудка; фарингит, ларингит, тонзиллит; кожные болезни; инфекционные заболевания; ухудшение работы мозга и нервной системы; различные воспаления; патологии сердечно-сосудистой системы; эрозия шейки матки; болезни печени.

Целебные свойства облепихи заключаются в следующем: профилактика рака; снижение уровня холестерина; укрепление иммунитета; снижение аппетита (за счет омега-7); улучшение состояния кожи и волос; нейтрализация свободных радикалов; замедление процессов старения организма; улучшение работы внутренних органов; улучшение состояния слизистых оболочек; поддержание мочеполовой системы.

Облепиховый сок обладает сильными антиоксидантными свойствами. Настои и отвары из облепиховых листьев, наряду с ягодным соком, полезны для профилактики возрастных заболеваний, включая сердечно-сосудистые патологии, дегенерацию желтого пятна, болезнь Альцгеймера. Облепиховый сок и отвар из листьев помогают предотвратить появление ранних морщин и провисание кожи. Экстракт облепихи ингибирует размножение патогенных для человеческого организма бактерий.

Китайские исследователи установили, что на фоне двухмесячного употребления ягод снижается артериальное давление, нормализуется частота сердечных сокращений, в кровотоке уменьшается количество холестерина и триглицеридов, что в совокупности снижает нагрузку на сердце и сосуды. Кроме того, было обнаружено, что в составе ягод присутствуют вещества-флавоноиды, которые облегчают приток крови к сердцу.

Согласно некоторым исследованиям, экстракт облепиховых ягод способен защитить от рака. Благодаря антиоксидантным свойствам облепиха защищает клетки человеческого организма от мутаций, а также помогает активизировать белки, роль которых – защищать от мутагенов. Проведенные опыты доказали, что ягода полезна для регуляции сахара в кровотоке. Она снижает уровень глюкозы, но и предотвращает гипо- и гипергликемии.

Таким образом, внедрение в рацион питания облепихи позволит улучшить состояние здоровья и продолжительность жизни человека.

Список литературы / References

1. Димитриев, В. Л. Влияние метеорологических условий года на зимостойкость плодовых и ягодных культур в плодопитомнике УНПЦ «Студенческий» / В. Л. Димитриев, Л. Г. Шашкаров // Агрэкологические и организационно-экономические аспекты создания и эффективного функционирования экологически стабильных территорий : материалы Всероссийской научно-практической конференции. Чебоксары, 2017.– С. 43-46.
2. Димитриев, В. Л. Внедрение земляники садовой в производство – основа успешного развития предпринимательства в АПК Чувашской Республики /В.Л. Димитриев, О. В. Евграфов, А. Г. Ложкин // Совершенствование экономического механизма эффективного управления в хозяйствующих субъектах сельскохозяйственной направленности на региональном уровне : материалы 3 Международной научно-практической конференции (г.Чебоксары, 7 декабря 2017г.). – Чебоксары, 2017. – С. 19-24.
3. Димитриев, В. Л. Роль плодовых и ягодных культур в здоровом питании спортсменов /В.Л. Димитриев, А.Г. Ложкин, Н.А. Фадеева // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : материалы 3 Международнойнаучно-практической конференции (г. Чебоксары, 10-11 января 2017 г.). – Чебоксары, 2017. – С. 166-170.
4. Димитриев, В. Л. Земляника садовая как источник витаминов в рационе питания спортсменов / В. Л. Димитриев, Н. А. Фадеева, М. И. Яковлева //Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : материалы 3 Международнойнаучно-практической конференции (г. Чебоксары, 10-11 января 2017 г.). – Чебоксары, 2017. – С. 171-173.
5. Димитриев, В. Л. Влияние оводнённости и температуры окружающей среды на устойчивость покровных тканей побегов яблони солнечным ожогам / В. Л. Димитриев, А. В. Чернов // Естественные и технические науки. – 2018. – №5 (119). – С. 14-16.
6. Димитриев, В. Л. Устойчивость покровных тканей побегов яблони в зависимости от их оводненности и температуры окружающей среды / В. Л. Димитриев, А. В. Чернов, В. Г. Егоров // Аграрный научный журнал. № 7. – С. 3-5.
7. Димитриев, В. Л. Урожайность насаждений земляники садовой в зависимости от дозы внесения навоза и степени засоренности / В.Л. Димитриев, М.И. Яковлева, А.Г. Ложкин // Актуальные проблемы и перспективы развития ветеринарной и зоотехнической науки : материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Чебоксары, 2019. – С. 331-336.
8. Димитриев, В. Л. Засоренность насаждений земляники в зависимости от дозы внесения навоза в почву / В. Л. Димитриев, А. Г. Ложкин, М. И. Яковлева // Вестник Чувашской государственной академии. – 2021. – № 1 (16). – С. 8-11.

9. Димитриев, В. Л. Чеканка – эффективный способ омолаживания посадок земляники садовой / В. Л. Димитриев, А. В. Чернов // Вестник Чувашской государственной академии. – 2021. – № 2 (17). – С. 12-15.
10. Димитриев, В. Л. Размножение черной смородины одревесневшими черенками в условиях Чувашской Республики / В. Л. Димитриев, А. В. Чернов А. Г. Ложкин // Вестник Чувашской государственной академии. – 2019. – № 4 (11). – С. 26-29.
11. Димитриев, В. Л. Влияние сроков посадки на приживаемость растений земляники садовой в условиях УНПЦ «Студенческий» / В. Л. Димитриев, А. Г. Ложкин, М. И. Яковлева // Вестник Чувашской государственной академии. – 2017. – № 3 (3). – С. 9-12.
12. Димитриев, В. Л. Влияние сроков посадки на приживаемость растений черной смородины / В. Л. Димитриев, А. Г. Ложкин, М. И. Яковлева // Научно-образовательные и прикладные аспекты производства и переработки сельскохозяйственной продукции : материалы Международной научно-практической конференции посвященной 20 – летию первого выпуска технологов сельскохозяйственного производства. – Чебоксары, 2018. – С. 49-53.
13. Влияние нетрадиционных удобрений на формирование урожая яровой пшеницы / Н. Фадеева, О. Васильев, Н. Щипцова [и др.] // Перспективы развития аграрных наук agrosience-2022 : материалы Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 12 апреля 2022 года. – Чебоксары : Чувашский государственный аграрный университет, 2022. – С. 12.
14. Ларионов, Г. А. Использование нетрадиционных органических удобрений в сельском хозяйстве / Г. А. Ларионов, Н. А. Фадеева, Н. В. Щипцова // Естественные и технические науки. – 2021. – № 4 (155). – С. 128-129.
15. Николаев, А. Д. Цеолитовые удобрения как способ увеличения урожайности лука репчатого / А. Д. Николаев, Н. А. Фадеева, Н. В. Щипцова // Молодежь и инновации : материалы XVII Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов и студентов. В 2-х частях, Чебоксары, 11–12 марта 2021 года. – Чебоксары : Чувашский государственный аграрный университет, 2021. – С. 96-99.
16. Фадеева, Н. А. Последствие нетрадиционных удобрений в производстве картофеля / Н. А. Фадеева, М. И. Яковлева, Н. В. Щипцова // Естественные и технические науки. – 2022. – № 5(168). – С. 113-114.
17. Фадеева, Н. А. Применение отходов биогазовой установки в сельском хозяйстве / Н. А. Фадеева, Г. А. Ларионов, Н. В. Щипцова // Естественные и технические науки. – 2019. – № 5(131). – С. 97-98.
18. Чернов, А. В. Влияние ЭМ – технологии на плодородие серых лесных почв / А. В. Чернов, О. П. Нестерова, В. Л. Димитриев // Землеустройство, кадастр и мониторинг земель. – 2017. – №4 (147). – С. 78-81.
19. Чернов, А. В. Повышение плодородия почв Чувашской Республики / А. В. Чернов, В. Л. Димитриев, В. Г. Егоров // Вестник Чувашской государственной академии. – 2018. – № 1 (4). – С. 24-27
20. Щипцова, Н. В. Влияние нетрадиционного удобрения на урожайность овощной культуры / Н. В. Щипцова, Г. А. Ларионов // Вестник Чувашской государственной сельскохозяйственной академии. – 2020. – № 1 (12). – С. 48-52. – DOI 10.17022/bewk-8j46.
21. Щипцова, Н. В. Использование осадков сточных вод в качестве удобрения / Н. В. Щипцова, Н. А. Фадеева // Научно-образовательные и прикладные аспекты производства и переработки сельскохозяйственной продукции : сборник материалов

Международной научно-практической конференции, посвященной 90-летию со дня рождения заслуженного деятеля науки Российской Федерации, Чувашской АССР, Почетного работника высшего профессионального образования Российской Федерации, доктора сельскохозяйственных наук, профессора Александра Ивановича Кузнецова (1930-2015 гг). В 2-х частях, Чебоксары, 16 ноября 2020 года. – Чебоксары : Чувашский государственный аграрный университет, 2020. – С. 457-460.

22. Щипцова, Н. В. Использование шрота Красной смородины в технологии производства кексов / Н. В. Щипцова, Н. В. Мардарьева, Н. А. Фадеева // Перспективы развития механизации, электрификации и автоматизации сельскохозяйственного производства : материалы международной научно-практической конференции, Чебоксары, 25 февраля 2022 года. – Чебоксары : Чувашский государственный аграрный университет, 2022. – С. 202-206.

УДК 615.322

МЕСТО ТЫКВЫ В РАЦИОНЕ ПИТАНИЯ ЧЕЛОВЕКА

Димитриев В.Л., канд. с.-х. наук, доц.,

Яковлева М.И., канд. с.-х. наук, доц.

*ФГБОУ ВО «Чувашский государственный аграрный университет»,
г. Чебоксары, Россия*

Павлов В.В., канд. с.-х. наук, доц.

*ФГБОУ ВО «Чувашский государственный университет
имени И.Н. Ульянова», г. Чебоксары, Россия*

Краткая аннотация. В статье рассматриваются вопросы питательной ценности тыквы и его пользе для организма человека.

Ключевые слова: тыква, питательная ценность, витамины, кислоты, микроэлементы, человек, здоровье.

PLACE OF PUMPKIN IN HUMAN DIET

Dimitriev V.L., cand. of agricult. science., associate prof.,

Yakovleva M.I., cand. of agricult. science., associate prof.

Chuvash State Agrarian University, Cheboksary, Russia

Pavlov V.V., cand. of agricult. science., associate prof.

Chuvash State University named after I.N. Ulyanov, Cheboksary, Russia

Brief abstract. The article discusses the nutritional value of pumpkin and its benefits for the human body.

Key words: pumpkin, nutritional value, vitamins, acids, trace elements, man, health.

На современном этапе развития аграрного производства ставится задача получения экологически чистой продукции [1-8]. Одной из таких

культур, дающих экологически чистую и полезную для организма человека продукцию, является тыква.

Тыкву человек употребляет в пищу издавна. Мякоть плода имеет превосходные вкусовые качества, питательна и полезна. Из неё можно приготовить много блюд. Растение неприхотливо, поэтому её возделывают практически во всех регионах России.

Тыкву употребляют в пищу в странах с разными культурами, обычаями, традициями. Манера употребления этого плода может быть разной, рецепты приготовления тоже, и ценят этот продукт представители разных мировых кухонь.

Тыква - однолетнее растение, относящееся к бахчевой культуре. В период зрелости плоды тыквы достигают до 10 килограмм. Плод может быть овальной, округлой, грушевидной формы. Кожура может быть ярко-оранжевой, ненасыщенно зеленого цвета. Мякоть имеет медово-желтый или насыщенный оранжевый цвет. Плод имеет специфический сладковато-пряный аромат. Вкус спелой мякоти зависит от сортовых особенностей. Чаще всего тыква имеет сладковатый или насыщенный сладкий вкус, перемежающийся с травянистой сочной свежестью, характерной для бахчевых культур. Съедобная часть тыквы - это не только мякоть. В кулинарии широко применяются и тыквенные семечки. Их употребляют в пищу или добавляют в качестве приправ. Из тыквенных семян делают косметическое масло.

Энергетическая ценность и состав на 100 грамм продукта: 26 Ккал; 1 г - белки; 0,1 г - жиры; до 4,4 г - углеводы; воды - 92 %.

В тыкве не содержится крахмала, вредных жиров. Основную часть массы составляет полезная мякоть, насыщенная пищевыми волокнами и соками. Сахаров в тыкве содержится 2,8 г. До 0,4 г содержится клетчатки.

В тыкве содержится много витаминов и других полезных веществ.

В одном спелом плоде содержатся: бета-каротин - до 62 %; витамин А - до 42 %; альфа-каротин - до 85 %; витамины группы В (почти все) 201 до 5–10 %; витамин Е, С, К - до 3–5 %.

В тыкве также содержится: магний - 148 %; кальций - 2,2 %; марганец - 5,3 %; железо - 8 %; цинк - 2,8 %; фосфор - 6,2 %; калий - 7,1 %.

В мякоти тыквы содержатся и другие вещества, которые хорошо влияют на здоровье человека.

Польза тыквы для организма человека:

- очищение от токсинов и шлаков;
- нормализация водно-солевого баланса;
- стабилизация метаболизма;
- снижение артериального давления;
- повышение гемоглобина;
- улучшение структуры тканей, повышение эластичности;
- повышение иммунитета;

- антипаразитарное свойство (тыквенные семечки);
- улучшение пищеварения;
- выравнивание гликемического профиля при сахарном диабете;
- укрепление сердечной мышцы и стенок сосудов.

Не стоит упускать из вида, что употребление мякоти тыквы в пищу не повышает риск набора лишнего веса. Тыква вполне подходит для диетического питания. Сытная и вкусная мякоть насыщает, но не способствует отложению жировой ткани в организме. Тыква выводит, а не задерживает лишнюю жидкость.

Тыкву рекомендуется добавлять в рацион питания человека при рисках или установленном факте наличия таких заболеваний как: сахарный диабет, гипертония, мочекаменная болезнь, некоторые заболевания ЖКТ (с разрешения лечащего врача), атеросклероз, простудные заболевания, временное ослабление иммунитета, период менопаузы у женщин.

Неоценимую пользу приносит тыква мужчинам и женщинам в репродуктивном возрасте. Считается, что свежий сок тыквы благотворно влияет на мужскую потенцию. Насыщенность витаминами благотворно влияет на создание здорового фона в организме женщины перед зачатием и во время вынашивания младенца. В тыкве содержится много железа, которое полезно для кроветворения и поддержания здорового баланса веществ в женском организме в менструальный период.

Невероятно полезна тыква для детского питания. Тыкву включают в детский рацион в возрасте ещё до 1 года. Тыква помогает наладить пищеварение и даёт детскому организму массу полезных веществ, для роста и развития. Тыквенные семечки являются эффективным, природным, экологически чистым и безопасным средством в борьбе с паразитами. Включение семечек в рацион питания взрослого человека и детского поможет создать надежную профилактику от энтеробиоза. Также семечки благотворно влияют на пищеварение. Доказан и такой факт, что регулярно употребляя тыкву в пищу, можно надёжно защитить зрение и сохранить на долгие годы здоровье глаз.

Список литературы / References

1. Димитриев, В. Л. Возделывание томатов закрытого грунта по малообъёмной гидропонике по сравнению с традиционной / В. Л. Димитриев, Е. В. Косарев – Текст : электронный // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 2. – URL: www/CSIENSE-EDUCATION.RU122-20964.

2. Димитриев, В. Л. Влияние препарата «Байкал ЭМ 1» на заболеваемость фитофторозом сортов томата Мондиаль 1 и Ралли / В. Л. Димитриев, Е. В. Косарев // Карантин растений. Наука и практика. – 2016. – № 3 (17). – С. 35-37.

3. Димитриев В. Л. Воздействие микробиологического удобрения Байкал ЭМ 1 на устойчивость томата к фитофторозу / В. Л. Димитриев, Е. В. Косарев // Молодежь и инновации : материалы 14 Всероссийской научно-практической молодых ученых,

аспирантов и студентов. – Чебоксары : Чувашская государственная сельскохозяйственная академия, 2018. – С. 31-34.

4. Косарев, Е. В. Влияние препарата Байкал ЭМ 1 на резистентность томата к возбудителю фитофтороза / Е. В. Косарев, В. Л. Дмитриев // Научно-образовательная среда как основа развития агропромышленного комплекса и социальной : инфраструктуры села материалы международной научно-практической конференции (посвящённой 85-летию ФГБОУ ВО Чувашская ГСХА). – Чебоксары, 2016. – С. 66-68.

5. Косарев, Е. В. Перспективные гибриды томатов для обеспечения урожайности и ресурсосбережения в условиях защищенного грунта Чувашской Республики // Молодежь и инновации : материалы 8 Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов и студентов. – Чебоксары, 2017. – С. 40-44.

6. Косарев, Е. В. Развитие овощеводства как основа обеспечения продовольственной безопасности Чувашской Республики / Е. В. Косарев, В. Л. Дмитриев // Продовольственная безопасность и устойчивое развитие АПК : материалы международной научно-практической конференции. – Чебоксары, 2015. – С. 141-145.

7. Чернов, А. В. Повышение плодородия почв Чувашской Республики / А. В. Чернов, В. Л. Дмитриев, В. Г. Егоров // Вестник Чувашской государственной академии. – 2018. – № 1 (4). – С. 24-27

8. Чернов, А. В. Влияние ЭМ – технологии на плодородие серых лесных почв / А. В. Чернов, О. П. Нестерова, В. Л. Дмитриев // Землеустройство, кадастр и мониторинг земель. – 2017. – №4 (147). – С. 78-81.

УДК 615.322

МЕСТО АРБУЗА В ЗДОРОВОМ ПИТАНИИ ЧЕЛОВЕКА

Димитриев В.Л., канд. с.-х. наук, доц.,

Чернов А.В., канд. с.-х. наук, доц.

*ФГБОУ ВО «Чувашский государственный аграрный университет»,
г. Чебоксары, Россия*

Павлов В.В., канд. с.-х. наук, доц.

*ФГБОУ ВО «Чувашский государственный университет
имени И.Н. Ульянова», г. Чебоксары, Россия*

Краткая аннотация. В статье рассматриваются вопросы питательной ценности арбуза и его пользе для организма человека.

Ключевые слова: арбуз, питательная ценность, витамины, кислоты, микроэлементы, человек, здоровье.

PLACE OF WATERMELON IN HEALTHY HUMAN NUTRITION

Dimitriev V.L., cand. of agricult. science., associate prof.,

Chernov A.V., cand. of agricult. science., associate prof.

Chuvash State Agrarian University, Cheboksary, Russia

Pavlov V.V., cand. of agricult. science., associate prof.
Chuvash State University named after I.N. Ulyanov, Cheboksary, Russia

Brief abstract. The article deals with the nutritional value of watermelon and its benefits for the human body.

Key words: watermelon, nutritional value, vitamins, acids, trace elements, human, health.

На современном этапе развития аграрного производства ставится задача получения экологически чистой продукции [1-8]. Одной из таких культур дающий экологически чистую и полезную для организма человека продукцию является арбуз.

Пользу арбуза сложно переоценить, особенно когда стоит жаркая погода, если он выбран правильно. В противном случае, арбуз может причинить вред здоровью человека.

Традиционно арбуз считают ягодой. Родиной арбуза является Африка, поэтому для нормального роста этой ягоды необходимы высокие температуры. В Африке до настоящего времени растут дикие виды арбуза, которые не похожи на культурные растения. Ранее мякоть арбузов была бледно-розовая, а привычные ягоды с красной мякотью появились лишь к концу XX века.

Об арбузе знали еще в древности. В усыпальницах фараонов были обнаружены семена арбузов, на стенных росписях упоминания об этой сочной ягоде. Только в X веке арбуз распространился в Китай, а на территории России он появился лишь в XIII-XIV веке. Арбуз культивировался во многих странах мира, и до, и в настоящее время проводятся фестивали, и поставлены даже памятники этому славному растению. Плоды арбуза имеют неповторимый сладкий вкус, обладают рядом полезных качеств, которые используются в традиционной медицине, кулинарии и искусстве карвинга.

Плоды арбуза на 90% состоят из воды, поэтому они так полезны в жару, так как утоляют жажду. А его непревзойденный сладкий вкус нравится детям и отлично заменяет сладкие газировки и соки. В арбузах практически не содержится белка, жиров, но здесь достаточно много углеводов, дающих энергию.

Арбуз очень полезен взрослым во время интенсивных тренировок, а также детям, играющим в подвижные игры, позволит восполнить запасы воды и дает энергию.

Арбуз – ценный источник ликопина – пигмента, и предшественника витамина А, но в ходе биохимических процессов он не превращается в витамин, а продолжает действовать как антиоксидант. Ликопин нейтрализует действие свободных радикалов, что позволяет сдерживать старение организма человека, да и не только.

В мякоти арбуза содержится большое количество фолиевой кислоты, которая выполняет важную роль для репродуктивного здоровья мужчин и женщин, особенно на этапе планирования беременности. Эта кислота очень важна и для поддержания кожи в хорошем состоянии. Для детей фолиевая кислота очень полезна, так как она играет не последнюю роль для развития и созревания нервной системы.

За счет большой концентрации магния, арбузы очень полезны пациентам, страдающим от болезней сердечно-сосудистой системы. Этот элемент улучшает работу нервных и мышечных волокон. Поэтому его рекомендуют пациентам, подверженным стрессам и депрессиям.

В мякоти арбуза содержится цитруллин – вещество, способствующее расширению кровеносных сосудов, усилению либидо, поэтому он рекомендован мужчинам для улучшения своей интимной жизни.

Арбуз обладает выраженным мочегонным эффектом. Но это не только «вода», арбузы дают чувство насыщения, поэтому именно в августе, сентябре повышается популярность арбузной диеты.

Арбузные семечки обладают еще более полезными и ценными источниками. В них содержится большое количество фолиевой и никотиновой кислоты, магния.

В медицине он используется в качестве сырья для лекарственных масел. Традиционная медицина использует исключительно косточки, из которого получают масляный экстракт. За счет мочегонного эффекта это масло может быть рекомендовано пациентам с целью выведения песка из почек.

Мякоть и корки используются в нетрадиционной медицине во многих странах. Согласно некоторым концепциям, арбуз избавляет от отеков, противостоит гипертонической болезни, предотвращает запоры и др. В китайской медицине считается, что арбуз выводит из тела все болезни, стимулирует процессы регенерации кожи.

Список литературы / References

1. Димитриев, В. Л. Возделывание томатов закрытого грунта по малообъемной гидропонике по сравнению с традиционной / В. Л. Димитриев, Е. В. Косарев – Текст : электронный // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 2. – URL: www/CSIENSE-EDUCATION.RU122-20964.

2. Димитриев, В. Л. Влияние препарата «Байкал ЭМ 1» на заболеваемость фитофторозом сортов томата Мондиаль 1 и Ралли / В. Л. Димитриев, Е. В. Косарев // Карантин растений. Наука и практика. – 2016. – № 3 (17). – С. 35-37.

3. Димитриев В. Л. Воздействие микробиологического удобрения Байкал ЭМ 1 на устойчивость томата к фитофторозу / В. Л. Димитриев, Е. В. Косарев // Молодежь и инновации : материалы 14 Всероссийской научно-практической молодых ученых, аспирантов и студентов. – Чебоксары : Чувашская государственная сельскохозяйственная академия, 2018. – С. 31-34.

4. Косарев, Е. В. Влияние препарата Байкал ЭМ 1 на резистентность томата к возбудителю фитофтороза / Е. В. Косарев, В. Л. Димитриев // Научно-образовательная

среда как основа развития агропромышленного комплекса и социальной : инфраструктуры села материалы международной научно-практической конференции (посвящённой 85-летию ФГБОУ ВО Чувашская ГСХА). – Чебоксары, 2016. – С. 66-68.

5. Косарев, Е. В. Перспективные гибриды томатов для обеспечения урожайности и ресурсосбережения в условиях защищенного грунта Чувашской Республики // Молодежь и инновации : материалы 8 Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов и студентов. – Чебоксары, 2017. – С. 40-44.

6. Косарев, Е. В. Развитие овощеводства как основа обеспечения продовольственной безопасности Чувашской Республики / Е. В. Косарев, В. Л. Дмитриев // Продовольственная безопасность и устойчивое развитие АПК : материалы международной научно-практической конференции. – Чебоксары, 2015. – С. 141-145.

7. Чернов, А. В. Повышение плодородия почв Чувашской Республики / А. В. Чернов, В. Л. Дмитриев, В. Г. Егоров // Вестник Чувашской государственной академии. – 2018. – № 1 (4). – С. 24-27

8. Чернов, А. В. Влияние ЭМ – технологии на плодородие серых лесных почв / А. В. Чернов, О. П. Нестерова, В. Л. Дмитриев // Землеустройство, кадастр и мониторинг земель. – 2017. – №4 (147). – С. 78-81.

УДК 378.172

ПРЕДПОСЫЛКИ К ВНЕДРЕНИЮ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В УЧЕБНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС СТУДЕНТОВ ДАЛЬНЕВОСТОЧНОГО ГАУ

Дьяченко Ю.А., канд. биол. наук, доц.

*ФГБОУ ВО «Дальневосточный государственный аграрный университет»,
г. Благовещенск, Россия*

Краткая аннотация. В статье проанализированы исходные значения функционального развития первокурсниц. Показан низкий уровень физического развития и его несоответствие возрастным значениям, что явилось катализатором к разработке и внедрению вариаций здоровьесберегающих технологий с целью повышению резервных возможностей организма студенток с доведением уровня их здоровья до безопасного.

Ключевые слова: оздоровительные технологии в вузе, физическое развитие, функциональный уровень здоровья, двигательный возраст, учебно-образовательный процесс.

PREREQUISITES FOR THE INTRODUCTION OF SPORTS AND HEALTH TECHNOLOGIES IN THE EDUCATIONAL PROCESS OF STUDENTS OF THE FAR EASTERN STATE AGRARIAN UNIVERSITY

Dyachenko Yu.A., cand. of biol. science., associate prof.

Far Eastern State Agrarian University, Blagoveshchensk, Russia

Brief abstract. The article analyzes the initial values of the functional development of freshmen. A low level of physical development and its inconsistency with age values are shown, which was a catalyst for the development and implementation of variations of health-saving technologies in order to increase the reserve capabilities of the body of students with bringing their health level to a safe level.

Key words: health technologies at the university, physical development, functional level of health, motor age, educational process.

Актуальной проблемой образовательного процесса в университете является исследование состояния здоровья студенческой молодёжи и поиск решений по его укреплению и сохранению [4].

В нашем университете проводится долгосрочная и планомерная работа по решению задач здоровьесберегающих технологий с учетом показателей здоровья, гендерной составляющей и физической подготовленности обучающихся. С 2021 года мы начали проводить исследование внедрения здоровьесберегающих технологий в процесс обучения дисциплинам по физической культуре и спорту. Большой объем полученных данных не позволяет быть размещенным в одной статье. Мы решили сейчас осветить только проанализированные исходные данные физического развития студенток как предпосылок для дальнейшей работы.

Задачами нашего исследования стали: определение исходного уровня физического развития студенток, обучающихся по элективным дисциплинам (модулям) физической культуры и спорта: «Общая физическая культура и спорт»: спортивные игры и легкая атлетика; анализ соответствия паспортного возраста функциональному уровню здоровья студенток с определением показателя «двигательный возраст»[2] и определение исходного функционального уровня здоровья по методу Г. Л. Апанасенко [1].

Методы исследования: тестирование, наблюдение, анализ, обобщение, математическая статистика. Расчет индексов позволил оценить физическое развитие на основе антропометрических измерений и простейших математических выражений.

Для решения поставленных задач исследования с учетом реального уровня физической подготовки студентов нашего университета, мы

решили использовать индивидуальную систему самосовершенствования человека профессора Ю. Н. Вавилова [2].

Анализ полученных значений исходных показателей физического развития (табл.1) первокурсниц основной медицинской группы финансово-экономического факультета (ФЭФ) показал следующее. При сравнении полученных данных со средними возрастными показателями зафиксировано отставание между сравниваемыми показателями (сердечно-сосудистой и дыхательной систем с возрастными показателями) в среднем от 4 до 10%. Это напрямую связано с понижением функций других систем организма у участников исследования.

Для получения более полной картины показателей здоровья девушек-первокурсниц мы провели расчет двигательного возраста с учетом возрастных оценочных нормативов физической подготовленности (отжимание, прыжки в длину, пресс, гибкость, вис на перекладине). В расчете показателя принцип «обратной зависимости» - чем меньше значение, тем лучше показатель здоровья.

Полученные значения «двигательного возраста» ($19,05 \pm 0,4$) студенток ниже на 5,1% (94,9%) в отношении к календарному возрасту ($18,5 \pm 0,16$). Календарный возраст в исходном значении меньше на 0,5 года полученного двигательного.

Таблица 1 – Исходные показатели физического развития студенток экономического факультета (n=19)

Показатели	Значения показателей (M ± m)
Возраст, лет	$18,5 \pm 0,16$
Рост, см	$164,6 \pm 1,25$
Масса тела, кг	$63,2 \pm 0,79$
Частота сердечных сокращений (ЧСС), уд/мин	$60,9 \pm 3,48$
Систолическое артериальное давление (САД), мм рт.ст.	$116,7 \pm 2,48$
Диастолическое артериальное давление (ДАД), мм рт.ст.	$74,3 \pm 2,22$
Пульсовое артериальное давление (ПАД), мм рт.ст.	$42,4 \pm 1,83$
Артериальное давление среднее, мм рт.ст.	$88,4 \pm 2,14$
Проба Штанге (задержка дыхания на вдохе), сек.	$51,5 \pm 5,06$
Проба Генчи (задержка дыхания на выдохе), сек.	$39,0 \pm 3,87$
Динамометрия кисти (правая), кг	$16,8 \pm 0,85$
Динамометрия кисти (левая), кг	$14,7 \pm 0,85$
Жизненная емкость легких (ЖЕЛ), мл	$2434,0 \pm 93,7$

Для определения уровня функционального здоровья студенток мы применили концепцию количественной характеристики уровня соматического (физического) здоровья Г.Л. Апанасенко [1].

Анализ полученных исходных результатов, выявил соответствие значений функционального физического здоровья у студенток-первокурсниц уровню «ниже среднего (II)», отраженное в таблице 2 (табл. 2).

Таблица 2 – Оценка показателей уровня здоровья студенток

Показатель	Значения полученных данных		
	М ± m	Уровень здоровья	балл
Масса тела / рост (г/см)	383,3± 1,85	IV выше среднего	3
ЖЕЛ / масса тела (мл/кг)	40, 2 ±1,79	I низкий	0
ЧСС x СД / 100	88,4± 2,14	III средний	2
Время восстановления ЧСС после 20 приседаний за 30 секунд (мин)	2,03± 0,16	II ниже среднего	1
Динамометрия кисти/масса тела (%)	41,0±0,31	II ниже среднего	1
Общая оценка (сумма баллов)	ниже среднего		7

Зафиксированный результат уровня функционального здоровья у девушек находится ниже допустимых возрастных пределов - 7 баллов. По системе оценок безопасный уровень здоровья (выше среднего) начинается с 14 баллов. Это наименьшая сумма баллов, которая гарантирует отсутствие клинических признаков болезни [3].

Так как уровень функционального здоровья «ниже среднего» может расцениваться как критический, то и дальнейшее его снижение, по всей вероятности, приведет к ухудшению функциональных резервов организма до уровня, граничащего с патологией [5].

Выявленный сниженный уровень здоровья у исследуемой группы, предположительно, может быть следствием перенесенных легочных заболеваний (последствия covid-пандемии), несбалансированного питания, и как следствие, низкой физической активности. Показанные результаты исследования можно рассматривать как предпосылки по внедрению комплексной методики здоровьесберегающих технологий с получением улучшения функциональных показателей и физической кондиции студентов.

Необходимо ежегодное качественное проведение медицинских осмотров с проведение физиологических функциональных проб с физической нагрузкой для своевременного выявления студентов с не проявленными признаками хронических заболеваний. Мы склонны считать, что с применением вариаций здоровьесберегающих технологий возможно довести уровень здоровья студентов до безопасного.

Правильно подобранная программа физкультурно-оздоровительных и спортивных занятий в дальнейшем поможет сохранить и повысить

жизненный статус студентов в период обучения, в независимости от уровней здоровья и подготовки.

Список литературы / References

1. Апанасенко, Г. Л. Медицинская валеология / Г. Л. Апанасенко, Л. А. Попова. – Ростов - на-Дону Киев : Феникс: Здоровье, 2000. – 256 с. – ISBN: 5222009203
2. Вавилов, Ю. Н. Проверь себя (к индивидуальной системе самосовершенствования человека) / В. А. Ярош, Б. П. Какорина, Ю. Н. Вавилов // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 9. – С. 58 – 63.
3. Капышева, У. Н. Уровень соматического здоровья сельского населения в зависимости от энергозатрат / У. Н. Капышева, М. Н. Ахметова // Медицинские науки. – 2011. – № 3. – С. 29-33.
4. Новосёлова, Г.А. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современном вузе / Г. А. Новоселова, Е. Г. Фоменко, Е. А. Колькина. Текст : электронный // Современные проблемы науки и образования. – 2019. – № 5. – URL: <http://science-education.ru/ru/article/view?id=29185> (дата обращения: 26.10.2022).
5. Шибкова, В. П. Возможности использования показателей работоспособности для интегративной характеристики здоровья / В. П. Шибкова, А. С. Драничкин // Вестник Тамбовского университета. Серия: Естественные и технические науки. – 2009. – Т. 14. – № 1. – С. 76-79.

УДК 796.011.1/159.91

**СРЕДСТВА ФИТНЕСА В СНИЖЕНИИ УРОВНЯ СТРЕССА
СОВРЕМЕННОГО ЧЕЛОВЕКА**

Евтых С.А., канд. пед. наук, доц.

*ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет
имени И.Т. Трубилина», г. Краснодар, Россия*

Краткая аннотация. В статье рассматривается влияние стресса на организм современного человека. Пребывание в длительном стрессе способствует развитию заболеваний. В этой связи необходимо с помощью разнообразных средств фитнеса, представленных аэробными, силовыми и психорегулирующими программами, обеспечить мышечную деятельность, которая активизируется при запуске механизма «бей/беги». Особую роль в снижении уровня стресса в психорегулирующих программах играют техники расслабления, визуализации и медитации.

Ключевые слова: современный человек, стресс, физические упражнения, фитнес, фитнес-программы.

FITNESS MEANS IN REDUCING OF STRESS LEVEL OF MODERN PERSON

Evtykh S.A. cand. of pedag. science., associate prof.

Kuban State Agrarian University named after I.T. Trubilin, Krasnodar, Russia

Brief abstract. The article discusses the impact of stress on the body of a modern person. Being under prolonged stress leads to the development of diseases. In this regard, it is necessary, through a variety of fitness tools represented by aerobic, strength and psycho-regulatory programs, to provide the muscular activity that is activated when the "fight / flight" mechanism is triggered. Relaxation, visualization and meditation techniques play a special role in reducing stress levels in psycho-regulation programs.

Key words: modern person, stress, physical exercises, fitness, fitness programs.

Современный человек на протяжении всей своей жизни с определенной периодичностью испытывает стресс. Стресс – это неспецифическая реакция организма на внутренний или внешний раздражитель. Он бывает положительный и отрицательный. Следует отметить, что положительный стресс (эустресс) мобилизует все системы организма и позволяет адаптироваться к возникшей необычной ситуации, в то время как отрицательный (дистресс) оказывает только лишь негативное воздействие.

Механизм стресса у человека может вызывать состояние, при котором он заиклен на неприятном прошлом или на пугающем будущем. Постоянно находясь с мыслями о своем здоровье, отношениях с противоположным полом, ипотеке, нехватке времени доделать срочную работу, что-либо достичь или получить, человек живет в режиме выживания. Неблагоприятные жизненные обстоятельства в настоящем, также запускают механизм стресса, суть которого заключается в активации симпатического отдела вегетативной нервной системы и эндокринной системы. Задняя доля гипоталамуса через вегетативный отдел нервной системы активирует мозговое вещество надпочечников, которые начинают вырабатывать большие дозы адреналина и норадреналина, поступающие в кровь. Передняя доля гипоталамуса при продолжении действия стрессора оказывает на гипофиз гуморальное воздействие, заставляя производить адренокортикотропный гормон. Он, в свою очередь, действуя на кору надпочечников, приводит к выбросу кортизола, так называемого «гормона стресса» и альдостерона. Кортизол повышает уровень сахара в крови, а альдостерон артериальное давление, обеспечивая быстрейшее поступление кислорода и питательных веществ к активным структурам организма. Все это приводит «к усилению сердцебиения, увеличению силы сердечного

сокращения, расширению коронарных сосудов, расширению бронхов, ускорению метаболизма, увеличению потребления кислорода, учащению дыхания, повышению тревожности, уменьшения чувства усталости» [5]. Исходя из вышеизложенного, следует заключить, что организм приходит в состояние боевой готовности с реакцией под названием «бей или беги», целью которой является защита индивида от потенциальной угрозы (стрессора).

В психологической литературе выделяют еще одну реакцию под названием «замри», вызывающую у человека оцепенение. Она включается в том случае, когда внешний раздражитель (стрессор) вызывает состояние шока, который, как правило, возникает при физическом и/или психологическом насилии. Данную реакцию относят к посттравматическому стрессу, изучением которой, в частности занимаются психологи и психотерапевты.

Д.Д. Наказава (2019) отмечает, что при длительном стрессе могут возникнуть аутоиммунные заболевания. Напряжение в теле и в мышцах напрямую также зависит от эмоций человека. Психологи выявили, что «...когда люди постоянно злятся или напуганы, происходит хроническое мышечное напряжение, приводящее к спазмам, мигрени, фибромиалгии и другим разновидностям хронических заболеваний» [3]. Длительное и сильное воздействие стрессоров вызывает развитие дистресса, что может привести к срыву работы ослабленного или больного органа и вызвать то или иное заболевание [5].

Человек, как правило, не осознает тот момент, когда начинает испытывать стресс. Для этого необходимо ощущать свое тело и знать его реакции. Так, к телесным ощущениям относят следующие модальности: напряжение – расслабление, тепло – холод, тяжесть – легкость. В момент возникновения стрессовых реакций тело напрягается, так как мышцы приходят в состояние боевой готовности. В этой связи проживать стрессовую реакцию поможет любой вид двигательной активности. Однако оптимальным вариантом утилизации выделяющихся в процессе стресса гормонов являются средства фитнеса. Во-первых, это обусловлено тем, что физические упражнения, которые предлагает фитнес-индустрия, разнообразны по своему содержанию, направленности, объему и интенсивности нагрузки. А во-вторых, многообразие фитнес-программ предоставляет возможность человеку выбрать в соответствии со своим типом нервной системы средства фитнеса, позволяющие снять мышечное напряжение, тем самым улучшив психоэмоциональный фон.

Выделяют следующие фитнес-программы, которые классифицируются как:

– аэробные программы (классическая аэробика, степ-аэробика, футбол-аэробика, слайд-аэробика, сайкл-аэробика, роуп-скиппинг,

аквааэробика, танцевальная аэробика, боевой фитнес, кенгуру-аэробика, джампинг-фитнес);

– программы силовой направленности (памп-аэробика, Bodyshape, Bodysculpt Reebok Deck Core-Reebok-тренинг Bosu-тренинг ABL, ABS, ABD, TRX);

– психорегулирующие программы (йога, пилатес, цигун).

В аэробных и силовых программах снятие стресса происходит за счет активизации на занятиях сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной и мышечной систем, а также тех физиологических процессов, которые происходят в организме в момент мышечной деятельности. В психорегулирующих программах – за счет визуализации, медитации и умения ощутить и расслабить напряженные мышцы.

Использование визуальных образов, как, например, в системе Пилатес, создает наилучшую концентрацию внимания и сосредоточенность на выполняемых движениях [7]. Это позволяет сменить доминантный очаг возбуждения в коре больших полушарий с центра, в котором происходят мыслительные процессы, на двигательный, отвечающий за выполнение движений. Таким образом, человек отвлекается от ситуации, вызывающей стресс.

Способность ощутить и расслабить напряженные мышцы оказывают влияние на деятельность вегетативной нервной системы. Исследования, проведенные Бессел Ван Дер Колком (2021) показывают, что систематические занятия йогой «улучшают проблемы, связанные с возбуждением, и способствуют кардинальному изменению отношения исследуемых к их телу, в то время как восемь недель диалектико-поведенческой терапии, в рамках которой людей учат применять метод самосознания для сохранения спокойствия и контроля, никак не отразились на их уровне возбуждения или симптомах посттравматического стрессового расстройства (ПТСР)» [3]. ПТСР оказывает негативное воздействие на психику человека и влияет на всю его дальнейшую жизнь. Такие люди перестают быть собой, потому что теряют контакт со своим «реальным Я» (представления индивида о себе в реальном времени). Они бурно реагируют на относительно небольшой стресс, в результате чего их нервная система не справляется со своими задачами, сильно истощая резервы организма. Исходя из вышеизложенного, становится очевидным, что для человека не пережившего ПТСР, занятия йогой уже на первом занятии способно улучшить психоэмоциональное состояние и снять мышечное напряжение. Об этом свидетельствуют исследования, проведенные С.А. Евтых с женщинами 20-35 лет на основе средств фитнес-йоги [2].

Занятия, заканчивающиеся медитациями, особенно эффективны, так как согласно исследованиям нейробиологов, регулярная их практика может изменить мозг: «уменьшить миндалевидное тело, которое отвечает

за реакцию «бей или беги»[1]. А.М. Сбитнева (2020) в статье «Практика медитации как способ восстановления состояний внутреннего покоя и активной деятельности» отмечает, что «у людей, регулярно практикующих медитативные техники амплитуда альфа волн головного мозга удлиняется. Это означает, что они меньше и реже испытывают негативные эмоции и стресс. К тому же, у них почти на половину повышается генерирование гамма волн, которые ответственны за регуляцию логического мышления. По прошествии определенного времени, проведенного в медитации, уплотняются ткани головного мозга, отвечающие за познание и за способность к концентрации. У таких людей гораздо позже начинают происходить возрастные изменения мозга, им требуется меньше времени на сон и на восстановление после утомительного дня» [6].

Систематические занятия с использованием средств фитнеса способствуют выработке гормона эндорфина, вызывающего чувство радости, и серотонина, отвечающего за настроение. Это в свою очередь, благоприятно сказывается на качестве сна, в процессе которого происходит восстановление организма.

В связи с вышеизложенным, следует отметить, что контакт с телесными ощущениями является очень важным для человека –это ключ к познанию «реального Я», одной из составляющих самосознания и самовосприятия. Потеря контакта с телом лишает способности чувствовать себя полностью живым. Только лишь осознанное отношение к себе и к тем событиям, которые происходят в жизни, могут способствовать уменьшению уровня стресса. В то же время понимание процессов, происходящих в организме в этот момент, выступает системообразующим фактором в формировании ведущей мотивации, благодаря которой занятия фитнесом приобретают регулярный характер.

Список литературы / References

1. Араби, Ш. Токсичные люди. Как защититься от нарциссов, газлайтеров, психопатов и других манипуляторов / Ш. Араби. – Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2022. – 256 с.
2. Евтых, С. А. Влияние типа тренировочного занятия по фитнес-йоге на эмоциональное состояние женщин 20-35 лет / С. А. Евтых // Психология и педагогика: теоретический и практический взгляд. – 2015. – С. 44-46.
3. Колк, Б. В. Тело помнит все / Б. В. Колк. Бомбора, 2020. – 464 с.
4. Наказава, Д. Д. Осколки детских травм. Почему мы боеем и как это остановить / Д. Д. Наказава. – Москва : Эксмо, 2019. – 336 с.
5. Психофизиология : учебник для вузов / под ред. Ю. И. Александрова. – Санкт-Петербург : Питер, 2016. – 464 с.
6. Сбитнева, А. М. Практика медитации как способ восстановления состояний внутреннего покоя и активной деятельности / А. М. Сбитнева // Вестник Воронежского института экономики и социального управления. – 2020. – №2. – С. 57–59.
7. Евтых, С. А. Физкультурно-оздоровительные технологии : учебное пособие / С. А. Евтых, И. С. Матвеева. – Краснодар : КубГАУ, 2022. – 107 с.

УДК 796.011

СПОСОБЫ ФОРМИРОВАНИЯ ИНТЕРЕСА К ЗАНЯТИЯМ ТАНЦЕВАЛЬНЫМ СПОРТОМ У ДЕТЕЙ НАЧАЛЬНОГО ЭТАПА ПОДГОТОВКИ

**Жигайлова Л.В., канд. пед. наук, доц., Иванова А.И., студент,
Жигайлов П.Ю., магистрант**
*ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической
культуры, спорта и туризма», г. Краснодар, Россия*

Краткая аннотация. В статье определены некоторые составляющие психологического состояния ребенка, побуждающие заниматься танцевальным спортом. Определены механизмы развития интереса для занятий и результаты применения в тренировочном процессе разработанной методики формирования интереса к занятиям танцевальным спортом, было предложено детям выполнять компоненты игры и соревнований.

Ключевые слова: танцевальный спорт, тренировочный процесс.

WAYS FOR FORMING INTEREST IN DANCE SPORTS IN CHILDREN IN THE INITIAL STAGE OF PREPARATION

**Zhigailova L.V., cand. of pedag. science., associate prof.,
Ivanova A.I., student, Zhigailov P.Yu., undergraduate student**
*Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism,
Krasnodar, Russia*

Brief abstract. The article defines some components of the child's psychological state, which encourage them to engage in dance sports. The mechanisms of development of interest for classes and the results of the application of the developed methodology for the formation of interest in dancing sports in the training process were determined. The children were asked to perform the components of the game and competitions.

Key words: dance sport, training process.

Актуальность исследования. Интерес и потребность к занятиям спортом, а в частности танцевальным спортом, формируется достаточно длительное количество времени, так же как и волевые качества личности и так же очень специфичны и сложны. В нашей работе рассматриваются некоторые составляющие психологического состояния ребенка, при которых формируется представление о выполняемой работе, заданиях, условиях выполнения и соотнесения им своих потребностей и

возможностей, что в результате при регулярных тренировочных занятиях приведет к осуществлению поставленных целей [1, 2].

Цель исследования. Определить составляющие психологического состояния ребенка, побуждающие заниматься танцевальным спортом. Определить механизмы развития интереса для занятий и показать эффективность результатов применения в тренировочном процессе разработанной методики формирования интереса к занятиям танцевальным спортом.

Результаты исследований. По результатам анкетирования были выявлены основные требования к развитию интереса, побуждающие детей заниматься танцевальным спортом (рис. 1).



Рисунок 1 - Основные требования к развитию интереса, побуждающие детей заниматься танцевальным спортом

Анализ литературных данных и проведенный опрос тренеров, работающих с детьми начального этапа подготовки в танцевальном спорте, позволили определить механизмы развития интереса для занятий танцевальным спортом (рис. 2).

Так, 21,2% опрошенных считают, что формированию интереса у детей к занятиям танцевальным спортом способствует удовлетворение потребности в движении.

Примерно одинаково (18,9% и 17,3%) респондентов считают, что дети будут более добросовестно и ответственно заниматься танцевальным спортом, зная о механизмах и результатах выполнения упражнений на развитие физических качеств, и это позволяет получать положительные эмоции.



Рисунок 2 - Механизмы развития интереса для занятий танцевальным спортом

Для проверки эффективности и результативности применения в тренировочном процессе разработанной методики формирования интереса к занятиям танцевальным спортом было предложено детям выполнять компоненты игры и соревнований.

При применении игры при исполнении танца «Ча-ча-ча» детям в фигуре «тайм-степ» в конце тренировочного занятия выставлялись оценки, и определялись победитель и проигравший [3, 4].

Результаты выполнения заданий в ходе экспериментальной части представлены в таблице.

Таблица - Результаты выполнения заданий в ходе эксперимента при исполнении танца «Ча-ча-ча» (n=12)

Критерии оценки	М до	М после	T%
Положение и движение руками (количество ошибок)	6,4	4,8	25,0%
Положение и движение ногами (количество ошибок)	7,2	5,6	22,2%
Ритм выполнения танца и фигуры (количество ошибок)	4,2	3,4	19,0%
Осанка (количество ошибок)	5,4	2,8	48,1%

Проведя анализ выполнения заданий после применения игр в тренировочном занятии, мы выяснили, что средний прирост показателей результатов по критериям оценки составил 28,6%.

В данном методе мы использовали сразу несколько механизмов (рис. 3) заинтересованности детей к занятиям спортом.

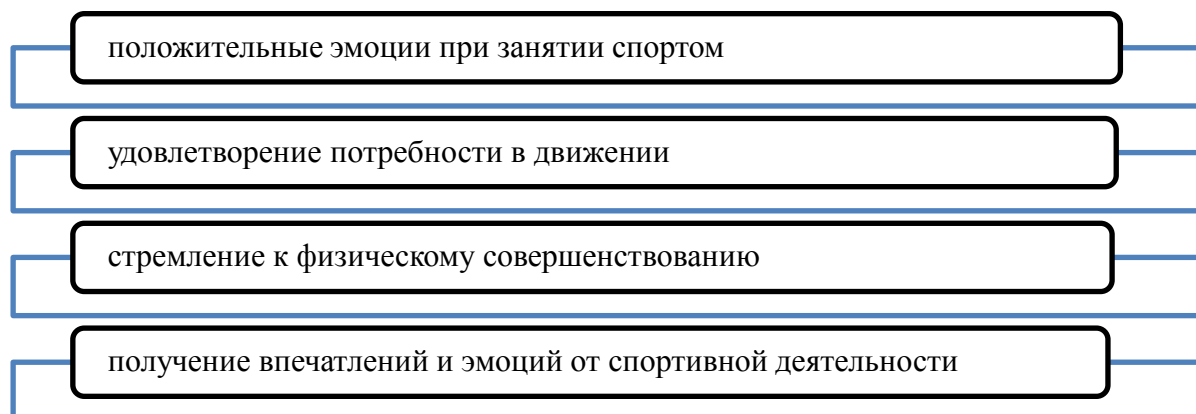


Рисунок 3 - Механизмы, применяемые в экспериментальной части для формирования интереса для занятий танцевальным спортом

Заключение. Таким образом, при проведении тренировочного процесса у юных детей, занимающихся танцевальным спортом, необходимо формировать:

- интерес и потребность к самостоятельной работе («отрабатыванию» движений, соединений);
- стремление изо дня в день побеждать, быть лидером в группе, становиться лучше других;
- потребность в совершенствовании самого себя.

Также в ходе проведенного исследования было определено, что заинтересованность и посещаемость занятий в исследуемой группе стала значительно выше. Стало меньше пропусков детьми без уважительной причины тренировочных занятий, и увеличилась моторная плотность.

Список литературы / References

1. Веракса, Н. Е. Зарубежные психологи о развитии ребенка-дошкольника / Н. Е. Веракса. – Москва, 2016. – 173с.
2. Вилюнас, В. К. Психология развития мотивации / В. К. Вилюнас. – Санкт-Петербург : Речь, 2016. – 458 с.
3. Ленерт, Г. Спортивные танцы и упражнения для детей дошкольного возраста. Пер. с нем. / Г. Ленерт, И. Лахман. – Москва : Физкультура и спорт, 2013. – 103 с.
4. Перечень танцевальных фигур по классам сложности / под ред. А.Р. Романова. – Москва : Исполком ФТСР, 2004. – 224 с.

ВЛИЯНИЕ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ НА НЕРВНУЮ СИСТЕМУ ЧЕЛОВЕКА

Жукова Е.И., ст. преподаватель, Азиатцева Р. Г., студент
*ФГБОУ ВО «Самарский государственный университет путей
сообщения», г. Самара, Россия*

Краткая аннотация. В статье рассматривается вопрос воздействия легкой атлетики на нервную систему человека, в особенности на функциональность мозговой деятельности и ментального состояния.

Ключевые слова: двигательная активность, здоровье, легкая атлетика, организм, нервная система, упражнения, физическая культура.

INFLUENCE OF ATHLETICS ON THE HUMAN NERVOUS SYSTEM

Zhukova E.I., senior lecturer, Asiatseva R.G., student
Samara State University of Railway Transport, Samara, Russia

Brief abstract. The article examines the impact of athletics on the human nervous system, especially on the functionality of brain activity and mental state.

Key words: motor activity, health, athletics, body, nervous system, exercise, physical culture.

Научно доказано, что легкоатлетические упражнения положительно влияют на рост и развитие организма подрастающего поколения и способствует поддержанию хорошей физической подготовленности в молодом и зрелом возрасте. В данной работе рассмотрим влияние данных занятий на нервную систему организма.

Благодаря нервной системе в организме человека осуществляются многочисленные необходимые жизненные процессы, такие как дыхание, биение сердца, переваривание пищи, формируются разнообразные двигательные умения и навыки и т. д.

Нервная система осуществляет сразу несколько главных функций:

- получает информацию из окружающего мира, состоянии организма и их взаимодействие,
- передаёт информацию о состоянии всего тела (органов и систем) в головной мозг,
- связывает произвольные (сознательные) движения тела (формирование двигательных действий),
- согласовывает и регулирует непроизвольные функции – дыхание, сердечный ритм, кровяное давление, температуру тела и т. д.

Головной мозг – это центр нервной системы – примерно такой же, как процессор в компьютере [1, 3, 6].

Провода и порты этого «устройства» – спинной мозг и нервные волокна. Они пронизывают все ткани тела, как большая сеть. Нервы подают электрохимические сигналы из разных участков организма, тканей и органов.

Помимо нервной сети, называемой периферической нервной системой, есть и вегетативная нервная система. Она отвечает за регуляцию артериального давления, частоты сердечных сокращений, температуры тела, массы тела, пищеварения, степени метаболизма, водно-электролитного баланса, потоотделения, мочеиспускания, дефекации, сексуальной функции и иных процессов, все эти функции необходимо поддерживать взаимосвязи их работоспособности [4, 6, 7].

По мнению А. Б. Бурова, О. А. Ерехина, В. А. Кобачкова и др. исследователей, именно при систематических занятиях легкоатлетическими упражнениями улучшается общее состояние нервной системы на всех её уровнях. При этом отмечаются большая сила, подвижность и уравновешенность нервных процессов, т. к. нормализуются процессы возбуждения и торможения, составляющие основу физиологической деятельности мозга. Занятия легкой атлетикой оказывают разностороннее влияние на психологические функции, обеспечивая их активность и устойчивость.

Анализ научной литературы свидетельствует о положительном влиянии типологических особенностей нервной системы – протекание нервных процессов. Легкоатлетические упражнения оказывают многоплановое воздействие на организм человека – развивают физические качества (координационные способности, гибкость, выносливость и т. д.), позволяют приобрести множество полезных моторных навыков. Они способствуют гармоничному формированию мышечного аппарата, а это правильная осанка и работа внутренних органов, тренируют и укрепляют сердечно-сосудистую (гладкие, поперечные и сердечная мышцы), дыхательную (обогащение организма кислородом), нервную, опорно-двигательную системы (разнообразие двигательных умений и навыков), улучшают обмен веществ (снабжение питательными веществами и выведение шлаков), способствуют закаливанию (погодные условия на занятиях) и оздоровлению организма [2, 4, 5].

Сама же нервная система функционирует активнее, увеличивается активность работы мозга (нейронов). Бег помогает преодолеть и предотвратить депрессию за счет выработки гормона – дофамин (гормон радости). Для нормализации сна, бег уравнивает симпатическую и парасимпатическую нервную системы.

Систематические занятия способствует нормализации тонуса вегетативной нервной системы, естественным путем сокращает уровень

стресса и эмоциональной напряженности, улучшает процессы засыпания и глубину сна. Занимающиеся отмечают, что с началом занятий бегом, возникает душевное спокойствие и уверенность.

Как показывают данные исследований, пробежки положительно сказываются на психологических качествах – память, внимание, концентрация занимающихся, помогают повысить их уровень и снизить гиперактивность, воспитывается самоконтроль и самоанализ [1, 5, 7].

В завершении можно сделать вывод, что занятия легкой атлетикой положительно влияют на нервную систему организма, а в последствии это сказывается на умственной, физической работоспособности и здоровье организма.

Список литературы / References

1. Дектярев, И. Г. Легкая атлетика – королева спорта / И. Г. Дектярев // Физическая культура, спорт, туризм: проблемы и перспективы. – 2017. – С. 141-145
2. Жукова, Е. И. Психофизическая подготовка современного поколения в системе вуза / Е. И. Жукова // Инновационные достижения науки и техники АПК : сборник научных трудов Международной научно-практической конференции, Кинель, 12 декабря 2017 года. – Кинель : Самарская государственная сельскохозяйственная академия, 2018. – С. 407–409.
3. Жукова Е. И. Физическая культура : рабочая тетрадь / Е. И. Жукова ; Министерство транспорта РФ; ФАЖТ; ФГБОУ ВО "Самарский государственный университет путей сообщения". – Самара : Самарский государственный университет путей сообщения, 2016. – 97 с.
4. Жукова, Е. И. Воздействие стресса на организм студента / Е. И. Жукова, В. А. Мезенцева // Молодежь-науке - X. Актуальные проблемы туризма, гостеприимства, общественного питания и технического сервиса – Сочи : Сочинский государственный университет, 2019. – С. 775–779.
5. Ковальчук, О. Г. К вопросу определения типологических характеристик студентов, занимающихся легкой атлетикой в рамках академических занятий по дисциплине «Физическая культура» // Омский научный вестник. – 2015. – С. 215–218.
6. Кобачков, В. А. Структура и организация коррекционных занятий профессиональной физической культурой студентов с учетом направленности видов спорта на снижение воздействия факторов риска / В. А. Кобачков, О. А. Ерохина, А. Б. Буров // Вестник спортивной науки. – 2009. – С. 52
7. Рябинова, Е. Н. Педагогический контроль и оценка уровня профессионально важных качеств личности у студентов в процессе физического воспитания / Е. Н. Рябинова, А. С. Земсков, Е. И. Жукова // Вестник Самарского государственного технического университета. – 2014. – С. 174–181.

УДК 372.8:796

ПРИМЕНЕНИЕ ТРЕНАЖЁРНЫХ УСТРОЙСТВ В ПОДГОТОВКЕ ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

**Жуков Р.С., канд. пед. наук, доц., Нестерова А.О., магистрант,
Макарова О.А., ст. преподаватель**
*ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»,
г. Кемерово, Россия*

Краткая аннотация. В статье представлены результаты исследования, посвященного совершенствованию физической и технической подготовленности юных волейболистов на основе применения специальных тренировочных устройств и тренажёров. В процессе исследования апробировано содержание тренировочных занятий с применением тренажёров, направленных на развитие физических качеств и совершенствование технико-тактических приёмов юных волейболистов.

Ключевые слова: волейбол, тренажерные устройства, техническая подготовка, физическая подготовка, юные волейболисты.

APPLICATION OF TRAINING DEVICES IN TRAINING YOUNG VOLLEYBALL PLAYERS

**Zhukov R.S., cand. of pedag. science., associate prof.,
Nesterova A.O., undergraduatet, Makarova O.A., senior lecturer**
Kemerovo State University, Kemerovo, Russia

Brief abstract. The article presents the results of a study devoted to improving the physical and technical training of young volleyball players based on the use of special training devices and simulators. In the course of the study, the content of training sessions with the use of simulators was tested, aimed at developing physical qualities and improving the technical and tactical techniques of young volleyball players.

Key words: volleyball, training devices, technical training, physical training, young volleyball players.

Особенность структуры игровой деятельности в волейболе состоит в большом арсенале технических приемов и тактических действий и выполнении их многократно в процессе соревнования [3]. Все технические приёмы выполняются в условиях кратковременного прикосновения руками к мячу, что обуславливает наличие в движениях волейболистов ударных действий [4]. Поэтому с помощью тренажёров возможно создание искусственно организованных условий выполнения двигательного

задания, за счёт которых обеспечиваются лучшие возможности тренировки движения по избранным параметрам и обеспечения контроля над сдвигами в нём [1]. В связи с этим, вопрос применения тренажёров в подготовке волейболистов является актуальным [2; 5].

Цель исследования: совершенствование физической и технической подготовки юных волейболистов на основе применения специальных тренировочных устройств и тренажёров. Задачи исследования: на основе анализа и обобщения данных научно-методической литературы выявить научно-теоретические основы применения тренажёров в учебно-тренировочном процессе волейболистов; апробировать содержание тренировочных занятий с применением тренажёров, направленных на развитие физических качеств и совершенствование технико-тактических приёмов юных волейболистов; выявить эффективность применения тренажёров в подготовке юных волейболистов.

Для решения поставленных задач применялись следующие методы исследования: анализ и обобщение данных научно-методической литературы; педагогическое тестирование; педагогический эксперимент; педагогические наблюдения; методы математической статистики.

Исследование проводилось с юными волейболистами с октября по март. Учебно-тренировочные занятия проводились в спортивном зале. Кратность занятий 3 раза в неделю по 2 часа. В учебно-тренировочный процесс были внедрены тренировочные устройства и тренажёры.

Тестирования проводились в начале и конце исследования. Для решения задач общей физической подготовки применялись: прыжковые тумбы, прыжковый экспандер, различные отягощения для звеньев тела, отягощения для всего тела, кистевые тренажёры, а также различные упражнения на снарядах, с предметами (скакалки, гимнастические палки, набивные мячи) и без них. Применялись также упражнения, которые развивают качества присущие волейболистам такие как: повторные многократные прыжки с имитацией блокирования и нападающего удара, с различными поворотами, применение тренажёров «Держатели мячей», «Подвесные мячи», «Батут для игры с мячом», «Пушки ударного действия».

Основной фактор, определяющий мастерство в спортивных играх – скорость передвижений и выполнение действий, составляющих суть технических приёмов и игровой тактики. Разнообразие двигательных действий, которыми владеет волейболист, характеризует его техническую подготовленность. Наблюдения в процессе двухсторонней игры в соревновательной деятельности и в учебно-тренировочном процессе позволили выявить слабые стороны тактической и технической подготовленности волейболистов.

Вначале исследования за волейболистами проводились наблюдения, которые показали, что: у игроков нападения - низкий прыжок,

недостаточно точные удары по мячу и в цель, снижена активность при нападении, недостаточно эффективные групповые и индивидуальные тактические действия; у защитников - недостаточно высокий прыжок при блокировании и скорости выбора места при блокировании; у либеро - низкий уровень перемещений и приёма мяча от нападающего другой команды или обманного удара.

Таким образом, были выявлены слабые стороны технико-тактической подготовленности волейболистов. Недостатки в развитии физических качеств не могут компенсироваться за счёт рациональной техники и специальной тактики. В связи с этим важно было выявить уровень специальной физической подготовленности волейболистов.

Анализ результатов в тестах показал недостаточный уровень подготовленности в технических действиях: это нападающие удары из зоны 2 и 3 в зоны 1, 5, 6. В среднем игроки из 5 ударов точно попадают – 2. Невысокие результаты волейболисты показали в скоростно-силовых и скоростных тестах, а также специальной выносливости.

Следовательно, в учебно-тренировочных занятиях необходимо больше времени уделять технической и физической подготовленности волейболистов. При правильном подборе средств и методов, а также условий их применения предоставляются широкие возможности для совершенствования технико-тактических приёмов.

Опрос и анкетирование ведущих тренеров по волейболу показали, что при наличии тренажёров все тренеры применяют их в учебно-тренировочном процессе с целью отработки игровых приемов, совершенствования технических приёмов и развития физических качеств. Методы организации занятий, способы выполнения заданий на тренажёрах зависят от задач тренировочного этапа и конкретного занятия, возраста и уровня подготовленности волейболистов. Наиболее перспективна круговая тренировка, особенно при совершенствовании физических качеств. При использовании тренажёров следует учитывать, что работу разной направленности нужно разводить во времени. В начале тренировки следует предлагать нагрузки на скорость, упражнения с максимальной интенсивностью, в конце – на выносливость. Важно учитывать, что при длительном применении одного и того же средства эффект его воздействия снижается в результате адаптации нервно-мышечного аппарата к внешнему раздражителю. На занятии используют не более трёх тренажёров, не рекомендуется предлагать упражнения на нескольких тренажёрах с максимальной интенсивностью. Тренажёры могут применяться практически на всех этапах спортивной подготовки от начального до высшего спортивного мастерства, в подготовительный, соревновательный и переходный периоды тренировки.

Наблюдения, проведенные в процессе двухсторонней игры в учебно-тренировочном процессе и в соревновательной деятельности

волейболистов после внедрения тренажёров в тренировочный процесс позволили устранить слабые стороны в технической и физической подготовленности волейболистов: у нападающих игроков - наблюдалось повышение точности удара по мячу, в цель, а также возросла активность при нападении; у защитников - увеличилась скорость передвижения при блокировании, а также активизировались групповые и индивидуальные тактические действия; у либеро повысился уровень перемещения и приёма мяча от нападающего другой команды или обманного удара.

Также тренеры отмечают, что в ходе двухсторонней игры игроки более точно выполняют приёмы и передачи мячей, летящих с медленной скоростью и скоростных, повышается результативность нападающих и атакующих ударов. У волейболистов наблюдается улучшение результатов по всем двигательным тестам (табл. 1).

Таблица 1 – Показатели технической и специальной физической подготовленности волейболистов за время эксперимента

Контрольные испытания	До эксперимента	После эксперимента	Различия
Верхняя подача мяча на точность (5), кол-во раз	2,8	4,7	1,5
Верхняя передача мяча из зоны 2 в зоны 3-4, кол-во раз	3,9	5	1,1
Верхняя передача мяча из зоны 3 в зоны 2-4, кол-во раз	3,87	4,9	1,03
Нижний приём мяча из зон 6-5 в зоны 2-3, кол-во раз	4,6	4,7	0,1
Нападающий удар из зоны 4 в зоны 1, 5,6, кол-во раз	2	3,2	1.2
Нападающий удар из зоны 2 в зоны 1, 5, 6, кол-во раз	1,8	2,9	1,1
Нападающий удар из зоны 4 в зоны 1, 5, 6, кол-во раз	1,75	3,62	1,87
Бег 92 м (к 6 точкам), с	29,4	28,3	1,1
Бег 6х5, с	11,2	10,9	0,3
Прыжок вверх толчком двух ног с места, см	54,8	57,9	3,1

Достоверный прирост отмечается по специальной физической подготовленности: в тесте прыжок вверх толчком двух ног с места и составил 3,1 см ($p_0 < 0,05$). Это прирост объясняется значительным использованием прыжковых упражнений на тренажёре «экран прыгучести», и «подставки для блокирования»; в тесте «бег 92 м к 6 точкам, с» составил 1,1 с ($p < 0,05$), результаты этого теста взаимосвязаны с упражнениями на тренажёрах «Батуты для игры с мячом»; в тесте «верхняя подача мяча на точность из 5 подач» игроки улучшили на 1,1

подачу ($p < 0,05$); в тесте «верхняя передача мяча из зоны 3 в зону 2-4, из 5 подач», в среднем составил 1,03 подачи ($p < 0,05$); тесте «верхняя передача мяча из зоны 2 в зону 3-4, из 5 подач» игроки улучшили на 1 подачу; в тестах нападающий удар из зон 2, 3, 4 практически все игроки улучшили результаты на 1 удар ($p < 0,05$).

Следовательно, по технической подготовленности волейболистов зафиксировано улучшение результатов по всем тестам ($p < 0,05$), кроме одного – «нижний приём мяча из зоны 6-5 в зону 2-3», это можно объяснить тем, что в этом тесте волейболисты в начале эксперимента показали хорошие результаты (из 5 приёмов - 4,8).

Таким образом, применение тренажёров имеет важное значение в совершенствовании технической и повышении специальной физической подготовленности волейболистов. Наибольший прирост произошёл в тестах, характеризующих скоростно-силовые, скоростные качества и специальную выносливость. В двухсторонней игре отмечается точность приёмов и передач мячей, летящих как с медленной, так и с большой скоростью. Отмечается и результативность нападающих ударов. Команда волейболистов достойно выступила на соревнованиях по волейболу.

Список литературы / References

1. Алабин, В. Г. Многолетняя тренировка юных спортсменов / В. Г. Алабин, А. В. Алабин, В. П. Бизин. – Харьков : Основа, 2012. – 175 с.
2. Лапутин, А. Н. Технические средства обучения: учебное пособие для институтов физ. культуры / А. Н. Лапутин, В. Л. Уткин. – Москва : Физическая культура и спорт, 2007. – 80 с.
3. Полиевский, С. А. Технические средства обучения в спортивных играх / С. А. Полиевский, Л. А. Латышкевич. – Киев : Здоровья, – 2006. – 176 с.
4. Портнов, Ю. М. Основы управления тренировочно-соревновательным процессом в спортивных играх / Ю. М. Портнов. – Москва : Физкультура и спорт, – 2008. – 200 с.
5. Шелюженко, А. А. Использование тренажёров в оздоровительных целях / А. А. Шелюженко. – Киев : Здоровья, 2004. – 134 с.

УДК 796.33

ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ СЕРДЦА У ЮНЫХ КАРАТИСТОВ

**Завалишина С.Ю., докт. биол. наук, проф.,
Кургузов Д.В., бакалавр, Кужелев А.И., бакалавр**
*ФГБОУ ВО «Российский государственный социальный университет»,
г. Москва, Россия*

Краткая аннотация. Обследовано 24 здоровых юноши, являющихся студентами университета и тренирующихся в секции каратэ не менее 2

лет. Группа контроля включала 22 здоровых студентов юношеского возраста, не включенных в спортивную деятельность. Всем юношам осуществляли ультразвуковую оценку состояния сердца на приборе SSD-80 «Алока» (Япония). Проведен расчет величины *t*-критерия Стьюдента. У юных каратистов найдена некоторая гипертрофия миокарда задней стенки левого желудочка и увеличение его массы при оптимуме объема его полости. У спортсменов имелась большая, чем в контроле, скорость расслабления миокарда.

Ключевые слова: каратэ, сердце, миокард, физические тренировки, мышечная активность.

FUNCTIONAL FEATURES OF THE HEART IN YOUNG KARATISTS

**Zavalishina S.Yu., doct. of boil. science., prof.,
Kurguzov D.V., bachelor, Kuzhelev A.I., bachelor**
Russian State Social University, Moscow, Russia

*Brief abstract. We examined 24 healthy young men who are university students and have been training in the karate section for at least 2 years. The control group included 22 healthy adolescent students who were not involved in sports activities. All young men underwent an ultrasound assessment of the state of the heart on the device SSD-80 "Aloka" (Japan). The calculation of the Student's *t*-test was carried out. Some hypertrophy of the myocardium of the posterior wall of the left ventricle and an increase in its mass with an optimum volume of its cavity were found in young karatists. Athletes had a greater rate of myocardial relaxation than in controls.*

Key words: karate, heart, myocardium, physical training, muscle activity.

Дозированная, регулярная на протяжении долгого времени регулярная мышечная активность в ходе спортивных тренировок активизирует работу всего организма и, в том числе, сердечно-сосудистой системы [6, 10]. Низкая мышечная активность формирует условия для появления основных патологических процессов, что побуждает к дальнейшим разработкам вариантов по ее разумному усилению [8]. Точно выяснено, что регулярные физические тренировки значимо стимулируют протекающие во всем организме физиологические и биохимические процессы и улучшают его основные параметры [7]. Также установлено, что вследствие систематических физических тренировок возможно нарастание адаптационных возможностей всех тканей и усиление в них процессов метаболизма [1, 9]. В этой связи нужны дальнейшие исследования по биологическим возможностям регулярных занятий спортом в отношении состояния миокарда [5]. Одним из маркеров, которому следует уделять особое внимание в этих исследованиях, является

толщина стенок сердца и сократительная способность миокарда в условиях различных тренировок [4]. Необходимо выяснять динамику состояния миокарда левого желудочка в случае регулярных и усиленных нагрузок аэробного характера [2, 3].

Серьезная биологическая значимость морфофункциональных резервов сердца в условиях регулярных физических нагрузок, имеющих место при занятиях разными видами борьбы, делает необходимым прояснить механизмы адаптации сердца к регулярным занятиям каратэ.

Цель: проследить динамику морфо-функциональных параметров сердца у юных каратистов.

Обследовано 24 здоровых юноши, являвшихся студентами московских университетов (возраст от 18 до 20 лет), которые на регулярной основе не реже 3 раз в неделю в течение последних 2 лет занимались в секции каратэ. Группа контроля состояла из 22 здоровых студентов юношеского возраста (от 18 до 20 лет), физически себя не нагружавших. Юноши обеих групп прошли обследование на эхокардиографе SSD-80, произведенном фирмой «Aloka» (Япония). Статистическая обработка результатов осуществлялась путем расчета величины t-критерия Стьюдента.

В проведенном наблюдении были найдены отличия по ряду учитываемых показателей между юношами-каратистами и физически малоактивными юношами. Диаметр левого предсердия у регулярно тренирующихся имел склонность превысить на 7,8% контрольную величину. У каратистов диаметр левого желудочка в момент диастолы обладал тенденцией превалировать над значением у юношей, составивших группу контроля.

Толщина задней стенки левого желудочка в момент диастолы у спортсменов оказалась больше на 17,6%, а величина диастолического конечного объема у них имела тенденцию уступить величине в группе контроля на 9,3%. При этом величина ударного объема в обеих наблюдаемых группах оставался сходным.

У наблюдаемых каратистов масса миокарда превышала контрольный уровень на 17,2%, указывая на формирование у них признаков гипертрофии миокарда. При этом их сердечный выброс не страдал и был сходен с таковым в контроле. Максимальная скорость расслабления миокарда задней стенке левого желудочка у спортсменов превышала контрольный уровень на 27,4%. В тоже время у наблюдавшихся обследованных обеих групп поперечник левого предсердия, вместимость левого желудочка, показатели центральной гемодинамики и способность сердца к сокращению были сравнимы и соответствовали уровню нормы.

Регулярные занятия по каратэ позитивно сказываются на миокарде, активируя его рабочие возможности. Эти тренировки способствуют

развитию стенок левого желудочка, сохраняя оптимальным объем его полости и состояние гемодинамики во всем организме.

Список литературы / References

1. Карпов, В. Ю. Управление воспитательным процессом в вузе с применением средств физической культуры и спорта / В. Ю. Карпов. – Санкт-Петербург : издательство "ВекторБук", 2003. – 204 с.
2. Махов, А. С. Влияние регулярной физической активности на функциональный статус при астении / А. С. Махов, И. Н. Медведев // Теория и практика физической культуры. – 2022. – № 2. – С. 46.
3. Функциональные возможности дыхательной системы у студентов, занимающихся спортивной ходьбой / И. В. Никишин, В. Ю. Карпов, И. Н. Медведев [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – №1 (203). – С. 272-277.
4. Функциональные возможности сердца у студентов-баскетболистов / А. В. Доронцев, В. Ю. Карпов, И. Н. Медведев [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – №9 (211). – С. 93-97.
5. Функциональные особенности сердца у юных пловцов / И. Н. Медведев, В. Ю. Карпов, Н. М. Лапина [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – №6(208). – С.234-238.
6. Influence of the Experience of Health-Improving Jogging on the Level of Functional Activity of Platelets in Men of the Second Mature Age / I.N. Medvedev, A.V. Gusev, A.V. [et al.] // Systematic Reviews in Pharmacy. – 2020. – №11(8). – P.432-438.
7. Physiological Basis for the Use of Physical Activity in Conditions of Disorders of Carbohydrate and Lipid Metabolism /V.Yu. Karpov, I.N. Medvedev, A.S. Boldov[et al.]// Indian Journal of Public Health Research & Development. – 2019. – Vol.10, №8. – P.1899-1903.
8. Physiological Basis of Rehabilitation for Ulnar Neuritis /V.Yu. Karpov, I.N. Medvedev, D.A. Kazakov[et al.] // Biomedical & Pharmacology Journal. – 2020. –Vol.13(2). – P.585-590. <http://dx.doi.org/10.13005/bpj/1921>
9. Physiologically Significant Rehabilitation Measures for Acute Respiratory Viral Infection / I.N. Medvedev, V.Yu. Karpov, I.A. Batrakova[et al.] // Biomedical & Pharmacology Journal. – 2020. – Vol.13(2). – P.537-542. <http://dx.doi.org/10.13005/bpj/1915>
10. The State of Cardiac Activity in Greco-Roman Wrestlers on the Background of Different Options for Weight Loss /V.Yu. Karpov, I.N. Medvedev, A.V. Dorontsev [et al.] // Bioscience Biotechnology Research Communications. – 2020.–Vol.13(4). – P.1842-1846.

УДК 612.7:796.022

СИЛОВАЯ ТРЕНИРОВКА НА ТРЕНАЖЕРНЫХ УСТРОЙСТВАХ

**Зеленин Л.А., докт. пед. наук, проф.,
Паначев В.Д., докт. социол. наук, проф.**

ФГАОУ ВО «Пермский национальный исследовательский политехнический университет» (ПНИПУ), г. Пермь, Россия

Краткая аннотация. Статья рассматривает виды режимов работы мышечной системы на тренажерных устройствах в способности правильно выполнять формы движения с возможными мерами

предосторожности, позволяющие активно развивать силовые возможности занимающихся. Знание режимов работы мышц, осуществляемых на разных тренажерных устройствах, позволяют без ошибок и в правильном направлении повышать силовые способности тренирующихся.

Ключевые слова: режим работы мышц, тренажерные устройства, силовая тренировка.

STRENGTH TRAINING ON TRAINING-SIMULATOR DEVICES

**Zelenin L.A., doct. of pedag. science., prof.,
Panachev V.D., doct. of social. science., prof.**

Perm National Research Polytechnic University, Perm, Russia

Brief abstract. The article considers the types of modes of operation of the muscular system on training devices in the ability to correctly perform the forms of movement with possible precautions that allow to actively develop the strength capabilities of those involved. Knowledge of the modes of muscle work carried out on different training devices makes it possible to increase the strength abilities of trainees without errors and in the right direction.

Key words: muscle work mode, training devices, strength training.

Актуальность. В настоящее время развитие силы особенно необходимо использовать при подготовке мобилизованных во время специальной военной операции России на Украине. В артиллерии, например снаряды, весят 40 и более кг. Сама амуниция и снаряжение на военнослужащих тоже имеет внушительный вес. Все это требует развития силы.

Цель исследования. Исследовать силовые комплексы для развития силы студентов на занятиях прикладной физической культурой и самостоятельных занятий в тренажерных залах и дома.

Изометрические (статические) силовые комплексы обычно состояются из 5-10 упражнений, которые целенаправленно развивают силу разных мышечных групп, при которых величина развиваемого усилия должна быть 40-50% от максимального напряжения. На тренажёре каждое упражнение выполняется 3-5 раз, с интервалом отдыха 30–60 с. После каждой серии силовых упражнений следует отдых 1–3 мин. Статические упражнения желательно включать в тренировку до 4-х раз в неделю и отводить на них необходимо 10-15 мин. Изометрический комплекс силовых упражнений необходимо применять в неизменном виде в течение 4-6 недель, после этого он обновляется в аналогичных упражнениях за счёт изменения исходного положения (и.п.), а также по направлениям воздействия на разные группы мышц. Повышение силовых показателей

наблюдается при многократном выполнении статического (изометрического) упражнения в течение 6-10 с, а величина прироста силы напрямую зависит от угла сгибания в суставе. Положительным моментом упражнений изометрического характера является то, что мышечная сила увеличивается на локальном участке в конкретной позиции. Например, удержание разведённых рук с гантелями в стороны в наклоне вперёд в течение 6 с [1]. При изометрической, или статической, тренировке мышечное усилие направлено против зафиксированного предмета так, чтобы ни предмет, ни напрягаемые сегменты тела человека не двигались. Значительный прирост статической силы, может быть, достигнут при помощи тренировочной программы, состоящей из 5-10 шестисекундных сокращений при максимальной или околомаксимальной (субмаксимальной) нагрузке. Такая тренировка применяется один раз в день и 3-5 раз в неделю [3]. Следует проанализировать отрицательные движения в тренировке, которые основаны на использовании плиометрических сокращений. В тренировочном процессе отрицательная работа может быть очень полезной, если она происходит при выполнении стандартных упражнений. При подъёме и опускании штанги происходит попеременно чередование положительной и отрицательной работы.

Силовая тренировка с постоянным сопротивлением. Примером такой тренировки служат гимнастические упражнения (подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук на параллельных брусьях, отжимание от пола), а также упражнения со штангой (жим лёжа и т.п.), где проявляется изотонический характер работы мышц. Идеальная тренировка проявляется в том, что каждое повторное упражнение должно быть выполнено с максимальным сопротивлением (отягощением), что потребует пошагового изменения нагрузки в соответствии со степенью утомления спортсмена и практически это невозможно осуществить. В тренировочном процессе нагрузка для спортсмена может быть установлена не выше величины максимальной силы, которую он сможет преодолеть, и определяется у него в самом невыгодном (с точки зрения развития усилия) положении сустава при последнем повторе. Следовательно, только последний повтор в каждой серии можно отнести к работе (является развивающим силу), выполненной на предельном мышечном утомлении. Выполняя упражнение с постоянным сопротивлением, оно в основном лимитируется тем, что спортсмен работает на протяжении всей серии в субмаксимальном режиме, за исключением последнего повтора. Возможны и другие лимитирующие факторы при использовании свободных отягощений:

- а) необходимо соблюдать меры предосторожности;
- б) при этом типе тренировки есть тенденция к развитию в значительной степени гипертрофии мышц;
- в) необходим специальный настил на полу;

г) при имитации реальных движений пловца очень трудно контролировать скорость и длительность упражнения.

В последние годы многие разработанные тренажёры и тренировочные устройства содержат в себе механические устройства (в частности, разного рода рычаги, магнитную, гидравлическую системы и т.п.). Они активно позволяют варьировать величину сопротивления таким образом, чтобы усилия развиваемые спортсменом при занятиях на таких тренажёрах, были близки к усилиям, сопутствующим реальной соревновательной деятельности. В этих тренажёрных устройствах сопротивление (отягощение) автоматически увеличивается в те моменты, когда мышцы могут развить максимальное напряжение, и снижается, когда мышцы находятся в «слабом» состоянии. Несмотря на повышенный спрос на некоторые из таких тренажёров, силовая тренировка с изменяющимся сопротивлением (отягощением) имеет только два преимущества перед тренировкой с постоянным сопротивлением: во-первых, поддерживать постоянное (одинаковое) напряжение в мышце в течение всего движения и, во-вторых, преодолевать тенденцию к искажениям, которые имеют место в наиболее «слабом» положении мышцы. По-видимому, большинство современных тренажёров достаточно успешно решают эти задачи, хотя реально ни один такой тренажёр не может в равной степени точно воспроизвести кривую распределения сопротивления и усилий в конкретном движении для всех спортсменов [3]. Особенно следует сказать о практических достоинствах тренировочных систем:

а) большинство тренажёрных устройств сконструировано таким образом, чтобы активно стимулировалась их эффективность (без снижения эффективности) и можно было ими пользоваться с наибольшей безопасностью;

б) с применением тренажёров разработано множество интересных и доступных тренировочных программ (имеется в виду программное обеспечение компьютеров). Аккомодативные, изокинетические, тренажёры имеют отличительные особенности, заключающиеся в том, что задаваемая ими сила отягощения (или сопротивления) изменяется автоматически следующим образом, что она должна всегда быть равной и противоположно направленной любому усилию, развиваемому мышцами. В результате на протяжении всей амплитуды выполнения специфического тренировочного движения скорость движения сегментов сохраняется постоянной.

Проведённые исследования действительно доказывают, что, по всей видимости, аккомодативный метод тренировки – самый эффективный метод увеличения силы, и что перенос прироста силы на результат в двигательной деятельности при этом методе весьма высок. Многие спортсмены и тренеры отмечают, что при данном методе тренировки мышечных болей практически не возникает. Применение тренажёрных

устройств на современном этапе учебно-тренировочном процессе спортсменов уже ни у кого не вызывает сомнений, что они повышают его эффективность и стимулируют к активности в воспитании спортивной техники двигательных действий тренируемого вида спорта. Однако методика использования тренажёров и тренировочных устройств на сегодня существенно отстаёт от требований проведения учебно-тренировочного процесса. Использование даже самых наилучших тренажёров при неправильном их применении могут быть не только неэффективными, но и оказывать отрицательное влияние на совершенствование двигательных качеств и спортивно-техническое мастерство.

Заключение. В процессе подготовки юных спортсменов с использованием тренажёров и тренировочных устройств необходимо учитывать следующее:

1. Тренажёры и тренировочные устройства должны способствовать соразмерности в развитии физических (двигательных) качеств, характерные для каждого этапа многолетней подготовки, и наоборот, не препятствовать всестороннему физическому развитию детей, подростков и юношей. Только так можно создать тот фундамент, на основе которого можно достигнуть высоких спортивных результатов.

2. Технические средства по своей направленности должны соответствовать задачам каждого конкретного этапа многолетней подготовки. На этапе начальной спортивной специализации предпочтение должно отдаваться тренажёрам и тренировочным устройствам, активно стимулирующим в формировании соответствующей рациональной спортивной технике избранного вида спорта; на этапе углублённой спортивной тренировки отдаётся предпочтение техническим средствам сопряжённого воздействия; на этапе спортивного и высшего спортивного мастерства – тренажёрам, позволяющим с высокой эффективностью развивать и совершенствовать соответствующие двигательные качества наиболее важные для тренируемого вида спорта мышечных групп. На всех этапах спортивной специализации широкое использование должны находить средства срочной информации.

3. Использование тренажёров и тренировочных устройств должно способствовать формированию биомеханической структуры двигательных действий и соответствовать будущей соревновательной деятельности, которая характерна для спортсменов высокого класса.

4. На этапах начальной подготовки и углублённой специализации целесообразно использовать двигательные действия общего и регионального воздействия. На этапе спортивного совершенствования следует обратить внимание упражнениям локального направления, которые избирательно воздействуют на определённые группы мышц.

5. Тренажеры с обратной связью и срочной информацией являются наиболее эффективными средствами в получении информации о параметрах внешнего воздействия и выполнении технического действия без проявления ошибок. Юным спортсменам следует стремиться к приобретению знаний о модельных или эталонных характеристиках, которые способствуют повышению качества учебно-тренировочного процесса. Развитие двигательных (физических) качеств для начинающих спортсменов происходит в основном одновременно. Например, используя в тренировке начинающих спортсменов упражнения с преимущественной направленностью на развитие силы, также улучшаются показатели и других физических качеств, таких как быстроты, скоростно-силовых качеств и др.

Список литературы / References

1. Зеленин, Л. А. Современное развитие физической культуры и массового спорта в университете / Л. А. Зеленин // Наука в современном мире : материалы Международной молодежной научно-практической конференции 15 мая 2015 г. – Нефтекамск, 2015. – С. 35-37
2. Оплетин, А. А. Социализация и индивидуализация растущего человека с отклонениями в состоянии здоровья / А. А. Оплетин // Двигательная активность. Спорт. Личность : материалы Международной научно-практической конференции (19 апреля 2019 г. Донецк). – Донецк, 2019. – С. 197-202.
3. Паначев, В. Д. Физическая культура XXI века / В. Д. Паначев // Физическая культура, спорт, туризм, рекреация: проблемы и перспективы развития : материалы студенческой научно-практической конференции, посвященной 135-летию Томского государственного университета, 75-летию кафедры физического воспитания, 50-летию оздоровительно-учебного центра. Томск, 12 декабря 2013г. – Томск, 2013. – С.28-30.

УДК 796.012.62

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ РАССТРОЙСТВЕ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ

**Иванова С.Ю., канд. пед. наук, доц., Ищик А.А., студент
ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»,
г. Кемерово, Россия**

Краткая аннотация. В данной статье раскрывается суть понятия «расстройство пищевого поведения», выделяются ключевые проблемы пациентов, страдающих данными заболеваниями, и описываются методы интеграции лечебной физкультуры в процесс реабилитации. В статье рассмотрен опыт изучения данной проблемы как отечественными, так и иностранными исследователями. В результате исследования была установлена роль и эффективность физической активности в лечении расстройств пищевого поведения

Ключевые слова: расстройство пищевого поведения, лечебная физкультура, анорексия, булимия, молодёжь.

THERAPEUTIC PHYSICAL CULTURE FOR EATING DISORDERS

**Ivanova S.Y., cand. of pedag. science., associate prof.,
Ishik A.A., student**

Kemerovo State University, Kemerovo, Russia

Brief abstract. This article is aimed to reveal the concept of eating disorder, to identify problems of the patients and to describe methods of physical therapy in the process of medical treatment. The article considers the experience of studying this problem by both Russian and foreign researchers. As a result of the study, the effectiveness of physical therapy in the treatment of severe eating disorders was discovered and described.

Key words: eating disorders, physical therapy, anorexia, bulimia, teenagers

Современный человек, несмотря на комфорт, предлагаемый современными достижениями науки и техники, продолжает испытывать воздействие огромное количество негативных факторов. Это выражается в усложнении повседневной жизни в процессе развития общественных отношений; потери смысла жизни и тем самым образовании «экзистенциального вакуума» – чувства бессмысленности и опустошённости [10]. Немаловажную роль играет и особенность психологии человека, в которой многие исследователи выделяют тягу к саморазрушению [6]. Накапливаемый в процессе негативного внешнего и внутреннего воздействия стресс и чувства могут впоследствии становиться причиной развития различных заболеваний, влияющих на работу организма и поведения.

Одной из формы таких заболеваний является нарушение пищевого поведения человека или сокращённо РПП – поведенческий синдром, при котором фиксируются психологически обусловленные расстройства поведения, связанного с приёмом пищи [7]. К данной группе психогенных синдромов относятся такие заболевания, как различные формы анорексии, булимии, переедания, рвоты и другие расстройства, нарушающие поведением относительно выбора еды, частоты приемов и объёма пищи, а также формы тела.

РПП может являться причиной развития ряда других заболеваний и расстройств, таких как ожирение, невротическое расстройство, дисморфия, может провоцировать суицидальное поведение [8].

Помимо опасности на уровне личности РПП также представляют опасность социального благополучия населения. Согласно данным,

проанализированным исследовательской группой Джона Арселуса (Jon Arcelus), расстройства пищевого поведения затрагивают, по меньшей мере, 9% населения во всем мире и являются одними из самых смертельных психических заболеваний, являясь причиной 10 200 смертей в год. При этом нервная анорексия занимает 3-е место среди самых распространенных заболеваний у подростков и имеет более чем в 50 раз более высокий шанс погибнуть от суицида, чем его сверстников, что создает опасность для здоровья и развития будущих поколений [1].

Цель исследования: выявить особенности проведения лечебной физической культуры при расстройстве пищевого поведения.

Расстройство приёма пищи представляет собой комплексную проблему, сочетающую как чисто психологический, так и чисто физиологический факторы. В связи с этим, на определенном этапе процесса лечения РПП могут быть использованы формы лечебной терапии. Это связано со способностью физической активности оказывать влияние на эндокринную систему человека. Исследования сотрудников Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК) указывают на факт влияния физической нагрузки на процесс синтеза ряда веществ, в том числе на уровень выработки кортизола, инсулина, тестостерона, соматропина, эндорфина и лактата [9].

Также современные исследования указывают на детоксирующий эффект, который физические нагрузки оказывают на нервную систему. При выполнении физических упражнений происходит активация работы ингибиторов гормона серотонина, который участвует в регуляции настроения, эмоций сна и работы желудочно-кишечного тракта. Стимуляция организма серотонином способствует ускорению процессов расщепления и вывода вредных веществ [2].

Так как причины и симптоматика РПП могут быть противоположными, как в случае с анорексией и перееданием, поэтому для применения физических упражнений в процессе лечения анорексии требуется составление индивидуальной программы занятий с учетом физических особенностей и состояния человека.

Так, при лечении анорексического состояния могут использоваться различные разминочные упражнения, аэробика, а также упражнения низкой сложности выполнения (приседания, отжимания, работа с малыми грузами) под контролем специалиста. Внедрение физической терапии в процесс реабилитации стимулирует рост и тонус мышц опорно-двигательного аппарата, положительные изменения в индексе массы тела и процента жировой массы, кроме того иностранные исследования отмечают важную роль физического развития и посещения спортивного зала как фактора ре-социализации пациента [3].

Стоит заметить, что при составлении программы лечебной физкультуры крайне важно учитывать особенности психологического состояния человека. Это связано с возможностью наличия симптомов компульсивно-обсессивного расстройства в виде компульсивной физической активности или же «спортивной булимии» – попытки компенсировать потребляемые калории избыточными тренировками [5]. Это важно по двум причинам: во-первых, в краткосрочной перспективе компульсивное двигательное поведение у пациентов с нервной анорексией затрудняет набор достаточного веса во время терапии; во-вторых, в среднесрочной и долгосрочной перспективе компульсивные упражнения связаны с неблагоприятным курсом лечения и течением болезни.

Для булимии использование анаэробных упражнений также будет актуальным, поскольку способствуют ускорению процессов расщепления глюкозы и сжиганию жиров. Тем не менее, статические упражнения и их вариации отмечаются как более эффективные при лечении булимии, так как при их выполнении не происходит кратковременного расслабления мышц, что приводит к большей нагрузке на кровеносную систему и её питание. Специалисты университета Алмерии, Испания, для лечения булимии рекомендуют прохождение пациентом курса йоги, сопряженного с посещением курса лечебного массажа, позволяющего уменьшить риск депрессивных симптомов и рецидивов [4].

Таким образом, можно сделать вывод, что лечение РПП методами физической терапии предполагает внедрение упражнений в процесс реабилитации больного. В связи с комплексной природой и разнообразием форм пищевого расстройства на данном этапе использование единого комплекса упражнений не представляется возможным и требует индивидуального подхода и надзора во избежание нарушений строгих правил лечения.

Список литературы / References

1. Arcelus J, Mitchell AJ, Wales J, Nielsen S. Mortality Rates in Patients With Anorexia Nervosa and Other Eating Disorders: A Meta-analysis of 36 Studies. *Arch Gen Psychiatry*. 2011. 68(7):724-731.
2. Dremencov E. Neuronal mechanisms of the beneficial mood effects of physical Exercise // *Человек. Спорт. Медицина*. 2016. №4.
3. Hausenblas HA, Cook BJ, Chittester NI. Can exercise treat eating disorders? *ExercSportSciRev*. 2008. 36:43–7.
4. Vancampfort D, Vanderlinden J, De Hert M, Soundy A, Adámkova L-H, Skjaerven M, et al. A systematic review of physical therapy interventions for patients with anorexia and bulimia nervosa. *DisabilRehabil*. 2013. 36:628–34
5. Власова, А. А. Спортивная аддикция в формировании личности / А. А. Власова, О. В. Савельева // *Скиф*. – 2020. – №5-1 (45). – С. 297-300.
6. Есикова, М. М. Человек как субъект саморазрушения / М. М. Есикова // *Вестник ТГТУ*. – 2004. – №3. – С. 853-859.

7. Код МКБ: F50 Расстройства приема пищи [Электронный ресурс] Международная классификация болезней МКБ-10. Электронная версия. URL: <https://classinform.ru/mkb-10/f50.html> (Дата обращения 06.01.2023)

8. Результаты длительного исследования нарушений пищевого поведения / В. В. Марилов, М. С. Артемьева, Р. А. Сулейманов, А. Е. Брюхин // Вестник РУДН. Серия : Медицина. – 2006. – №2. – С. 129-133.

9. Тамбовцева, Р. В. Особенности гормональной регуляции энергетического обмена у спортсменов различных специализаций при выполнении предельной работы / Р. В. Тамбовцева, И. А. Никулина // ТиПФК. – 2016. – №1. – С. 28-30

10. Франкл, В. Э. Сказать жизни - «Да»: психолог в концлагере / В. Э. Франкл. – Москва : Альпина нон-фикшн, 2020. – 239 с.

УДК 615.322

О ПОЛЬЗЕ ОГУРЦА ДЛЯ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА

**Казакова Е.А., магистрант, Димитриев В.Л., канд. с.-х. наук, доц.
ФГБОУ ВО «Чувашский государственный аграрный университет»,
г. Чебоксары, Россия**

Краткая аннотация. В статье рассматриваются вопросы питательной ценности огурца и его пользе для организма человека.

Ключевые слова: огурец, питательная ценность, витамины, кислоты, микроэлементы, человек, здоровье.

ABOUT THE BENEFITS OF CUCUMBER FOR THE HUMAN BODY

**Kazakova E.A., postgraduate student,
Dimitriev V.L., cand. of agricult. science., associate prof.
Chuvash State Agrarian University, Cheboksary, Russia**

Brief abstract. The article deals with the nutritional value of cucumber and its benefits for the human body.

Key words: cucumber, nutritional value, vitamins, acids, trace elements, human, health.

На современном этапе развития аграрного производства ставится задача получения экологически чистой продукции [1-8]. Одной из таких культур, дающий экологически чистую и полезную для организма человека продукцию, является огурец.

Огурец – это однолетнее растение, принадлежащее к семейству тыквенных культур. Основную часть ингредиентного состава овоща занимает вода (95%). Это низкокалорийный продукт, в 100 г которого сосредоточено всего 14 ккал. Ввиду этого на основе огурца разработано множество программ похудения (строгих и комбинированных),

рассчитанных как на экстренное снижение массы тела в течение 3 дней, так и на планомерную коррекцию веса на протяжении 1 месяца. Это источник трудноусвояемой клетчатки, витаминов, минеральных соединений, белков, органических кислот, который помогает справиться с запорами и выводит из организма холестерин. Интересно, что по содержанию тиамин огурцы опережают свеклу (0,03 мг против 0,02 мг), рибофлавин – редис (0,04 мг против 0,03 мг). Овощ утоляет чувство голода, снижает выраженность отеков, поддерживает функцию щитовидной железы в норме, поднимает жизненный тонус, улучшает внешний вид кожных покровов, повышает эластичность кровеносных сосудов. Кроме того, в мякоти огурцов найдены полифенольные структуры, которые минимизируют вероятность развития рака матки, простаты, молочной железы и яичников.

Огурец – ценный низкокалорийный продукт (14 ккал на 100 г). Витаминная составляющая овоща не очень выразительна. Большая часть ингредиентного состава приходится на воду (95 %), в которой находится природный адсорбент, впитывающий и выводящий яды из организма. Это натуральное очищающее вещество, по спектру действия напоминающее активированный уголь. В 100 граммах огурца содержится: вода 95, углеводы 2,5, моно- и дисахариды 2,5, пищевые волокна 1,0, белки 0,8, зола 0,5, пектин 0,4, органические кислоты (тартаровая, молочная) 0,1, крахмал 0,1, жиры 0,1 грамма.

Химический состав огурца в 100 граммах:

1. витамины: аскорбиновая кислота (С) 10 мг, пантотеновая кислота (В5) 0,27 мг, ниацин (В3) 0,2 мг, альфа-токоферол (Е) 0,1 мг, пиридоксин (В6) 0,04 мг, рибофлавин (В2) 0,04 мг, тиамин (В1) 0,03 мг, бета-каротин (А) 0,005 мг, фолиевая кислота (В9) 0,004 мг, биотин (Н) 0,0009 мг;

2. макроэлементы: калий 141 мг, фосфор 42 мг, хлор 25 мг, кальций 23 мг, магний 14 мг, натрий 8 мг;

3. микроэлементы: цинк 0,22 мг, марганец 0,18 мг, железо 0,6 мг, медь 0,1 мг, фтор 0,017 мг, хром 0,006 мг, йод 0,003 мг, кобальт 0,001 мг, молибден 0,001 мг.

Аминокислотный состав огурца в 100 граммах продукта: глутаминовая кислота 0,14 гр, аргинин 0,05 гр, аспарагиновая кислота 0,05 гр, лейцин 0,03 гр, серин 0,03 гр, глицин 0,03 гр, валин 0,03 гр, лизин 0,03 гр, фенилаланин 0,02 гр, пролин 0,02 гр, изолейцин 0,02 гр, треонин 0,02 гр, тирозин 0,02 гр, гистидин 0,01 гр, метионин 0,01 гр, триптофан 0,01 гр.

Помимо воды, витаминов, минералов, углеводов, белков и клетчатки, в состав огурцов входят полифенолы (секоизоларицирезинол, ларицирезинол, пинорезинол), оказывающие онкопротекторное действие на организм.

Для многих людей запах огурца ассоциируется со свежестью, легкостью и энергичностью. Это и неудивительно, поскольку овощ на 95%

состоит из воды. Ввиду высокой концентрации жидкости в мякоти и низкой калорийности продукт разрешен к употреблению практически во всех диетах, направленных на снижение массы тела. Данный овощ не только отлично утоляет голод, но и способствует трансформации жира в энергию. Наряду с этим огурец является природным сорбентом, который естественным путем очищает кишечник.

Полезные свойства плодов:

1. ускоряет выведение излишка жидкости из тканей, снижает риск возникновения лимфостаза;

2. улучшает работу мочевыделительной системы, стимулирует секрецию желчи, препятствует камнеобразованию;

3. укрепляет сердечную мышцу, повышает эластичность сосудистой стенки, снижает риск возникновения тромбозов;

4. укрепляет иммунитет, защищает клеточные мембраны от разрушений (свободными радикалами), повышает противоопухолевую сопротивляемость организма;

5. улучшает состояние эпителиальной ткани, снижает интенсивность формирования камедонов и юношеских угрей;

6. усиливает перистальтику кишечника, уменьшает риск образования дивертикулов, нормализует стул;

7. поднимает энергетический потенциал организма, улучшает прохождение нервного импульса по нейронам и умственную работоспособность;

8. снижает кровоточивость десен, нейтрализует неприятный запах изо рта;

9. стимулирует естественный синтез тиреоидных и половых гормонов.

Список литературы / References

1. Димитриев, В. Л. Возделывание томатов закрытого грунта по малообъемной гидропонике по сравнению с традиционной / В. Л. Димитриев, Е. В. Косарев. – Текст : электронный // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 2. – URL: www/csiense-education.ru/122-20964.

2. Димитриев, В. Л. Влияние препарата «Байкал ЭМ 1» на заболеваемость фитофторозом сортов томата Мондиаль 1 и Ралли / В. Л. Димитриев, Е. В. Косарев // Карантин растений. Наука и практика. – 2016. – № 3 (17). – С. 35-37.

3. Димитриев В. Л. Воздействие микробиологического удобрения Байкал ЭМ 1 на устойчивость томата к фитофторозу / В. Л. Димитриев, Е. В. Косарев // Молодежь и инновации : материалы 14 Всероссийской научно-практической молодых ученых, аспирантов и студентов. – Чебоксары : Чувашская государственная сельскохозяйственная академия, 2018. – С. 31-34.

4. Косарев, Е. В. Влияние препарата Байкал ЭМ 1 на резистентность томата к возбудителю фитофтороза / Е. В. Косарев, В. Л. Димитриев // Научно-образовательная среда как основа развития агропромышленного комплекса и социальной : инфраструктуры села материалы международной научно-практической конференции (посвящённой 85-летию ФГБОУ ВО Чувашская ГСХА). – Чебоксары, 2016. – С. 66-68.

5. Косарев, Е. В. Перспективные гибриды томатов для обеспечения урожайности и ресурсосбережения в условиях защищенного грунта Чувашской Республики // Молодежь и инновации : материалы 8 Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов и студентов. – Чебоксары, 2017. – С. 40-44.

6. Косарев, Е. В. Развитие овощеводства как основа обеспечения продовольственной безопасности Чувашской Республики / Е. В. Косарев, В. Л. Дмитриев // Продовольственная безопасность и устойчивое развитие АПК : материалы международной научно-практической конференции. – Чебоксары, 2015. – С. 141-145.

7. Чернов, А. В. Повышение плодородия почв Чувашской Республики / А. В. Чернов, В. Л. Дмитриев, В. Г. Егоров // Вестник Чувашской государственной академии. – 2018. – № 1 (4). – С. 24-27

8. Чернов, А. В. Влияние ЭМ – технологии на плодородие серых лесных почв / А. В. Чернов, О. П. Нестерова, В. Л. Дмитриев // Землеустройство, кадастр и мониторинг земель. – 2017. – №4 (147). – С. 78-81.

УДК 796.011.1

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА РАБОТОСПОСОБНОСТЬ СОВРЕМЕННОГО ЧЕЛОВЕКА

Калачанова Е.С., студент, Федосова Е.П., преподаватель
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет имени И. Т. Трубилина», г. Краснодар, Россия

Краткая аннотация. В данной статье изучается влияние физической культуры на здоровье и психику работоспособного человека. Большое количество исследований показывают, что физические упражнения оказывают благоприятное воздействие на многие органы и системы организма, а также на общее состояние здоровья человека.

Ключевые слова: здоровье, физическая культура, здоровый образ жизни.

INFLUENCE OF PHYSICAL CULTURE ON THE WORKING CAPACITY OF A MODERN PERSON

Kalachanova E.S., student, Fedosova E.P., teacher
Kuban State Agrarian University named after I.T. Trubilina, Krasnodar, Russia

Brief abstract. This article examines the influence of physical culture on the health and psyche of a working person. A large number of studies show that physical exercise has a beneficial effect on many organs and systems of the body, as well as on the general state of human health.

Key words: health, physical culture, healthy lifestyle.

«Движение – это жизнь» – всем известна эта фраза, однажды произнесенная великим философом Аристотелем. Мы приходим в этот мир «заточенными» на движение, развитие, активность и стремление вперед. Но в последние несколько лет, человек в условиях карантина и самоизоляции забывает про спорт и физическую нагрузку. Контроль студентов во время дистанционного обучения показал, что большинство обучающихся негативно относится к занятиям дома в связи с разным положением в семье и жилищными условиями [1].

С годами тело теряет свою гибкость, мышцы атрофируются, кожа тускнеет и теряет свою эластичность. Если совсем не заниматься физкультурой, то есть риск преждевременного старения или появления более серьезных заболеваний, таких как гиподинамия. Гиподинамия – болезнь современного человечества. Люди перестали двигаться, стали больше сидеть, меньше ходить, но больше ездить. Путь к удобству и упрощению жизни привел человечество к новым проблемам с организмом. Непривычная пища, новые заболевания, которые раньше считались редкостью, стали присутствовать в жизни человека. В наше время сложно представить человека, который не употребляет в пищу продукты животного происхождения. Но не всегда эти продукты полезны и питательны. Из-за того, что человек не может работать стоя, он вынужден сидеть в течение всего дня. А это, в свою очередь, приводит к тому, что он начинает сутулиться. Сутулость — это болезнь, при которой искривляется позвоночник. Все вышеперечисленное приводит к уменьшению продолжительности жизни человека. Чтобы на ранней стадии побороться с данным недугом, стоит повысить физическую активность. Для этого подойдет бег, ходьба, плавание, езда на велосипеде. Кроме того, стоит включить в рацион продукты, богатые антиоксидантами (чернику, петрушку, шпинат, морковь, свеклу). А также добавить в меню имбирь, ягоды, зелень. При наличии избыточного веса необходимо сбалансировать рацион питания, включить в него больше овощей и фруктов. По возможности стоит отказаться от вредных привычек (курения, алкоголя).

Работоспособность человека прямо пропорциональна его здоровью. Доказано, что занятия физической культурой и спортом помогают ускорить мыслительные процессы человека. Существует прямая связь между физической активностью и умственным здоровьем: физические упражнения положительно воздействуют на мозг человека, активизируя его отдельные области [2]. Если есть проблемы с сердечно-сосудистой системой, то нужно заниматься такими видами двигательной активности, которые способствуют укреплению сосудов, повышению иммунитета, что в свою очередь препятствует образованию тромбов. Укрепляющий эффект оказывают упражнения, направленные на проработку мышц, которые находятся в пассивном состоянии, например, лежание на спине с поднятыми ногами поможет укрепить мышцы ног. Если есть проблемы со

зрением, то в этом случае нужно выполнять упражнения, которые способствуют нормализации кровообращения в глазах. Это могут быть упражнения для глаз: «Кошка», «Слон», «Змейка» и т.д.

Упражнения для укрепления мышц шеи и плечевого пояса. К ним относятся:

1. Сгибание и разгибание рук в положении лежа.
2. Приведение руки к противоположному плечу.
3. Вращение головой.
4. Подтягивание подбородка к груди.
5. Наклоны головы в стороны, вперед и назад.
6. Повороты головы вправо и влево.
7. Сидя, вытянуть руки вперед, одновременно поворачивая голову вправо и влево (на 360 градусов).
8. Принять позу, вытянув руки перед собой. Подняв голову, поверните ее в сторону, затем – в другую сторону.
9. Сидя на стуле, руки на коленях. Упереться одной рукой в колено, а другой – в пол. То же самое – второй рукой.

Для того чтобы повысить эффективность занятий физической культурой, нужно разделить студентов на группы: основная, специальная, группа ЛФК. Учащиеся первой группы не имеют каких-то заболеваний, которые бы мешали им в выполнении любых физических упражнений. Студенты специальной подгруппы не могут заниматься полноценно, но всё же какие-то нагрузки им разрешены. Обучающиеся в группе ЛФК выполняют упражнения для профилактики своего заболевания и улучшения общего самочувствия. Качественно подготовленный индивидуальный план занятий для обучающихся положительно влияет на их жизнедеятельность и позволяет достигать хороших результатов в области физического развития и укреплять их здоровье в целом [3].

Заключение. Таким образом, чтобы уберечь себя от множества болезней, а тем самым и повысить свою работоспособность, достаточно просто ежедневно проходить пешком 2 км или подниматься на пятый этаж без лифта или просто делать утреннюю зарядку. Попробуйте приучить себя к ежедневным физическим нагрузкам, и уже через несколько недель вы увидите, как ваше тело напитывается жизнью. Все это благодаря тому, что организм начинает использовать энергию, которая вырабатывается во время упражнений. В результате происходит сжигание жира. Вы можете выполнять утреннюю зарядку, заниматься фитнесом, посещать бассейн или просто гулять на свежем воздухе. Вы обязательно перестанете терять концентрацию во время работы, станете более усидчивым и спокойным. Наше здоровье в наших руках!

Список литературы / References

1. Кузнецова, З. В. Методы осуществления формы контроля в процессе реализации дисциплины «Физическая культура и спорт» в формате дистанционного обучения в вузе / З. В. Кузнецова, И. В. Яткин // Современные методические подходы к преподаванию дисциплин в условиях эпидемиологических ограничений : сборник статей по материалам учебно-методической конференции. – Краснодар, 2021. – С. 168.

2. Кузнецова, З. В. Влияние реализации учебных программ по физической культуре на умственную деятельность студентов / З. В. Кузнецова, Н. В. Славинский // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики : материалы национальной научно-практической конференции. – Санкт-петербург, 2021. – С. 300.

3. Инновационные оздоровительные и реабилитационные технологии поведения практических занятий по дисциплине "Элективные курсы по физической культуре и спорту в вузах / А. Г. Харьковская, Т. А. Ильницкая, С. В. Сень, З. В. Кузнецова // Ученые записки университета им. П.Ф.Лесгафта. – 2021. – № 2 (192) – С. 349-352

УДК 615.82

ВОССТАНОВЛЕНИЕ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ПОСЛЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ НАГРУЗОК

**Кириллов Н.А., докт. биол. наук, проф.,
Григорьева И.А., студент, Григорьев С.Н., студент
ФГБОУ ВО «Чувашский государственный университет
имени И.Н. Ульянова», г. Чебоксары, Россия**

Краткая аннотация. Статья направлена на решение проблемы восстановления силовых показателей после тренировочных и соревновательных нагрузок, повышение физических возможностей и работоспособности спортсменов. Для решения данных задач авторы предлагают использовать препараты растительного происхождения – так называемые адаптогены, способные за короткий период вернуть физическую работоспособность и предупредить развитие патологических нарушений после запредельных нагрузок на соревнованиях.

Ключевые слова: спортивная медицина, реабилитация, фитотерапия, лекарственные растения, выносливость.

RECOVERY OF PERFORMANCE CAPACITY AFTER TRAINING AND COMPETITIVE LOADS

**Kirillov N.A., doct. of biol. science., prof.,
Grigoryeva I.A., student, Grigoryev S.N., student
Chuvash State University named after I.N. Ulyanov, Cheboksary, Russia**

Brief abstract. The article is aimed at solving the problems of recovery of power parameters after training and competitive loads, increasing of physical abilities and work capacity of sportsmen. To solve these problems the authors propose to use the preparations of plant origin, the so-called adaptogens capable to return the physical performance and prevent development of pathological disorders after extreme loads at competitions in a short period of time.

Key words: sports medicine, rehabilitation, phytotherapy, medicinal plants, endurance.

В связи с учащением скандалов из-за применения запрещенных препаратов спортсменами во время спортивных состязаний, во всем мире учеными ведется поиск способов активизации физической активности для повышения спортивных показателей участников соревнований и сокращения времени реабилитации спортсменов после чрезмерных нагрузок и полученных травм. Одним из таких направлений выступает фитотерапия с применением препаратов растительного происхождения из лекарственного сырья [1-15].

Выбор данного способа воздействия на организм связан с тем, что такие препараты показаны для использования в любой возрастной категории спортсменов и не входят в перечень запрещенных допинговых средств. Позитивным является и многоплановая направленность действия фитопрепаратов, среди которых первоочередными являются их общеукрепляющее, иммуномодулирующее и защитное свойства. Именно поэтому препараты на основе растительного сырья широко применяются в медицинской практике для лечения многих заболеваний, связанных с ослаблением защитных сил организма в составе одного из компонентов комплексного лечения пациентов [2-15].

В целом, проблема восстановления работоспособности организма после соревнований, долгих тренировок и полученных травм, была и остается актуальной для спортивной медицины, которая и послужила поводом для проведения данного исследования, а задачей стал поиск лекарственных растений, обладающих заданными свойствами.

Изучение литературы показывает, что вопросы реабилитации спортсменов после утомительных тренировочных и соревновательных нагрузок являются составной частью системы подготовки спортсменов. Они, как было уже указано выше, обладают рядом преимуществ перед традиционными методами восстановления и лечения. Не зря такие препараты, не входящие в перечень допинговых средств получили название адаптогенов, способных активировать энергетический и пластический типы обмена веществ, повышать иммунный статус, противостоять разрушающему действию свободных радикалов. Например, снижению окислительного стресса, вызванного физической нагрузкой

после интенсивных упражнений или соревнований, что благоприятно сказывается на скорости восстановления мышц и поддержании энергетического баланса в организме [12, 13].

Наиболее изученной и популярной биологически активной добавкой, применяемой для повышения выносливости организма и восстановления утраченных сил, остается женьшень. Согласно рекламным проспектам, препараты из этой травы проявляют ярко противовоспалительный, анаболический и антиоксидантный эффект, стимулируют деятельность важных структур и образований головного мозга, усиливая тем самым выносливость организма во время тренировочного процесса и соревнования. Доказано, что многие из перечисленных свойств женьшеня связаны с присутствием в препаратах из этого растения витаминов группы В, а также А, С и Е; макро- и микроэлементов (железа, магния, калия, кальция, фосфора), незаменимых белков, сапонинов и гинзенозидов. Так, в многочисленных опытах показана возможность участия гинзенозидов в нормализации деятельности сердечно-сосудистой системы, снижении уровня холестерина в крови, риска развития тромбов, регуляции уровня сахара в крови. Кроме этого, гинзенозиды, за счет повышения насыщения кровотока оксидом азота и расширения кровеносных сосудов органов малого таза, могут быть использованы для восстановления потенции. Комплексное действие препаратов из женьшеня на иммунную и кровеносную систему, позитивное влияние на процессы старения и способность увеличения митохондриальной активности и сопротивляемости усталости за счет стимуляции кортизола во время физических упражнений выделяют женьшень среди остальных лечебных растений, и поэтому в Китае и других азиатских странах его почитают как «Корень жизни» [12, 13].

Не менее известными стимуляторами двигательной активности в спортивной медицине являются препараты из родиолы и элеутерококка, которые применяют для предотвращения утомляемости и увеличения выносливости к повышенным нагрузкам у спортсменов [12,13].

Попытки культивирования вышеназванных видов растений на территории Чувашии ведутся не одно десятилетие. К сожалению, выращенное в агроклиматических условиях республики сырье часто не обладало свойствами, присущими растениям, произрастающим в естественных условиях среды обитания (на Дальнем Востоке). Поэтому частью нашего исследования стал поиск растений из состава флоры республики, обладающих схожими свойствами и изучение их фармакологических свойств.

Изучение специальной литературы показало, что зверобой продырявленный, распространенный по всей территории нашей республики, является прекрасным способом восстановления душевных сил после получения травм и поражений на спортивных площадках.

Феноловые кислоты, ксантоны, каротиноиды, кверцетин, встречающиеся в вегетативной массе растения, активизируют мыслительные процессы и ускоряют регенерацию нейронов гиппокампа, проантоцианиды – укрепляют кровеносные сосуды и улучшают кровообращение в шее и голове, а холин, сапонины и кумарины – выносливость и укрепление сердечно-сосудистой системы [2-12].

Высокие концентрации витаминов-антиоксидантов (Е и С) и флавоноидов в плодах шиповника майского способны защитить от разрушения мышечную ткань и нейроны у спортсменов, занимающихся силовыми видами спорта, и повышают её выносливость. Посетители тренажерного зала ЧГУ имени И.Н. Ульянова, принимавшие после тренировки чай из шиповника, отмечали прилив бодрости и энергии после данной процедуры.

Выраженное тонизирующее действие было отмечено студентами ЧГУ имени И.Н. Ульянова и при применении отваров из верхних побегов эхинацеи пурпурной, которую сегодня можно встретить не только на дачных и приусадебных участках жителей республики, но и в парках, и скверах города. Изучение химического состава вегетативной массы этого лекарственного растения в лабораториях химико-фармацевтического факультета показало наличие в ней инулина, эхинацина, коричных кислот, флавоноидов и гликопротеинов, отвечающих за иммуномодулирующие и антиоксидантные свойства. Включение чая из эхиноцеи во время зимней сессии, по словам студентов медицинского факультета, позволило им легче справиться с экзаменационным стрессом и повышенными интеллектуальными нагрузками. Повышение умственной работоспособности можно объяснить наличием в составе растения салидрозида, который ранее был открыт в родиоле розовой.

Помогают снимать интеллектуальную усталость и общую утомляемость организма препараты из шалфея лекарственного, действия которых связано с ингибирующим действием на фермент ацетилхолинэстеразу. Вкусовые качества чая из шалфея с медом, по мнению студентов, не уступают самым изысканным сортам китайского или индийского чая, представленных на российском рынке.

На основе анализа отзывов применения фиточаев из вышеназванных лекарственных растений, выращенных на территории республики можно заключить, что они по своим свойствам не уступают действию синтетических препаратов, кофе и напитков-энергетиков, а по биохимическому составу соответствуют требованиям, предъявляемым к лекарственному сырью.

Список литературы / References

1. Алтынова, Н. В. Изучение деятельности дыхательной системы студентов группы лечебной физической культуры / Н. В. Алтынова, В. К. Таланцева, А. С. Тихонов // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных

социально-экономических условиях: материалы Междунар. науч.-практ. конф., 20-21 января 2022 г. – Чебоксары : ФГБОУ ВО Чувашский ГАУ, 2022. – С. 367-370.

2. Кириллов, Н. А. Иммунный ответ при стрессовых нагрузках / Н. А. Кириллов. – Чебоксары : Волжский филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Московский автомобильно-дорожный государственный технический университет (МАДИ)», 2019. – 205 с.

3. Кириллов, Н. А. Использование растений при лечении иммунных заболеваний / Н. А. Кириллов // Современные проблемы медицины и естественных наук : сборник статей Всероссийской научной конференции, Йошкар-Ола, 23–27 апреля 2018 года. – Йошкар-Ола : Марийский государственный университет, 2018. – С. 57-61.

4. Кириллов, Н. А. Опыт культивирования эхинацеи пурпурной в агроклиматических условиях Чувашской Республики / Н. А. Кириллов, С. Н. Григорьев // Научно-образовательные и прикладные аспекты производства и переработки сельскохозяйственной продукции : Сборник материалов Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 15 ноября 2019 года. – Чебоксары : Чувашская государственная сельскохозяйственная академия, 2019. – С. 57-63.

5. Кириллов, Н. А. Особенности культивирования лекарственных растений и использования их человеком / Н. А. Кириллов, В. В. Александров. – Чебоксары : Волжский филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Московский автомобильно-дорожный государственный технический университет (МАДИ)», 2018. – 126 с.

6. Кириллов, Н. А. Перспективное лекарственное растение / Н. А. Кириллов, С. Н. Григорьев // Актуальные проблемы социально-экономического развития современного общества: материалы III международной заочной научно-практической конференции, посвященной 35-летию ФГБОУ ВО Кировский ГМУ Минздрава России, Киров, 27 апреля 2022 года. – Киров : Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Кировский государственный медицинский университет" Министерства здравоохранения РФ, 2022. – С. 309-313.

7. Кириллов, Н. А. Реакция иммунной системы на воздействие стрессового фактора / Н. А. Кириллов, А. И. Волкова // Известия Оренбургского государственного аграрного университета. – 2010. – № 2(26). – С. 189-191.

8. Кулюгина, Н. А. Перспективное лекарственное сырье / Н. А. Кулюгина, Н. А. Кириллов // Студенческая наука - первый шаг в академическую науку : материалы Всероссийской студенческой научно-практической конференции с участием школьников 10-11 классов. В 2-х частях, Чебоксары, 03–04 марта 2022 года. – Чебоксары : Чувашский государственный аграрный университет, 2022. – С. 133-135.

9. Патент № 2192877 С1 Российская Федерация, МПК А61К 36/899, А61К 36/185, А61К 36/232. Лечебно-профилактическая композиция ингредиентов для бальзама. № 2001119826/14 : заявл. 16.07.2001. Оpubл. 20.11.2002 / Н. А. Кириллов, Ю. Н. Митрасов, Е. А. Ионова, В. Е. Сергеева.

10. Петрова, М. С. Перспективы использования лекарственных растений при изготовлении фармакологических препаратов / М. С. Петрова, Н. А. Кириллов // Студенческая наука - первый шаг в академическую науку : материалы Всероссийской студенческой научно-практической конференции с участием школьников 10-11 классов. В 2-х частях, Чебоксары, 03–04 марта 2022 года. – Чебоксары : Чувашский государственный аграрный университет, 2022. – С. 585-587.

11. Разработка технологии глубокой переработки хмеля и лекарственных растений / А. И. Никитин, Н. А. Кириллов, П. И. Федоров, М. Ю. Иевлев // Дорожно-транспортный комплекс : состояние, проблемы и перспективы развития : сборник научных трудов: сборник научных трудов, Чебоксары, 11 февраля 2016 года. –

Чебоксары : Волжский филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Московский автомобильно-дорожный государственный технический университет (МАДИ)», 2016. – С. 196-202.

12. Фитотерапия и спорт. – URL: <https://sport-dealer.ru/blog/fitoterapiya-i-sport-obzor/> (дата обращения: 25.11.2022). – Текст : электронный

13. Фитотерапия. – URL: <https://ru.wikipedia.org/wiki/Фитотерапия> (дата обращения: 25.11.2022). – Текст : электронный

14. Хайбрахманова, Р. Р. Влияние психологического настроения на показатели спортивных достижений / Р. Р. Хайбрахманова, С. Н. Григорьев, Н.А. Кириллов // Студенческая наука - первый шаг к цифровизации сельского хозяйства : материалы Всероссийской студенческой научно-практической конференции, посвященной 90-летию ФГБОУ ВО Чувашский ГАУ. В 3-х частях, Чебоксары, 15 октября 2021 года. – Чебоксары : Чувашский государственный аграрный университет, 2021. – С. 555-556.

15. Хайбрахманова, Р. Р. Влияние физкультуры и спорта на показатели психического здоровья / Р. Р. Хайбрахманова, Н. А. Кириллов // Актуальные проблемы физического воспитания студентов : материалы Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 28 апреля 2021 года. – Чебоксары : Чувашский государственный аграрный университет, 2021. – С. 220-223.

УДК 796/799

АНАЛИЗ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ СИММЕТРИИ, АСИММЕТРИИ И ДИССИММЕТРИИ

**Клименко А.А., канд. пед. наук, доц., Овчаров И. И., студент
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет
имени И. Т. Трубилина», г. Краснодар, Россия**

Краткая аннотация. В статье произведен анализ деятельности спортсменов, участвующих в поединках греко-римской борьбы с позиции симметрии, асимметрии и диссимметрии положения тела и бросков. Представлены результаты исследования влияния симметричных тренировок на сбалансированное физическое развитие мышц и костей борцов. Исследование фокусируется на важности грамотно выстроенных программ тренировок для физического здоровья спортсменов.

Ключевые слова: спортивные единоборства, греко-римская борьба, спорт, симметрия, асимметрия, диссимметрия.

ANALYSIS OF COMPETITIVE ACTIVITY IN GRECO-ROMAN WRESTLING FROM THE POINT OF VIEW OF SYMMETRY, ASYMMETRY AND DISSYMMETRY

**Klimenko A.A., cand. of pedag. science., associate prof.,
Ovcharov I.I., student
Kuban State Agrarian University named after I.T. Trubilin, Krasnodar, Russia**

Brief abstract. The article analyzes the activity of athletes participating in Greco-Roman wrestling matches from the perspective of symmetry, asymmetry and dissymmetry of body position and throws. The article contains the research results regarding effects of symmetrical training on the balanced physical development of wrestlers' muscles and bones. The study focuses on the importance of well-structured training programs for the physical health of athletes.

Key words: martial arts, Greco-Roman wrestling, sport, symmetry, asymmetry, dissymmetry.

Считается, что единоборства являются одними из древнейших видов состязаний, а их развитие проходило практически параллельно на разных континентах. Учёные выделяют две модели развития единоборств: восточную и западную. В их основе лежат похожие по структуре техническая, тактическая, физическая и психологическая системы подготовки. Однако, в восточной модели делается уклон на философское и воспитательное содержание, в то время как в западной важными считаются процессы спортизации и коммерциализации соревнований [1]. Греко-римская борьба относится к западной модели единоборств, так как это европейский вид, в котором участник при помощи определенных технических приемов выводит соперника из равновесия и прижимает лопатками к рингу или полу. В греко-римской борьбе запрещены технические приемы ногами и захваты ног руками. Борьба зародилась в Древней Греции и приобрела популярность в Римской империи. Современный вид греко-римской борьбы был сформирован во Франции в XIX веке и имел соответствующее название.

В исследованиях было выявлено, что развитие регламента и методов подготовки спортсменов находится на начальном этапе, несмотря на популярность единоборств. Проблемой, которую требуется решить научному сообществу, является фундаментальная модернизация всей программы спортивной подготовки, принимая во внимание вид единоборств, приемы, возрастные и морфофункциональные особенности участников [1]. В данной работе будет проанализировано физическое развитие спортсменов во время симметричных и асимметричных тренировок и выделено влияние тренировок на сбалансированное или несбалансированное развитие мышц и костей конечностей борца.

Как известно, строение огромного количества многоклеточных организмов частично или полностью симметрично. Самый распространенный вид – билатеральная симметрия, когда тело можно разделить на правую и левую половины, однако встречаются и другие виды. Организм человека имеет частичную билатеральную симметрию, которая отражается в наличии парных конечностей и органов, но он не является полностью симметричным, так как некоторые органы, такие как

сердце, сдвинуты в одну из половин туловища. Нормальное строение конечностей человека без нарушений в области опорно-двигательной системы отражено в равной длине рук и ног и прямом позвоночнике.

Однако, при заболеваниях костно-мышечной системы человека, например, при сколиозе, можно заметить асимметрию (отсутствие симметрии) или диссимметрию (неполную или нарушенную симметрию) двух половин тела. Симптомы при сколиозе зависят от степени искривления позвоночника. Чаще всего они включают сутулость, асимметрию в плечах и боли в области спины после продолжительной нагрузки. Основываясь на анализе симптомов и исследованиях врачей, посвященных лечебной физической нагрузке при сколиозе, можно выдвинуть следующую гипотезу: при составлении программы для единоборств как во время обучения борцов, так и во время соревнований, необходимо включить симметричные корригирующие упражнения, во время выполнения которых срединное положение позвоночного столба будет сохранено. Помимо этого, в программу следует включить упражнения, направленные на развитие статической выносливости мышц, поддержание правильной осанки и упражнения для мышц спины, живота и шеи. Это поможет избежать развития сколиоза или его осложнений.

Проблема асимметрий в спорте рассматриваются в исследованиях Е.К. Аганянц, Т.Д. Алексанянц, Т.Ф. Абрамовой, Е.М. Бердичевской, К.Д. Чермит, В.А. Таймазова, С.Е. Бакулева и др. Считается, что асимметричные виды спорта можно рассматривать как функциональные и сложные, так как степень нагрузки на опорно-двигательный аппарат спортсмена и напряжение работающих мышц весьма высоки [3]. Асимметричные виды спорта требуют сохранять тело в несбалансированной позе, в то время как обе половины тела выполняют разные движения. Так, в единоборствах, включая греко-римскую борьбу, спортсмены с ведущей правой рукой совершают большее количество приемов, бросков и выпадов на правую сторону.

Для получения статистической информации была рассмотрена работа В.И. Стадника на смежную тему. В ходе лабораторных исследований с участием занимающихся единоборствами девушек и юношей с примерно равным уровнем подготовки, было проведено сравнение точности бросков и ударов на левую и правую стороны и обнаружены следующие показатели неравенства между ними. У девушек 18-19 лет показатель составил 46%, а у юношей – 43,3% [4]. У борцов мужского пола асимметрия движений менее выражена, однако все же присутствует. По критериям активность и результативность атаки также больший процент или количественный эквивалент имеют приемы на правую (ведущую) руку, хотя сравнительная эффективность атаки на левую сторону выше [4]. Выявленные в ходе исследования различия технико-тактических действий борцов свидетельствуют о том, что уровень

подготовленности спортсменов разного возраста влияет на результат меньше, чем методология подготовки. Мы можем сделать вывод, что спортсмены, обучающиеся по методике асимметричных тренировок совершают больше приемов на ведущую сторону и с большей долей вероятности пропускают удары по неведущей стороне. Предположительно, симметричные тренировки способствуют сбалансированности движений борцов и большому количеству совершаемых на неведущую сторону приемов с сохранением ведущей стороны. Также, благодаря симметричным тренировкам, праворукие спортсмены смогут легче адаптироваться к ударам леворукого соперника и эффективнее отвечают на приемы. Обобщая, можно сказать, что результативность симметричных тренировок выше. Помимо этого, такие тренировки укрепляют мышечный каркас человека равномерно, что положительно влияет на его здоровье и препятствует искривлению позвоночника и появлению других заболеваний опорно-двигательной системы.

Подводя итог, мы останавливаемся на следующем утверждении: одним из реальных методов повышения эффективности подготовки спортсменов является внедрение в программу тренировок борцов симметричных упражнений, во время которых в равной степени задействованы правая и левая половины туловища, а также компенсаторных и корригирующих упражнений для укрепления мышц спины и живота. Основываясь на предыдущих качественных и количественных исследованиях, мы делаем вывод, что асимметричные тренировки могут как негативно повлиять на эффективность атаки борца в поединке, так и иметь неблагоприятные последствия на формирование скелета и мышц. Важно отметить, что особенно в детском и подростковом возрасте симметричный метод спортивной подготовки будет наиболее результативным, так как в этот период происходит рост и активное формирование скелета человека.

Список литературы / References

1. Давиденко, И. А. Исторические аспекты, перспективы и тенденции развития смешанных видов единоборств / И. А. Давиденко, М. П. Анисимов, А. А. Ленин. – Текст : электронный // Ученые записки университета Лесгафта. – 2022. – №8 (210). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/istoricheskie-aspekty-perspektivy-i-tendentsii-razvitiya-smeshannyh-vidov-edinoborstv> (дата обращения: 08.12.2022).
2. Махов, С. Ю. Боевые виды спорта в формировании психофизических качеств личности / С. Ю. Махов // Наука-2020. –2020. – №2 (38). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/boevye-vidy-sporta-v-formirovanii-psihofizicheskikh-kachestv-lichnosti> (дата обращения: 08.12.2022).
3. Седоченко, С. В. Педагогическая коррекция асимметричной нагрузки у юных спортсменов на основе применения средств срочной информации : на примере фехтования и тенниса / С. В. Седоченко. – Текст : электронный // Диссертация и автореферат по ВАК РФ 13.00.04. – 2015. – URL:

<https://www.dissercat.com/content/pedagogicheskaya-korreksiya-asimmetrichnoi-nagruzki-u-yunikh-sportsmenov-na-osnove-primenen> (дата обращения: 08.12.2022).

4. Стадник, В. И. Симметрия и асимметрия бросков в единоборствах (на примере дзюдо) / В. И. Стадник. – Текст : электронный // Здоровье для всех. – 2009. – №1. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/simmetriya-i-asimmetriya-broskov-v-edinoborstvah-na-primere-dzyudo> (дата обращения: 08.12.2022).

УДК 796/799

К ПРОБЛЕМЕ «СИММЕТРИЯ – АСИММЕТРИЯ» В БИНАРНОЙ ОППОЗИЦИИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ДЗЮДО

**Клименко А.А., канд. пед. наук, доц.,
Пересадин О.А., студент, Клименко О.А., студент**
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет
имени И.Т. Трубилина», г. Краснодар, Россия

Краткая аннотация. В статье анализируются современные тенденции в использовании научной терминологии применимо к спорту. Цель заключается в описании системных закономерностей в присутствии либо отсутствии того или иного термина в спортивном дискурсе, анализе причин и случаев его использования. Практическая часть работы сосредоточена на наблюдении за фокус группой и установлении, могут ли научные термины быть к ним применимы.

Ключевые слова: симметрия, асимметрия, диссимметрия, бинарная оппозиция, дзюдо.

ON THE PROBLEM OF “SYMMETRY-ASYMMETRY” IN THE BINARY POSITION IN JUDO CLASSES

**Klimenko A.A., cand. of pedag. science., associate prof.,
Peresadin O.A., student, Klimenko O.A., student**
Kuban State Agrarian University named after I.T. Trubilin, Krasnodar, Russia

Brief abstract. The article analyzes the current trends in the use of scientific terminology applicable to sports. The purpose is to describe systemic patterns in the presence or absence of a particular term in sports discourse, to analyze the causes and cases of its use. The practical part of the work focuses on observing the focus group and determining whether scientific terms can be applied to them.

Key words: symmetry, asymmetry, dissymmetry, binary opposition, judo.

Учебно-тренировочный процесс дзюдоистов представляет собой педагогический процесс, который включает несколько связанных между

собой компонентов: физическую, психологическую (морально-волевою) и техническую подготовку. Дзюдо относится к ситуационным видам спорта с широким диапазоном физических характеристик выполняемых движений: скорости, темпа, точности, прилагаемых усилий, и амплитуды, а также особые требования предъявляются к скорости переработки информации. Для достижения высоких результатов в этом виде спорта дзюдоистам необходимо непрерывное и целенаправленное совершенствование способности регуляции движений. Основной проблемой подготовки является поиск рациональной и сбалансированной системы движений и приемов, которая может быть применима с максимальной результативностью и минимальным вредом для здоровья. Для создания такой системы требуется дополнительно уделить внимание программам, направленным на разные уровни подготовки спортсменов с учетом их физиологических особенностей и ограничений ввиду заболеваний или травм.

В группы начальной подготовки по дзюдо зачисляются дети в возрасте 6-7 лет, имеющих допуск врача к занятиям дзюдо. На этом этапе приоритетными являются воспитательная и физкультурно-оздоровительная работа [7]. Как известно, с 7 до 14 лет ребенок активно растет, и у него формируются скелет и мышечный каркас. Поскольку позвоночник остается довольно пластичным, неправильное распределение нагрузки и ряд других факторов (избыточное количество тренировок, ненормированная продолжительность занятий, фокус на верхней или нижней половине туловища) провоцируют отклонение отдельных позвонков от основной оси в ту или иную сторону, что ведет к формированию сколиотической дуги. Для нормального формирования роста костей и развития суставов в этом возрасте, необходимо поддерживать их под определенной нагрузкой и распределять её без учёта латеральных предпочтений. Такая нагрузка должна быть рационально и симметрично распределена по всему телу, потому что под длительным воздействием асимметричной нагрузки у ребенка может искажаться скелет из-за чрезмерного тонуса одних и слабого других мышц.

Во время анализа рационального распределения нагрузки мы сталкиваемся с терминами “симметричный” и “асимметричный”. В данном контексте они означают “равномерный” и “неравномерный”, соответственно, но это не единственное их значение. Термин симметрия вошел в обиход из математики, он используется для описания внешнего вида геометрических фигур.

Симметрия – это соразмерность и пропорциональность в расположении частей [6]. Симметрией обладают не только фигуры, но и многие создания природы, например, бабочки, стрекозы, листья, морские звезды, снежинки. Тело человека имеет двустороннюю симметрию. В теле

она выражается в одинаковом пропорциональном расположении конечностей (рук и ног), глаз, ушей, внутренних органов (почки, легкие).

Однако, люди не полностью симметричны. Асимметрично, в первую очередь, расположено сердце. Так, асимметрия – отсутствие симметрии. Также, ученые выделяют различия в весовых, объемных и линейных размерах внутренних парных органов, их структуре и функциях [9]. Преимущественно особенности определяются генетикой человека, его наследственностью, климатическими, географическими и социальными особенностями окружающей среды. Такие различия можно назвать диссимметрией. Диссимметрия – это несимметричное расположение некоторых частей целого, при котором главные элементы системы расположены симметрично; диссимметрия – это неполная симметрия.

Типичная асимметрия или диссимметрия проявляется в том, что верхние конечности тела человека развиты неравномерно, в большинстве случаев, по мнению физиологов, в 95% случаев, правая рука более развита и является ведущей, в то время как левая – вспомогательной. Различия заметны не только по физическим признакам (силе, точности движений), но и по морфологическим (внешний вид). Исследования показывают, что леворуких людей примерно 5-8% всей популяции [10]. В работе Е.Д. Хомской подчеркивалось, особенности асимметрии проявляются в функциональных показателях: силе, двигательной координации, восприятие пространства и времени, и скорости двигательной реакции [11].

Нетипичная асимметрия или диссимметрия, искривление, смещение или отсутствие тех или иных костей, мышц и тканей, часто взаимосвязаны с заболеваниями опорно-двигательной системы [1], таких как сколиоз, спинальный синдром и другие.

Бинарная оппозиция, также называемая двоичной системой, представляет собой противопоставление двух терминов или понятий, имеющих противоположное значение. Бинарная оппозиция была предложена знаменитым лингвистом Н.С. Трубецким [8], где он описал ее как систему языка и мышления, где две противоположности строго определяются и противопоставляются. В языке показывается контраст между двумя терминами, например, вверх и вниз, влево и вправо. Важность бинарной оппозиции в единоборствах можно рассмотреть с двух точек зрения. Во-первых, это способ описания движений, который используется в обучение спортсменов. Во-вторых, это сами движения и их понимание человеком, что, опять же, связано с мышлением и осознанной координацией. Так как дзюдо требует постоянного наблюдения за соперником в меняющихся условиях и быстрого реагирования точными действиями, применение бинарной оппозиции как способа осознания движений считается стандартным и практически неосознанным.

Во избежание рисков для здоровья, связанных с тренировками дзюдоистов, следует разработать концепцию симметричности обучения, основанную на равномерном распределении нагрузки на все конечности в обе стороны тела, особенно при формировании координационных способностей и во время освоения новых движений. В современной практике леворуким спортсменам трудно приспособиться к разработанным для правшей схемам обучения, и этому тоже нужно уделить внимание. Высокие достижения в спортивной карьере считаются результатом правильного использования симметричного и асимметричного подходов в обучении и тренировке. Борцы, выполняющие приемы, комбинируя право- и левосторонние приемы, добиваются лучших результатов, в то время как тратят меньше сил. Так, анализируя подготовку самбистов с тактической и технической сторон, Е.М. Чумаков и И.В. Шамурин выяснили, что на соревнованиях победители используют движение вправо и влево, но с большей частотой вправо [5]. Подчеркивается, что ведущая рука, обычно, правая, является важным фактором, который влияет на результативность действий во многих видах единоборств, и дзюдо не является исключением.

По мнению исследователей симметрии во время бросков [10] в единоборствах, спортсмены, которые обучаются по симметричной программе развития движений, рассчитывают на большой успех, но в разной степени в зависимости от срока обучения. Это важно особенно на начальном этапе и в периоды от 5 до 11 лет, когда у детей, независимо от пола и уровня подготовленности, закладываются основы моторных способностей. Эффективность симметрии и симметричных движений проявляется в задачах, направленных на развитие двигательных способностей и повышения здоровья организма. Однако, важно сказать, что специфика определенного вида спорта может требовать формирование асимметрии движений. Тогда, в учебный комплекс упражнений и технико-тактических действий включается специальная практика наряду с многообразной схемой тренировок. Если фактор симметрии будет учтен, это обеспечит гармоничное развитие двигательной системы и координации, в том числе и асимметричных движений. Необходимо отметить, что фокус исключительно на асимметричной нагрузке в тренировке дзюдоистов отрицательно скажется на физической подготовленности.

Среди дзюдоистов было обнаружено наибольшее число амбидекстров (66,7%) [3]. Амбидекстрия рук (врожденное или выработанное равное развитие функций обеих рук) способствует хорошим результатам в борьбе, в том числе потому, что симметричное освоение приемов в левую и правую стороны является одним из требований.

Техника дзюдо включает разные приемы: броски, болевые приемы, удушения. Не все из них разрешены для детей, для спортивных соревнований и для всех уровней подготовки. Практическая часть данной

работы состоит в попытке разработать сбалансированную систему движений и приемов, руководство, которое может стать дополнением к методичке по преподаванию дзюдо как вида единоборств. Рассмотрены некоторые типы движений, используемые в борьбе дзюдо, их влияние на разные группы мышц, а также показания и противопоказания к реализации при нарушениях опорно-двигательной системы, таких как сколиоз, выраженная асимметрия тела и т. д.

Среди приемов, приведенных в таблицах, не рассматриваются приемы Атэми Вадза (техника нанесения ударов по уязвимым точкам) из-за большого количества различных типов, а также не проводится детальное разделение. Для упрощения исследования используются только группы приемов с общей технологией реализации.

Таблица 1 – Задействованные группы мышц

Тип движения	Направленность на группу мышц
Броски Тати Вадза/Тэ Вадза, исполняемые в стойке	Доминирующее применение рук, боковых мышц живота, спины
Броски Сутэма Вадза, выполняемые с падением на противника	Применение рук, мышц плечевого пояса, боковых мышц живота, спины, тазобедренных мышц
Броски Коси Вадза	Используются бёдра, спина и поясница, внутренняя сторона бедра и голени
Броски Аси Вадза	Используются преимущественно ноги, внутренняя сторона бедра и голени
Приемы удержания Осаэкоми Вадза	Задействованы спина, мышцы рук, шеи и головы, иногда боковые мышцы и мышцы тазобедренного пояса
Удушающие приемы Симэ Вадза	Задействованы мышцы рук и кистей и ладоней, производится давление на дыхательное горло и грудную клетку, реже на сонные артерии
Болевые приемы Кансэцу Вадза	Используются локтевой сустав, кисть, плечевой пояс, реже колени и мышцы ног

В спортивном дзюдо, для минимизации травм участников, разрешены только болевые приёмы на локтевой сустав.

Таблица 2 – Показания и противопоказания к реализации приемов при нарушениях опорно-двигательной системы

Тип движения	Особые ограничения по здоровью
Броски Тати Вадза/Тэ Вадза, исполняемые в стойке	Плоскостопие, косолапость, миопия, проблемы с сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной системой, переломы, вывихи и подвывихи верхних и нижних конечностей
Броски Сутэма Вадза, выполняемые с падением на противника	Плоскостопие, косолапость, миопия, проблемы с сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной системой, переломы конечностей
Броски Коси Вадза	Плоскостопие, косолапость, миопия, проблемы с сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной системой, переломы конечностей
Броски Аси Вадза	Плоскостопие, косолапость, миопия, проблемы с сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной системой, переломы конечностей
Приемы удержания Осаэкоми Вадза	Нестабильность шейных позвонков, ревматические поражения сердца в стадии обострения
Удушающие приемы Симэ Вадза	Нестабильностью шейных позвонков (неустойчивость, легкая смещаемость при выполнении резких движений), болезни сердца и дыхательной системы
Болевые приемы Кансэцу Вадза	Болезни позвоночника и опорно-двигательного аппарата, переломы конечностей, вывихи суставов, недавно перенесенные операции на суставы

Как следует из табл. 1, разные приемы задействуют разные группы мышц. Несмотря на то, что большая часть технических приемов включает напряжение в ногах, спине, бедрах и плечевом поясе, комплекс упражнений необходимо разнообразить путем добавления нагрузки на кисти, грудные мышцы и мышцы живота, а также добавлением компенсаторных упражнений для спины и поясницы. Например, прогибы всегда компенсируются наклонами и, наоборот, для соблюдения баланса. При разработке учебно-тренировочного комплекса, нужно учитывать

важность сбалансированных двусторонних тренировок, во время которых мышцы верхней и нижней половины туловища, правых и левых конечностей будут задействованы примерно в равной степени.

Помимо данных, собранных в табл. 2, общими противопоказаниями к тренировкам по дзюдо являются сердечно-сосудистые патологии; почечная недостаточность; болезни позвоночника и опорно-двигательного аппарата; астма, диабет, легочная недостаточность [4]. Также, временные ограничения накладывают инфекционные заболевания, заразные заболевания кожи, гельминтозы и травмы опорно-двигательного аппарата.

При ярко выраженной асимметрии тела, например, при отсутствии одной или нескольких конечностей, спортсмены не допускаются к соревнованиям по единоборствам. Паралимпийские виды спорта включают дзюдо, но только для спортсменов, имеющих ограничения по зрению.

При диссимметрии тела, а именно, при сколиозе 1 степени – 3 степени не следует заниматься травмоопасными видами спорта (бокс, дзюдо, борьба, хоккей, футбол), однако, мнения ортопедов расходятся, так как некоторые считают, что при начальной стадии сколиоза дзюдо будет полезным. Борцов учат постоянно держать спину прямой, правильно падать без травм и держать обе стороны тела в тонусе.

Все ограничения, как общие, так и специальные, необходимо учитывать. Спортсмены обязаны предоставить справку об отсутствии противопоказаний перед тренировками и иметь допуск к каждому соревнованию.

Список литературы / References

1. Абдуразаков, У. А. Асимметрия тела человека: внешние проявления и взаимосвязь с заболеваниями опорно-двигательной системы / У. А. Абдуразаков, А. У. Абдуразаков, А. Ж. Юлдашев. – Текст : электронный // Научная электронная библиотека «КиберЛенинка» : [сайт]. – URL:<https://cyberleninka.ru/article/n/assimetriya-tela-cheloveka-vneshnie-proyavleniya-i-vzaimosvyaz-s-zabolevaniyami-oporno-dvigatelnoy-sistemy> (дата обращения: 17.10.2022)
2. Виды японских боевых искусств. – Текст : электронный // MetaMMA : [сайт]. – URL: <https://mma.metaratings.ru/wiki/vidy-yaponskih-boevyh-iskusstv/> (дата обращения: 16.10.2022).
3. Грбовикова И. Ю. Особенности функциональной асимметрии у мужчин-дзюдоистов, Белорусский государственный педагогический университет имени М. Танка. – Минск. – URL: <http://elib.bspu.by/bitstream/doc/4193/1/Иркутск.pdf> (дата обращения: 17.10.2022). – Текст : электронный.
4. Извлечения из Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.4.1251-03, утв. Главным государственным санитарным врачом РФ 1 апреля 2003 г. (дата обращения: 17.10.2022)
5. Кобзев, А. В. Особенности проявления моторной асимметрии у дзюдоистов различной квалификации. Выпускная квалификационная работа ученика НИУ «БелГУ» / А. В. Кобзев, Е. С. Николаева. – Белгород, 2019. – URL:

http://dspace.bsu.edu.ru/bitstream/123456789/43357/1/Kobzev_Osobnosti_19.pdf (дата обращения : 15.10.2022). – Текст : электронный.

6. Лутцева Е. А., Зуева Т. П. Технология 2 класс : учебник для общеобразовательных организаций – 5-е издание / Е. А. Лутцева, Т. П. Зуева. – Москва : Просвещение, 2017. – С. 26-29

7. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» (мужчины и женщины) разработана на основе федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» №767 от 21.08.2017 г. – URL: <https://www.judo.ru/storage/section51/7fe84e5c0754abd55e9fac58dccb2af.docx> (дата обращения: 17.10.2022). – Текст : электронный

8. Руднев В. П. Энциклопедический словарь культуры XX века. Ключевые понятия и тексты / Руднев В. П. – Москва : «Аграф», 2009. – С. 48-49. – URL: <https://vikent.ru/enc/1373/> (дата обращения : 17.10.2022). – Текст : электронный

9. Шапоров, М. А. Учет функциональной асимметрии при подготовке футболистов / М. А. Шапоров, Е. Н. Семенов. – Текст : электронный // Перспективы развития студенческого спорта и олимпизма : сборник статей Всероссийской с международным участием научно-практической конференции студентов. – Воронеж, 2018. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=35073000> (дата обращения: 16.10.2022)

10. Стадник В. И. Симметрия и асимметрия бросков в единоборствах / В. И. Стадник. – Текст : электронный // Научная электронная библиотека «КиберЛенинка» : [сайт]. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/simmetriya-i-asimmetriya-broskov-v-edinoborstvah-na-primere-dzyudo> (дата обращения: 15.10.2022).

11. Хомская, Е. Д. Межполушарная асимметрия и произвольная регуляция интеллектуальной деятельности / Е. Д. Хомская, И В. Ефимова, Е. Б. Сироткин // Вопросы психологии. – 1988. – №12. – С.147-152.

12. Шапоров, М. А. Учет функциональной асимметрии при подготовке футболистов / М. А. Шапоров, Е. Н. Семенов. – URL:<https://www.elibrary.ru/item.asp?id=35073000> (дата обращения: 16.10.2022) – Текст : электронный.

УДК 796.011

МАССОВЫЙ СПОРТ КАК ФАКТОР ОЗДОРОВЛЕНИЯ МОЛОДЁЖИ

Климова Л.Г., канд. мед. наук, доц.

Выставкина А.В., студент, Звягинцева А.А., студент

*ФГБОУ ВО «Курский государственный медицинский университет»,
г. Курск, Россия*

Краткая аннотация. В статье рассмотрены различные стороны спортивной деятельности, включающей в себя причины занятий физической культурой, профилактические меры по сохранению и поддержанию здорового образа жизни среди молодежи сквозь призму общественной (массовой) заинтересованности.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, массовый спорт, здоровый образ жизни.

MASS SPORTS AS A FACTOR OF YOUTH HEALTH IMPROVEMENT

Klimova L.G., cand. of medic. science., associate prof.

Vystavkina A.V., student, Zvyagintseva A.A., student

Kursk State Medical University, Kursk, Russia

Brief abstract. The article examines various aspects of sports activity, including the reasons for physical culture, preventive measures to preserve and maintain a healthy lifestyle among young people through the prism of public (mass) interest.

Key words: physical culture, sports, mass sports, healthy lifestyle.

Актуальность. В современном мире тяжело представить здорового в физическом отношении человека, полностью лишённого двигательной активности. Неслучайно спортивная деятельность с каждым днем обретает все большую популярность. Популяризация физической активности начала расти с того момента, когда общество окончательно убедилось в профилактической функции занятий спортом. Любой вид гимнастики, плавание, бег являются факторами, предотвращающими возникновение атонии и атрофии. Говоря о функциях спорта, нельзя не затронуть такой немаловажный аспект как укрепление национальных отношений посредством спортивных состязаний, приобретающих соревновательный характер. Спортивная деятельность стала объектом, влияющим на положение человека в обществе, его деловую и социальную жизнь, предметом моды и жизненных ценностей. Не так давно понятие «крутой» включало в себя собирательный образ курящего человека, употребляющего алкоголь, но уже сегодня мы можем проследить некую тенденцию к изменению данного факта. В настоящее время «крутым» можно назвать человека, занявшего первое место на беговом марафоне или имеющего спортивный разряд. Двадцать первый век характеризуется нарастающим количеством молодежи, желающей заниматься спортом, что, несомненно, является положительным аспектом в вопросе совершенствования системы оздоровления и совершенствования физических возможностей данной возрастной группы [1].

Массовый характер физической деятельности представляет собой неотъемлемую часть здоровой конкуренции, оказывающей влияние на стимулирование желания победить, выиграть, обыграть соперника. Данный факт оказывается решающим в ситуациях, когда молодой человек не до конца уверен, стоит ли продолжать занятия спортом. В таких случаях имеет место желание «я хочу быть лучше, я буду к этому стремиться». Иной ситуацией является так называемое «стадное чувство», когда спорт становится модным течением, тем, чем занимаются все. Таким образом, человек хочет подсознательно соответствовать новым явлениям, быть как

все, но при этом выделяться, сохраняя свою индивидуальность, показывая свое отношение к спорту [2].

Цель - теоретически обосновать пользу физических упражнений как метода оздоровления молодёжи.

Задачи исследования:

- 1) проанализировать влияние физических упражнений на различные составляющие здоровья человека;
- 2) изучить возможности использования физических упражнений и массового спорта для улучшения состояния здоровья молодежи.

Несомненными положительными характеристиками массового спорта можно считать доступность и открытость для всех желающих. Предоставление человеку возможности заниматься деятельностью, непосредственно связанной с физической подготовкой, раскрывает новые перспективы развития как биологического, так и психологического здоровья. Распространенность и популярность массового спорта обусловлена параметрами независимости. Человек может заниматься физической подготовкой вне зависимости от половой принадлежности, возраста, каких-либо физиологических особенностей, ведь целью массового спорта, в отличие от профессиональных достижений, является возможность совмещения отдыха и укрепления физического состояния организма. Еще одной немаловажной положительной чертой массового спорта считается направленность не на получение определенного результата в назначенный срок, а способность получения удовольствия от выполняемого процесса тренировки [3]. Исходя из этого, человек самостоятельно формирует свое настроение, свой взгляд на мир, то есть, мы можем сказать, что такой вид спорта помогает создать положительное отношение всего населения в целом к здоровому образу жизни.

Популяризация массового спорта среди молодежи в настоящее время довольно актуальна. Подростков информируют о возможностях занятий физической культурой еще в школе, устраиваются так называемые «дни здоровья», а также различные соревнования, направленные на увеличение желания вести здоровый образ жизни. Интересным аспектом с точки зрения популяризации занятий массовым спортом среди молодежи является установка определенной инфраструктуры, позволяющей осуществлять физическую подготовку одновременно нескольким людям. Также нельзя не затронуть такой вид пропаганды как социальная реклама, набирающая популярность в наши дни. Очевидным бонусом может являться организация мероприятий по реализации комплекса ГТО, имеющая свои плюсы на разных этапах социальной лестницы любого молодого человека [3, 4].

Если рассматривать массовый спорт в более широком смысле, то он, как правило, представляет собой социальный институт, который направлен на создание доступной системы занятий, деятельность которой

обеспечивает поддержку и укрепление здоровья, поддержание формы, а также активный досуг. В целом, массовый спорт направлен на личностное развитие в соответствии с личными интересами и потребностями, а не на получение высших наград и материальную выгоду. Подобная спортивная деятельность не становится на первое место в жизни человека, а, наоборот, подкрепляет и подстраивается под основную деятельность человека.

Сейчас создаются все условия, способствующие ведению здорового образа жизни. Но физическую культуру и занятия спортом для снижения заболеваемости и укрепления организма массового не используют. В обществе выбираются иные пути, которые существуют в сфере здравоохранения. Для населения занятие спортом является второстепенным фактором для пользы здоровью. Нельзя не отметить тот факт, что большинство населения нашей страны проинформировано о положительном влиянии физической нагрузки, как на организм ребенка, так и на организм взрослого человека. Неслучайно многие дети и подростки занимаются спортом в значительно большей степени, по сравнению со старшими людьми. Массовый фактор «приучения» к правильному образу жизни имеет место с самого рождения ребенка, и, несомненно, каждый школьник может назвать минимум пять отличий между спортивным человеком и не имеющим отношения к спорту. Данные различия становятся заметны еще в детском возрасте, когда наиболее подвижный ребенок будет иметь стройное тело с оптимальным уровнем мышечной массы и нормальным для данного возрастного периода метаболизмом, в то время как менее подвижный ребенок будет в большей степени подвержен ожирению, ввиду замедленного метаболизма. Ускоренным обменом веществ положительное влияние спорта на молодежь не ограничивается. Немаловажным аспектом можно считать развитие правильной осанки, способствующей равномерному распределению нагрузки на весь костно-мышечный каркас, а также поддержание тонуса мышц. Благодаря массовым занятиями спортивной деятельностью можно снизить риск возникновения патологий, непосредственно напрямую связанных со здоровьем опорно-двигательного аппарата. Массовость общественных тренировок и занятий благоприятно влияет на концентрацию внимания и улучшение памяти посредством более объемного насыщения мозга кровью, богатой кислородом.

Вывод. Массовый характер спортивных занятий имеет немаловажное значение в поддержании и сохранении здоровья молодого поколения. Все большую популярность приобретает именно массовая система проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий, что улучшает качество здоровья большинства одновременно, а не одного конкретного человека [5]. Таким образом, говоря о массовом спорте как о факторе оздоровления молодежи, нельзя не затронуть тот факт, что физическая деятельность в компании способствует развитию и социальных аспектов, находящихся

отражение в коммуникации участников различных занятий. Создается все большее количество «кружков по интересам», наподобие «клуба любителей бега», что также будет способствовать активной пропаганде здорового образа жизни в кругах молодежи.

Список литературы / References

1. Авилова, И. А. Некоторые особенности научно-методического подхода для совершенствования физических возможностей спортсменов / И. А. Авилова // Региональный вестник. – 2020. – № 2(41). – С. 40-41.

2. Доклад о развитии массового спорта и физического воспитания населения. Совет при Президенте Российской Федерации по развитию физической культуры и спорта. Март 2014 г. – URL: www.sportteacher.ru. – Текст : электронная.

3. Бармин А.Г. Массовый спорт как социальное и культурное явление / А. Г. Бармин // Актуальные вопросы развития физической культуры и массового спорта на современном этапе : материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной 90-летию Н.Н. Тарского. – Киров : МЦНИП, 2014. – С. 160–164.

4. Лубышева, Л. И. Социальная роль спорта в развитии общества и социализации личности / Л. И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. 2001. – № 4. – С. 11–15.

5. Ляшенко, В. Н. Массовый спорт и здоровый образ жизни / В. Н. Ляшенко // Актуальные вопросы развития физической культуры и массового спорта на современном этапе : материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной 90-летию Н.Н. Тарского. – Киров : МЦНИП, 2014. – С. 171–173.

УДК 796

АНАЛИЗ СОСТОЯНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

Комарова Н.А., канд. биол. наук

*ФГБОУ ВО «Национальный исследовательский Мордовский
государственный университет», г. Саранск, Россия*

Краткая аннотация. В статье представлены результаты исследования отношения студентов вуза к физическому воспитанию и организации его процесса в вузе. Выявлено, что у большинства студентов (1-2 курс) в целом положительное отношение к физическому воспитанию и здоровому образу жизни. Однако достаточно велик процент среди опрошенных студентов тех, кто безразлично или даже отрицательно относится к процессу организации занятий по физической культуре в вузе.

Ключевые слова: физическое воспитание, физическая культура, студенты, вуз.

ANALYSIS OF THE STATE OF PHYSICAL EDUCATION IN HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS

Komarova N. A., cand. of biol. science.

National Research Mordovian State University, Saransk, Russia

Brief abstract. The article presents the results of a study of the attitude of university students to physical education and the organization of its process at the university. It was revealed that most students (1-2 years) have a generally positive attitude towards physical education and a healthy lifestyle. However, the percentage among the surveyed students is quite large for those who are indifferent or even negative about the process of organizing physical education classes at the university.

Key words: physical education, physical education, students, university.

Учебный процесс по дисциплине «Физическая культура» в вузе является неотъемлемой составляющей в структуре подготовки бакалавров всех направлений. Всегда насущной является потребность в здоровом, работоспособном гражданине, что ставит повышенные требования к здоровью студентов ВУЗов.

К сожалению, с каждым годом количество часов на дисциплины по физической культуре сокращается. Так по состоянию на 2022/23 учебный год в большинстве вузов дисциплина «Физическая культура и спорт» преподается в виде лекций, а количество часов дисциплины «Элективные модули по физической культуре и спорту» снижено до 2-3 часов в неделю на 1-2 курсах. На более старших курсах данные дисциплины отсутствуют вообще. Таким образом, возникает проблема формирования физической культуры студента в сокращенные сроки.

Занятия по физической культуре в вузе, поддержание должного уровня двигательной активности в повседневной жизни необходимы для формирования не только здорового образа жизни современного студента, но являются неотъемлемой частью духовного и физического развития студенческой молодежи. Соответственно для улучшения их физического состояния крайне необходимо вовлекать в воспитательную работу мотивационный компонент, активно заниматься формированием у студентов мотивации к занятиям физическими упражнениями, в большей мере использовать все формы здоровьесберегающих технологий с целью овладения студентами необходимыми знаниями, умениями и навыками с учетом будущей специальности. Преподаватель должен прилагать максимум усилий для того, чтобы студенты были заинтересованы его личностью.

Постоянная поддержка учебной мотивации студентов позволяет им развивать положительное отношение к процессу физического воспитания

и способствовать привлечению к систематическим занятиям физическими упражнениями и спортом.

Целью данного исследования стало выяснение отношения студентов к процессу физического воспитания в вузе.

В декабре 2022 г. было проведено анкетирование студентов 1 и 2 курсов вуза. В анкетировании приняли участие 110 студентов 1 курсов и 100 студентов 2 курса.

В анкетировании выяснялись следующие вопросы: отношение к физическому воспитанию окружения (семьи и друзей) студента; отношение студента к своему здоровью и здоровому образу жизни; влияние занятий физическим воспитанием на здоровье студента; отношение студента к содержанию занятий, организации занятий и распределения учебного материала; возможность заниматься физическим воспитанием в секциях вместо обязательных занятий и каким видом спорта; предложения по изменениям в преподавании физического воспитания в вузе.

В ходе исследования были получены следующие *результаты*:

1. По вопросу об отношении к физическому воспитанию членов семьи студента выяснилось, что среди семей первокурсников 77,5 % к физическому воспитанию относятся хорошо, менее 22 % - отрицательно и безразлично, среди семей второкурсников – 87 % и 13 % соответственно.

Отношение друзей и сверстников к физическому воспитанию: хорошо относятся - 1 курс 90 % студентов, 2 курс 90,2% студентов; безразлично относятся 1 курс 10% студентов, 2 курс 9,8% студентов.

Таким образом, наблюдается тенденция положительного отношения окружения студентов к занятиям физической культурой и спортом как на 1 курсе, так и на 2 курсе.

То есть в целом отношение окружающей среды студента вуза к занятиям физическим воспитанием и спортом можно считать положительным.

Но возникает вопрос, если окружающая среда студента позитивно относится к занятиям физическим воспитанием и спортом, у самих студентов есть возможность постоянно заниматься физической культурой на занятиях, то почему сами студенты неохотно посещают занятия по физкультуре?

Студентам были заданы вопросы по выяснению их личного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни.

Анализ результатов вопроса по наличию потребности заботиться о своем здоровье и желания заниматься физическими упражнениями показал, что имеют таковые потребности и желания – 71,8% 1 курс и 73,7% 2 курс; не имеют нужды – 7,7% 1 курс и 9,8% 2 курс; не задавали себе такого вопроса – 20,5% 1 курс и 16,5% 2 курс.

К сожалению выявлено, что почти треть студентов на 1 и 2 курсов

равнодушно относятся к своему здоровью и физической культуре. На вопрос, придерживаются ли студенты здорового образа жизни были, такие ответы: да – 20,5% 1 курс и 27,8% 2 курс; стараются соблюдать – 67,9% 1 курс и 63,2% 2 курс; не соблюдаются – 11,6% 1курс и 9% 2 курс. Так что, на 2 курсе студенты несколько ответственнее за свое здоровье, но большая часть еще над этим не размышляла.

На вопрос о влиянии состояния здоровья студентов на занятия физкультурой в вузе, 81,7% студентов 1 курса и 78,7% студентов 2 курса ответили, что их состояние здоровья позволяет заниматься физической культурой в общей (основной) группе и, к тому же, заниматься дополнительно одним из видов спорта, а 19,3% студентов 1 курса и 21,3% студентов 2 курса ответили, что их состояние здоровья не позволяет заниматься в общей группе, и они занимаются в специальной медицинской группе.

Анализ результатов вопроса «считают ли студенты, что физическое воспитание в вузе способствует формированию у них здорового образа жизни», студенты ответили: считаю, что да– 60,5% 1 курса и 58,2% 2 курса; считаю, что нет – 23,1% 1 курс и 21,3% 2 курс; никак не считаю – 16,4% 1 курс и 20,5% 2 курс.

Хотя при этом более ответственными за свое здоровье они становятся на 7,3%.64,1% студентов 1курса и 67,2% студентов 2 курса считают, что занятия физкультурой и спортом в вузе способствуют улучшению здоровья, а 35,9% студентов 1курса и 31,8% студентов 2 курса считают, что занятия физическим воспитанием в вузе не способствуют улучшению здоровья.

Анализ результатов ответов студентов на вопросы о личном отношении студентов к своему здоровью позволяет говорить о том, что большинство студентов, как 1, так и 2-го курсов, хотят заботиться о своем здоровье; хотят заниматься физкультурой и стараются придерживаться здорового образа жизни.

Также студентам были заданы вопросы, которые выясняли их отношение к организации занятий, содержанию занятий и распределению учебного материала.

Опрос студентов показал, что для 37,5 % студентов 1 курса и 38,3 % студентов 2 курса занятия по физической культуре проходят интересно, физическая нагрузка оптимальна. К сожалению, не более 10 % студентов на каждом из курсов ходят на занятия с удовольствием; по 25 % на курсах считают, что занятия не интересны, т.к. однообразны и высокий уровень нагрузки. Среди причин, по которой студентов не устаивает организация учебного процесса по физической культуре, студенты вуза называют недостаточную и устаревшую материально-техническую базу, и недостаток спортивного инвентаря. Порядка 18% студентов 1 курса и 10% студентов 2 курса отвечают, что ходят и ходили на занятия только, чтобы

получить «зачет».

В соответствии с содержанием обязательных занятий по физическому воспитанию 39,7% студентам 1 курса и 46,5% студентам 2 курса содержание занятий нравится; 38,5% студентам 1 курса и 26,5% студентам 2 курса содержание занятий не нравится; 21,8% студентов 1 курса и 27% студентов 2 курса безразлично относятся к содержанию занятий.

Следовательно, по вопросу организации занятий, содержания занятий и распределения учебного материала нет положительной тенденции, как в предыдущих вопросах.

Таким образом, было выяснено, что у большего количества студентов оказались негативное или наплевательское отношение к организации занятий, содержанию занятий и распределению учебного материала на занятиях по физическому воспитанию. Это в целом свидетельствует об их пассивной жизненной позиции и о равнодушии к своему здоровью.

Мы выяснили мнение студентов относительно возможности заниматься физическим воспитанием в секциях вместо обязательных занятий, и какими видами спорта студенты хотели бы заниматься были получены такие результаты: возможность заниматься физическим воспитанием в секциях нравится 60% студентов 1 курса и 58,2% студентов 2 курса.

Таким образом, нами было выявлено, что отношение окружающих людей студента к занятиям физическим воспитанием и спортом в целом положительное, личное отношение к своему здоровью и здоровому образу жизни у большего количества студентов положительное и большая часть студентов определилась в том, что физическое воспитание в вузе способствует здоровому образу жизни и улучшению здоровья. В то же время у большего количества студентов оказались отрицательное или безразличное отношение к организации занятий, содержанию занятий и распределению учебного материала на занятиях по физическому воспитанию, а также большее количество студентов определилась в том, что им нравится возможность заниматься физическим воспитанием по секциям.

Список литературы / References

1. Ермакова, Е. Г. Значение физической культуры и спорта в жизни студента / Е. Г. Ермакова. – Текст : электронный // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2018. – №5-1. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/znachenie-fizicheskoy-kultury-i-sporta-v-zhizni-studenta> (дата обращения: 07.01.2023).

2. Лукьянов, С. И. Роль физической культуры в жизни студентов / С. И. Лукьянов // Фундаментальные исследования. – 2006. – № 11. – С. 92-93.

3. Рыбкина, О. В. Современные проблемы физического воспитания в высших учебных заведениях / О. В. Рыбкина. – Текст : электронный // Студенческий научный

форум : материалы XI Международной студенческой научной конференции. – URL:<https://scienceforum.ru/2019/article/2018010693>"><https://scienceforum.ru/2019/article/2018010693> (дата обращения: 07.01.2023).

УДК 796.325

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ОБУЧЕНИЮ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ ТЕХНИКИ ПОДАЧИ МЯЧА В БЕЗОПОРНОЙ ФАЗЕ В ВОЛЕЙБОЛЕ

**Костюнина Л.И., докт. пед. наук, доц.,
Быстрова О.Л., канд. пед. наук, доц., Камаев Д.Ш., магистрант
ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет
имени И.Н. Ульянова», г. Ульяновск, Россия**

Краткая аннотация. В статье авторами проанализированы теоретико-методические подходы к формированию и совершенствованию техники подачи мяча в прыжке в волейболе. Рассмотрены методические подходы к обучению юных волейболистов, отдельные аспекты совершенствования данной подачи у квалифицированных волейболистов. Обоснована значимость совершенствования разновидностей подачи мяча в безопорной фазе на всех этапах спортивной подготовки.

Ключевые слова: волейбол, подача в безопорном положении, технико-тактические действия, методические подходы, точность.

THEORETICAL AND METHODOLOGICAL APPROACHES TO LEARNING AND IMPROVING THE TECHNIQUE OF SUBMISSION THE BALL IN THE UNSUPPORTED PHASE IN VOLLEYBALL

**Kostyunina L.I., doct. of pedag. science., associate prof.,
Bystrova O.L., cand. of pedag. science., associate prof.,
Kamaev D.Sh., undergraduate student
Ulyanovsk State Pedagogical University named after I.N. Ulyanov,
Ulyanovsk, Russia**

Brief abstract. In the article, the authors analyzed theoretical and methodological approaches to the formation and improvement of the technique of ball delivery in a jump in volleyball. Methodological approaches to the training of young volleyball players, certain aspects of improving this pitch from qualified volleyball players are considered. The importance of improving the varieties of ball delivery in the unsupported phase at all stages of sports training is substantiated.

Key words: volleyball, submission in the unsupported position, technical and tactical actions, methodological approaches, accuracy.

Введение. Эволюционные изменения правил соревнований по волейболу обуславливают необходимость совершенного владения игроками мощной и эффективной подачей мяча. В условиях современной соревновательной деятельности подачу необходимо рассматривать не столько как технический прием, обуславливающий введение мяча в игру, но и как высокоэффективное атакующее технико-тактическое действие, которое может оказать значительное влияние на характер дальнейшей игры. Проблема обучения волейболистов массовых разрядов технике подачи мяча различными способами, достижение точности и стабильности выполнения в условиях соревновательной деятельности; формирование у квалифицированных волейболистов навыков качественного выполнения различных видов подачи мяча во взаимосвязи с другими сторонами технико-тактической подготовки, и их совершенствование на этапах спортивного мастерства является предметом исследовательского интереса ведущих российских и зарубежных специалистов волейбола и определяет актуальность исследования.

Цель исследования – провести анализ теоретико-методических подходов к повышению эффективности выполнения подачи в безопорном положении волейболе.

Методы исследования: систематизация, обобщение данных, полученных в ходе изучения и анализа специальной научно-методической литературы; педагогические наблюдения.

Результаты исследования и их обсуждение. В современном волейболе владение игроком различными видами подачи является важной составляющей его технико-тактической подготовленности. Выбор вида подачи обусловлен индивидуальностью спортсмена (анатомо-физиологическими, психо-физическими особенностями; уровнем физической и специальной подготовленности, опытом тренировочно-соревновательной деятельности и др.). Варианты выполнения подачи волейболистом обусловлены складывающейся игровой ситуацией, психо-эмоциональным состоянием, степенью утомления. Поддачи в прыжке довольно сложные по координационной структуре, требуют высокого уровня развития прыгучести, специальной выносливости, тонкой межмышечной координации, согласованности движения всех звеньев тела и являются показателем индивидуального технико-тактического мастерства [3, 4, 8].

В соответствии с рекомендованными программами по волейболу для ДЮСШ, СДЮСШОР тренеры обучают юных волейболистов технике верхней прямой подачи (планирующей, силовой). При этом необходимо отметить, что верхняя прямая подача имеет значительные различия по

биомеханической структуре по сравнению с подачей в безопорном положении, что требует внесения коррекции в методики обучения при освоении данного технического элемента. Обучению верхней прямой подаче в ДЮСШ отводится в среднем 6-10 академических часов, далее идет процесс закрепления и совершенствования данного технического элемента (около 100 часов). В исследованиях Л.Г. Гавриловой, И.В. Орлана (2015) раскрыто содержание основных методических подходов в обучении детей 10-12 лет подаче мяча в безопорном положении (табл.).

Таблица - Обучение подачи мяча в безопорном положении волейболистов 10-12 лет

№/№	Элемент техники	Выполнение
1.	Имитация подачи.	Важно, при выполнении имитации, обучить правильной технике выполнения этого технического приема, создать чувство ритма движения. Имитация выполняется на расстоянии 3-6 метров от сетки.
2.	Выполнение ударного движения.	Занимающиеся располагаются друг против друга на расстоянии 5-6 метров. Игрок подбрасывает мяч над собой, делает замах и выполняет удар по мячу, придавая мячу вращение вперед, то есть выполняет накатывающий удар. Траектория полета мяча вперед - вверх - вниз.
3.	Выполнение подачи по неподвижному мячу	Это упражнение выполняется аналогично тому, которое использовалось при обучении нападающему удару, с той лишь разницей, что расстояние от сетки 5-6 метров. Мяч находится в держателе. Игрок выполняет разбег, прыжок и удар. Удар выполняется как в упражнении 2. Расстояние от сетки увеличивается и достигает лицевой линии.
4.	Выполнение ударного движения (через сетку).	Игроки располагаются парами через сетку на расстоянии 5-6 метров от сетки. Выполнение удара производится, как и в предыдущем упражнении. Мяч должен перелететь через сетку.
5.	Выполнение подачи с укороченного расстояния.	Игрок выполняет подачу из-за трехметровой линии, то есть аналогично нападающему удару с задней линии с собственного подбрасывания. Постепенно расстояние увеличивается и достигает 9 метров, то есть лицевой линии.
6.	Выполнение подачи в прыжке.	При дальнейшем совершенствовании этого приема волейболисты должны добиться выполнения подачи в реальных условиях игры, то есть мяч подбрасывается на площадку, и игрок после выполнения подачи должен приземлиться на площадке. Подачам уделялось достаточное количество времени на каждом занятии. Обучение и совершенствование техники подач входило в основные задачи занятия. На тренировках выделялось для выполнения подачи от 15 до 20 минут в основной части занятия.

По мнению авторов, при обучении юных волейболистов верхней прямой подаче мяча в безопорном положении, целесообразно соединять

методики обучения прямому нападающему удару и верхней прямой подаче. При этом обучение следует начинать с нападающего удара и, по мере усвоения технического приема занимающимися, включать в процесс обучения элементы подачи в безопорном положении в следующей последовательности: вначале изучается техника разбега и выпрыгивания вверх с использованием подводящих и вспомогательных упражнений, далее изучается техника удара по мячу с использованием тренажера («подвесной мяч») и после этого техника приземления [2].

В исследованиях А.Р. Ахметзянова (2021) проанализированы вопросы биомеханической оптимизации методики выполнения силовой (атакующей) подачи в прыжке с разбега. Автором выделены пять фаз, выполнения данной подачи: подбрасывание мяча, разбег, отрыв и прыжок, вращение плеча, контакт с мячом. В конце подачи совершается удар по мячу на пике прыжка, что должно обеспечить мощный и сильный удар, и высокую скорость полета мяча. В целях снижения возможности получения спортсменом травмы, связанной со значительной нагрузкой на коленные суставы, по мнению автора, необходимо особое внимание уделять обучению правильному приземлению. При этом необходимо учитывать, что по правилам волейбола игрок должен выполнить удар по мячу, прежде чем пересечь линию и войти на площадку [1].

Исследователи отмечают необходимость целенаправленной работы спортсменов над точностью выполняемых подач [6, 7, 9]. Результаты исследований О.П. Топышева (1968), показывают, что скорость полета мяча при подаче коррелирует с показателями быстроты нанесения удара по снаряду. В связи с чем, О.П. Топышев говорит о необходимости уделять в тренировочном процессе одинаковое время на повышение точности и скорости выполнения движения, чтобы добиться оптимального сочетания больших скоростей при большой точности выполнения движений в игровом процессе [7].

В исследованиях Ю. Н. Эртмана, А. А. Гераськина (2013) обоснована тренировочная программа с использованием тренажерного комплекса целевых мишеней, обеспечивающая возможность сопряженного воздействия на различные стороны подготовленности волейболистов, комплексное развитие разных компонентов показателей точности в процессе совершенствования технико-тактических особенностей выполнения подач. Результаты выполненного авторами исследования свидетельствуют о том, что с помощью тренажерного комплекса можно моделировать условия игровой деятельности при выполнении подач, решать задачи специальной подготовки с акцентом на развитие точности баллистических движений. Тренировки с использованием авторского тренажерного комплекса способствуют совершенствованию точности подач, обеспечивая минимальную траекторию полета мяча над сеткой, тем самым создавая сложные условия для приема мяча соперником,

надежность попадания мячей в заданные зоны волейбольной площадки [9]. Н.Б. Коруковец с соавт. (2018) отмечает, что только комплексная подготовка волейболистов обеспечивает необходимый уровень сформированности данного технического навыка. На начальном этапе физическая подготовка является основой успешному обучению подачи. На тренировочном этапе идет обучение технико-тактическим навыкам, обеспечивающим умение применять технические приёмы в зависимости от игровых условий. В группах спортивного совершенствования в целях эффективного повышения уровня мастерства, необходимо не менее тридцати процентов времени уделять подаче, включая разнообразные упражнения на точность, на внимание, на скорость. При этом особую значимость приобретает психологическая подготовка, обуславливающая способность к проявлению волевых качеств, управлению психо-эмоциональным состоянием в сложных игровых ситуациях [5].

Заключение. В условиях стремительного увеличения скорости выполнения подач, их разнообразия, точности и силы требуется целенаправленная работа над повышением эффективности и надежности каждой подачи. Владение совершенной техникой подачи мяча в прыжке становится важным компонентом технико-тактического арсенала волейболиста и обуславливает поиск и обоснование инновационных средств, методов, подходов к тренировочному процессу на всех этапах спортивной подготовки.

Список литературы / References

1. Ахметзянов, А. Р. Некоторые вопросы тренировки силовой подачи в прыжке в волейболе / А.Р. Ахметзянов // Актуальные исследования. – 2021. – №50 (77). – С. 130-133.
2. Гаврилова, Л. Г. Методические аспекты обучения подаче мяча в безопорном положении в волейболе / Л. Г. Гаврилова, И. В. Орлан // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2015. – № 3 (13). – С. 13-16.
3. Железняк, Ю. Д. Спортивные игры, совершенствование спортивного мастерства / Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов. – Москва : Академия, 2007. – 396с.
4. Клевцов, А. В. Технические приемы в волейболе/ А. В. Клевцов. – Белгород, 2005. – 56 с.
5. Коруковец, А. П. Некоторые особенности подачи мяча в волейболе / А. П. Коруковец, Н. Б. Кутергин, А. В. Горбатенко. – Текст : электронный // Проблемы современного педагогического образования. – 2018. – №60-4. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/nekotorye-osobennosti-podachi-myacha-v-volleybole> (дата обращения: 04.01.2023).
6. Тинюков, А. Б. Требования к выполнению индивидуальных технических приемов в волейболе / А. Б. Тинюков, И. Н. Тимошина, Л. И. Костюнина // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2017. – Т. 12. – № 3. – С. 103-110.
7. Топышев, О. П. Исследование соотношений стабильности и вариативности в структуре некоторых технических приёмов волейбола: автореферат диссертации кандидата педагогических наук / Топышев О. П.. – Москва, 1968. – 23 с

8. Фомин, Е. В. Техничко-тактическая подготовка волейболистов / Е. В. Фомин, Л. В. Булыкина, А. В. Суханов. – Москва : ВФВ. – 2013. – 56 с.

9. Эртман, Ю. Н. Построение процесса совершенствования подач мяча квалифицированными волейболистками с применением технических средств / Ю. Н. Эртман, А. А. Гераськин // Омский научный вестник. – 2013. – № 1 (115) – С. 156-160.

УДК 37.01.796.012.2

СПЕЦИФИКА РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНО-КООРДИНАЦИОННЫХ КАЧЕСТВ ЮНЫХ БАДМИНТОНИСТОВ

Костюнина Л.И., докт. пед. наук, доц.

Постнов Ю.М., канд. пед. наук, Игонин А.С., аспирант

ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова», г. Ульяновск, Россия

Краткая аннотация. Авторами приведена необходимость обоснования методических подходов к двигательно-координационной подготовке начинающих бадминтонистов. Авторами предложены средства и методы развития ведущих координационных качеств с учетом их специфики проявления в бадминтоне. Обоснованность разработанной методики подтверждается результатами педагогического эксперимента.

Ключевые слова: бадминтон, юные спортсмены, начальная подготовка, двигательно-координационные качества.

SPECIFICITY OF THE DEVELOPMENT OF MOTOR-COORDINATION QUALITIES IN YOUNG BADMINTON PLAYERS

Kostyunina L.I., doct. of pedag. science., associate prof.,

Postnov Yu.M., cand. of pedag. science., Igonin A.S., postgraduate student

*Ulyanovsk State Pedagogical University named after I.N. Ulyanov,
Ulyanovsk, Russia*

Brief abstract. The authors have given the need to substantiate methodological approaches to the motor-coordination training of beginner badminton players. The authors suggest the means and methods for developing the leading coordination qualities, taking into account their specific manifestation in badminton. The validity of the developed methodology is confirmed by the results of the pedagogical experiment.

Key words: badminton, young athletes, initial training, motor-coordinating qualities.

Актуальность. Проблема развития координационных качеств на этапе начальной подготовки в бадминтоне является в настоящее время одной из наиболее востребованных. Достижение высоких спортивных результатов на современном уровне невозможно без разработки комплекса соответствующих мероприятий, направленных на повышение координационной подготовленности спортсменов на этапе начальной подготовки[1-3].

Цель исследования – разработать методику развития координационных качеств юных бадминтонистов на этапе начальной подготовки.

Методы и организация исследования. Анализ научно-методической литературы, педагогический эксперимент, метод математической статистики. В педагогическом эксперименте участвовало 14 человек (7 человек ЭГ, 7 человек КГ). КГ занималась по программе спортивной школы, а ЭГ занималась по разработанной нами методике. Педагогический эксперимент проходил на базе СШ №1 города Ульяновска, в рамках внеурочной деятельности физкультурно-спортивной направленности.

Результаты исследования и их обсуждение. Нами была разработана экспериментальная методика развития координационных способностей юных бадминтонистов с учетом сензитивных периодов их развития и проявления в процессе специфической деятельности с бадминтоне. Развивающая часть методики включала три блока упражнений: блок упражнений для развития способности к реакции; блок упражнений для развития способности к сохранению равновесия; блок упражнений для развития специфической ловкости. Занятия по координационной подготовке проводились три раза в неделю, в подготовительной части тренировки и занимали 20 минут. Первый день включал в себя первый блок упражнений, второй день – второй блок упражнений, третий день – третий блок упражнений специальной координационной направленности (табл. 1-3).

Таблица 1 - Упражнения для развития способности к реакции юных бадминтонистов

Содержание упражнений		Дозировка	Направленность воздействия
Вариант 1	Вариант 2		
1	2	3	4
1.Жонглировать полунадутым воздушным шариком или воланом (в зависимости от степени освоения техники жонглирования).	Выполнять вариант №1 а) И.п.- присед; б) после каждого четвертого удара поворот на 360 градусов; в) ударять по шарик или волану то сильно, то слабо, посылая его на разную высоту	56 мин .	Развитие реакции

1	2	3	4
2. Бег со сменой направления по сигналу тренера (один свисток или хлопок - бег спиной вперед; два свистка - шаги галопа правым, левым боком, вперед; три свистка - обычный бег)	Выполнять вариант №1 И.п.- присед	5-6 мин	Развитие реакции, внимания, памяти
3. Прыжки через короткую скакалку с последовательной сменой прыжков: на двух, на одной, с правой на левую.	Выполнять вариант №1 с закрытыми глазами	6-7 мин	Развитие реакции внимания, памяти
4. Игра «Не давай мяч водящему». Играющие образуют круг (круги). В кругу водящий. Игроки передают мяч в разных направлениях, а водящий старается поймать (перехватить) мяч или коснуться его рукой. Если это ему удастся, то водящим становится игрок, делавший последнюю передачу, а бывший водящий занимает его место.	Выполнять вариант №1: а) передавать мяч не выше роста игроков; б) бросать мяч только обусловленным способом; в) в игре два водящих; г) играть с двумя мячами.	10 мин	Развитие реакции, внимания

Таблица 2 - Упражнения для развития способности к сохранению равновесия

Содержание упражнений		Дозировка	Направленность воздействия
Вариант 1	Вариант 2		
1	2	3	4
1. Балансирование ракетки на (правой, левой) ладони.	Выполнять балансировку в движении по заданному маршруту перемещения в пределах игровой площадки	5-6 мин	Развитие координационных способностей
2. Ходьба по гимнастической скамейке: - приставными шагами правым, левым боком вперед; - спиной вперед, руки в стороны; - на носках, руки на поясе.	Выполнять вариант №1 руки на пояс, вверх, к плечам, вперед	5-6 раз	Развитие способности к сохранению равновесия

1	2	3	4
3. Эстафета «Не урони мяч». Игроки выстраиваются в 2 колонны по одному у стартовой линии. У направляющего на ракетке воздушный или теннисный мячик. Необходимо не уронив мячик пройти этап и передать эстафету следующему игроку.	Выполнять вариант №1 в И.п. –«полуприсед», по команде « в основной стойке»	7-8 мин	Развитие координационных способностей
4. Эстафета. Игроки выстраиваются в 2 колонны по одному у стартовой линии. Необходимо пронести волан на голове до финишной черты, назад - произвольно. Передать эстафету следующему игроку.	Выполнить вариант перемещения по правой, левой диагонали площадки и по финишной прямой.	10 мин	Развитие способности к сохранению равновесия

Таблица 3 - Упражнения для развития специфической ловкости

Содержание упражнений		Дозировка	Направленность воздействия
Вариант №1	Вариант №2		
1. И.п. - Выполнить прыжки в длину с места, стоя боком (правым, левым) к месту приземления.	Выполнять вариант №1 И.п. - стоя спиной к месту приземления, с закрытыми глазами	5-6 мин	Развитие координационных способностей
2. И.п. - стойка спиной друг к другу, взявшись за руки. Выполнить по 5 приставных шагов вправо и влево, вперед и назад.	Выполнять вариант №2 с перемещением по заданным параметрам соревновательной площадки	5-6 раза	Развитие способности к сохранению равновесия
3. «Тележка» И.п. - первый - упор лежа ноги врозь, второй - хват руками за голени партнера. Первый выполняет «ходьбу» на руках, второй оказывает помощь. Смена ролей партнеров.	Выполнять вариант №3 с перемещением по заданным параметрам соревновательной площадки	7-8 мин	Развитие координационных способностей
4. Броски теннисных, набивных мячей мяча различного веса из различных положений (сохраняя стойку бадминтониста)	Из положения стойка ноги врозь, мяч сзади: И.п. - мяч внизу; из И.п. 1-2 наклон и бросок мяча;3-4-ловля в и.п. Выпрямляясь, ловля мяча, прийти в и.п., мяч вверх.	10 мин	Развитие способности к сохранению равновесия

Для экспериментального обоснования эффективности применения разработанной нами методики развития координационных способностей у бадминтонистов 8-11 лет в учебно-тренировочном процессе на этапе

начальной подготовки был проведен формирующий педагогический эксперимент. Эксперимент проводился в течение 5 месяцев (сентябрь 2021г. - январь 2022 г.).

На начальном этапе педагогического эксперимента было проведено изучение исходного уровня координационной подготовленности бадминтонистов 8-11 лет по всем трём блокам. Реагирующая способность оценивалась по времени реакции на движущийся объект; времени простой сенсомоторной реакции на звук и на свет; реакции хватания вертикально падающего объекта; времени реакции выбора. Способность к сохранению статического равновесия оценивалась при помощи теста «Проба Ромберга». Использовались следующие позы: «Пяточно-носочная» и «Аист»; дополнительно использовалась поза «Ласточка». Ориентационная способность оценивалась по результатам выполнения двух тестов: «Передвижение по точкам корта» и «Метание в цель». По всем трём блокам исследуемых качеств на начальном этапе педагогического эксперимента достоверных различий в показателях координационной подготовленности бадминтонистов КГ и ЭГ не выявлено ($P > 0,05$).

Таблица 4- Сравнительный анализ показателей координационной подготовленности у бадминтонистов 8-11 лет

№ п/п	Тесты	Показатели, М±m		P
		ЭГ	КГ	
1.	Показатели общей реагирующей способности			
1	Время реакции на звук, с	0,37±0,05 / 0,26±0,05	0,36 ±0,06 / 0,33 ±0,06	P>0, 05 / P< 0,05
2	Время реакции на свет, с	0,38±0,05 / 0,22±0,05	0,39±0,06 / 0,36±0,06	P>0, 05 / P< 0,05
3	Время реакции выбора, с	0,51±0,07 / 0,37±0,07	0,50±0,05 / 0,44±0,05	P>0, 05 / P< 0,05
4	Ловля теннисного мяча, см	22,0±4,1 / 17,0±4,1	22,3±3,2 / 20,3±3,2	P>0, 05 / P< 0,05
5.	«Пяточно-носочная» поза, с	57,56±3,0/ 80,56±3,0	58,4±11,8 / 64,4±11,8	P>0, 05 / P< 0,05
2.	Показатели равновесия			
1.	Поза «Аист», с	7,42±1,2 / 31,42±1,2	7,21±1,3 / 22,8±2,1	P>0, 05 / P< 0,05
2.	«Ласточка», с	10,72±0,8 / 38,72±0,8	11,8±2,1 / 22,8±2,1	P>0, 05 / P< 0,05
3.	Показатели специфической ловкости			
1	Передвижение по точкам корта, с.	30,39±2,91/ 22,39±2,91	28,76±3,24 / 27,76±3,24	P>0, 05 / P< 0,05
2	Метание в цель, кол-во	6,0±1,1 / 30,0±1,1	7,1±1,6 / 1 0±1,6	P>0, 05 / P< 0,05

Примечание: в числителе показатели до педагогического эксперимента, в знаменателе по его окончанию

По завершению педагогического эксперимента бадминтонисты ЭГ имеют достоверно значимые приросты в показателях развития ведущих двигательных координаций (табл. 4).

Выводы. Обобщая результаты исследования, можно заключить, что применение разработанной нами методики обеспечивает необходимый уровень координационной подготовленности юных бадминтонистов, как условия повышения эффективности формирования базовых технических умений и навыков.

Список литературы / References

1. Костюнина, Л. И. Развитие ведущих двигательных-координационных качеств юных футболистов на основе дифференцированного подхода / Л. И. Костюнина, Б. Дугуфана, Д. С. Николаев // [Теория и практика физической культуры](#). – 2021. – № 2. – С. 59-61.

2. Назаренко, Л. Д. Средства и методы развития двигательных координаций. / Л. Д. Назаренко. – Москва, 2003. – 258 с., с ил

3. Тимошина, И. Н. Особенности спортивной подготовки бадминтонистов различной квалификации / И. Н. Тимошина, Ю. М. Постнов // Современные проблемы и перспективы развития системы подготовки спортивного резерва в преддверии XXXI Олимпийских игр в Рио-Де-Жанейро : материалы Всероссийской (с международным участием) научнопрактической конференции (26-27 ноября 2015 г.). – Казань : Поволжская ГАФКСиТ, 2015. – С.317-319.

УДК 796.01

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦОВ

Курбанова Д., ст. преподаватель, Какабаев К., преподаватель
Туркменский государственный институт физической культуры и спорта,
г. Ашхабад, Туркменистан

Краткая аннотация. Овладение базовой техникой позволит эффективно и правильно построить процесс технико-тактической подготовки и сформировать у них индивидуальный комплекс технико-тактических действий. Исследование и выявление базовой техники как фундамент для целенаправленного формирования у борцов широкого спектра технико-тактических действий, необходимого для успешного выступления на соревнованиях, является основной целью исследования.

Ключевые слова: тактико-технические действия, основные технические действия вольной борьбы.

TECHNICAL AND TACTICAL TRAINING OF WRESTLERS

Kurbanova D., senior lecturer, Kakabaev K., teacher
Turkmen State Institute of Physical Culture and Sports, Ashgabat, Turkmenistan

Brief abstract. Mastering the basic technique will make it possible effectively and correctly build the process of technical and tactical training and form an individual set of technical and tactical actions for them. The study and identification of basic technique as a foundation for the purposeful formation of a wide range of technical and tactical actions among wrestlers, which is necessary for successful performance in competitions, is the main goal of the study.

Key words: tactical and technical actions, basic technical actions of freestyle wrestling.

Актуальность исследования. Достижение высоких результатов в борьбе невозможно без совершенствования системы начального обучения, где важно заложить основы правильного выполнения технико-тактических действий.

До сих пор мало исследованными остаются такие вопросы касающиеся того, каким приёмам, защитам и контрприёмам необходимо обучать в течение года, в какой последовательности, скольким приёмам, сколько раз следует повторять изучаемый прием в одном занятии, сколько раз выполнять его до усвоения оптимальной структуры и применение не только в учебно-тренировочных схватках, но и в условиях соревнований.

Целью работы является исследование и выявление тактико-технических действий и базовой техники вольной борьбы для успешного выступления на соревнованиях.

Техническая подготовленность характеризуется степенью освоения спортсменом системы движений, соответствующих особенностям данного вида спорта и обеспечивающих достижение высоких результатов.

Вольная борьба относится к видам спорта с чрезвычайно сложной и многообразной техникой движений. Составляющими техники борьбы являются основные приёмы и стойки, их модификации, сложные технико-тактические действия (комбинации и контрприёмы), элементарные действия (передвижения, захваты, выведения из равновесия, страховка партнёра и самостраховка).

Предполагается, что необходимо уделить больше внимания технической подготовке на начальном этапе тренировочного процесса. Значимость целесообразного построения процесса технической подготовки юных борцов обостряется тем, что недостатки в этом компоненте не очень заметны в юном возрасте. Происходит это потому, что данный пробел компенсируется за счет высокого уровня физической подготовки. Однако недостатки в юношеском возрасте, пробелы в технике обнаруживаются даже у спортсменов высокого класса, причём недоработки, допущенные на ранних этапах трудно, а иногда невозможно наверстать. Ведь с одной стороны, сформированный неправильный навык мешает созданию нового, правильного (отрицательный перенос навыка), с другой стороны, время

удобное для формирования ловкости (сентизитивный период), являющееся основой техники, упущено. Такое положение накладывает большую ответственность на техническую подготовку юного спортсмена.

Известно, что использование отдельных приёмов в вольной борьбе, как правило, не приводит к ожидаемому эффекту. Поэтому применяются сложные технико-тактические действия. В связи с необходимостью формирования комбинационного стиля борьбы на начальном этапе подготовки в состав базовой техники включаются сочетания или комбинации, состоящие из базовых приёмов.

Эффективность комбинаций в борьбе объясняется снижением устойчивости соперника в результате первой атаки. Зачастую комбинации и планируются так, чтобы в результате сохранить устойчивость в конкретном направлении.

Первой предпосылкой формирования технического мастерства является высокое качество начального обучения, заключающее необходимость коренного переучивания.

При определении последовательности изучения технико-тактических действий вольной борьбы необходимо соблюдать дидактические принципы обучения двигательным действиям.

Основные технические действия вольной борьбы – это движения. Какие же из них в первую очередь должны быть освоены борцами? Ответ на этот вопрос связан с ясным представлением об идеальной борьбе вольного стиля, владеющем широким перечнем приёмов борьбы в положении лежа и стоя. Важно при этом учесть, что основная цель борьбы стоя сводится к броску противника, за отличное выполнение которого присуждается чистая победа. В старых классификациях специалистов и в более поздних попытках систематизации приёмов борьбы в основе разделения бросков на группы положена основная часть тела атакующего борца, несущая на себе главную тяжесть работы при выполнении броска.

Методика начального обучения технико-тактическим действиям в борьбе обычно захватывает два этапа: на этапе ознакомления ставится задача овладеть основным механизмом технико-тактических действий, а на этапе формирования двигательного умения:

1) овладеть деталями технико-тактических действий в постоянных учебных условиях;

2) овладеть правильным выполнением деталей в целостном технико-тактическом действии.

Третий этап относится к спортсменам разрядникам и направлен на формирование двигательного навыка в вариативных условиях и в начальном обучении не осваивается.

В методике обучения технике спортивной борьбы традиционно сложилось три метода разучивания: целостный, по частям, с помощью подводящих упражнений. Целостный метод разучивания и метод

разучивания по частям в ряде работ объединяют в комбинированный метод, а метод разучивания с помощью подводящих упражнений рассматривается как набор специальных упражнений с партнером.

Для начального обучения важно то, что существуют два пути изучения техники:

- 1) непосредственное изучение техники с помощью целостного, расчлененного и комбинированного методов обучения;
- 2) с помощью подводящих упражнений.

Непосредственное изучение техники борьбы достаточно подробно описано в учебной литературе, а вот разучивание техники с помощью подводящих упражнений не нашло широкого распространения в начальной подготовке борцов. Широкое использование общеразвивающих и специальных упражнений позволяет постепенно подводить организм занимающихся к овладению сложной техникой спортивной борьбы.

В методике обучения приемам борьбы на первом году обучения большое место нужно отводить подводящим упражнениям. В подводящие упражнения входят общеразвивающие и специальные. Первые направлены на создание общей физической подготовленности и формирование общего фундамента физических качеств и двигательных действий, вторые подготавливают к успешному освоению техники борьбы и формированию функций, необходимых для борьбы.

К подводящим упражнениям относятся игры и игровые упражнения, используемые как для общей и специальной физической подготовки, так и для разучивания технико-тактических действий.

Обучение технико-тактическим действиям начинается с разучивания приема на несопротивляющемся партнере к выполнению приемов в схватке на соревнованиях. Это длительный процесс, включающий в себя облегчение и усложнение выполнения технико-тактических действий в различных условиях и разными спарринг партнерами. Стабильность навыка достигается частым повторением приемов с партнером и простой имитацией приемов, а вариативность навыка с помощью учебных, учебно-тренировочных и тренировочных схваток.

Рассмотрим теперь, как формируются тактические действия, наиболее характерные средства и методы их формирования в спортивной борьбе.

Таким образом, в теории и практике спортивной борьбы сложилась парадоксальная ситуация: борцов обучают технике борьбы и не обучают по каким тактическим закономерностям проходит противоборство, т.е. сама борьба. Считается, а это видно из мнений ведущих специалистов, что обучающиеся сами поймут и освоят эти закономерности в учебных и соревновательных схватках. Но данный процесс освоения, протекая методом проб и ошибок, характеризуется большой длительностью и

хаотичностью усвоения тактических умений и навыков, а главное далеко не всегда обеспечивает их правильное формирование.

Основной целью этапа базовой подготовки в общей структуре многолетней базовой подготовки является формирование у спортсменов богатого арсенала двигательных умений и навыков, освоение технических приемов, составляющих основу избранного вида спорта.

Важно также отметить, что при управлении технико-тактической подготовкой на этом этапе особое значение имеет целевая направленность к высшему спортивному мастерству.

В соответствии с разработками Г.С.Туманяна и И.И. Алиханова в многолетней технико-тактической подготовке борцов вольного стиля целесообразно выделить четыре этапа:

- формирование основ ведения борьбы;
- формирование базовой техники;
- формирование комбинированного стиля;
- индивидуальная подготовка.

Первые два этапа закладывают фундамент будущего технико-тактического мастерства. Думается, именно в них скрыты основные резервы улучшения технико-тактической подготовки борцов.

Если рассматривать в данном аспекте обучение на этапе базовой технико-тактической подготовки, то техника выполнения изучаемых движений для всех борцов стандартна. В тоже время каждый спортсмен обладает индивидуальными особенностями (рост, вес, сила, быстрота и т.д.). отсюда возникает вопрос: как должна формироваться и преломляться базовая техника в зависимости от индивидуальности обучающегося.

Начальная базовая подготовка борца, начиная с изучения основ ведения борьбы до освоения сложных технико-тактических действий, должна быть направлена на формирование «коронного приема». «Коронный» прием, это в совершенстве отработанное и ставшее автоматическим техническое действие, для проведения которого используется сочетание физических и морально-волевых качеств борца.

На практике этот процесс происходит поэтапно. Каждый этап освоения базовой техники соответствует уровню технической подготовленности борцов. По мере овладения базовыми технико-тактическими действиями в процессе многократных повторений в вариативных условиях на основе индивидуальных особенностей у юных борцов вырабатывается определенный излюбленный прием, который чаще используется в соревновательных схватках.

Направленность занятий с юными борцами должны определять анатомо-физиологические особенности спортсменов на разных этапах многолетней подготовки.

Основная направленность занятий, по мнению Г.С. Туманян, скоростно-силовая подготовка, создание фундамента общей выносливости

и формирование базовой техники современной вольной борьбы. Техническая подготовка направлена на знакомство со всеми основными приемами борьбы, по возможности объединенными в комбинации и связи. Следует учитывать, что первое впечатление, закрепленное многократным повторением, остается даже через много лет доминирующим. Это относится и к единичному движению, и ко всему набору приемов, комбинаций, подготовительных действий передвижений, захватов, выведений из равновесия и т.д.

Тренировочный процесс следует построить так, чтобы обогащение навыками происходило системно, непрерывно. Это вызывает необходимость определения движений, которые нужно довести до уровня двигательного навыка, двигательного умения, на каких следует остановиться после ознакомления. В процессе формирования базовой техники необходимо предвидеть стиль борьбы и в соответствии с ним акцентировать внимание на более эффективные для данной группы технические действия.

Базовая техника должна обеспечить формирование в сознании обучаемого представлений об основных требованиях и организации движений с учетом смысла и условий решаемой двигательной задачи. В соответствии со смыслом двигательной задачи базовые действия структурируются в сознании обучаемого, превращаясь из предмета преподавания в предмет обучения, определяясь как условия восприятия, формирования, запоминания, воспроизведения операций в их логической последовательности.

Методика подготовки юных борцов должна соответствовать закономерностям развития и формирования растущего организма. Изучение возрастных особенностей развития борцов показывает, что на этапе начального обучения происходит бурный рост тела в длину, связочный аппарат более эластичный, чем у взрослых. Мышечная ткань также растет более интенсивно в длину, чем в поперечнике.

Учитывая, что в данный период организм подростков находится в состоянии формирования и развития – это самый благодатный период для развития силы мышц, скоростных качеств, гибкости и, в известной мере, выносливости.

Заключение. Следует также выделить ряд моментов, которыми необходимо руководствоваться в организации учебно-тренировочного процесса борцов в группах начальной подготовки:

- рационально строить тренировочное занятие в зависимости от его задач и условий тренировки;
- планировать нагрузку юным спортсменам в соответствии с уровнем физической и двигательной подготовленности;

- учитывать уровень мобилизации чувств, мышления и воли юных спортсменов в становлении сознательного отношения к учебно-тренировочному процессу;
- активизировать деятельность спортсменов по ходу решения задач тренировки, повышать эмоциональность занятия, вводя подвижные и спортивные игры, эстафеты;
- в подготовке юных борцов основное внимание уделять расширению арсенала технических действий, совершенствованию связок и комбинаций;
- строить отношения со спортсменами на принципе взаимоуважения и взаимопонимания;
- педагогически оправдано использовать комплекс дисциплинарных воздействий, пресекать нарушение дисциплины;
- корректировать деятельность в зависимости от успешности учебно-тренировочного процесса.

Список литературы / References

1. Аванесян, Г. М. Психологические факторы совершенствования физической работоспособности борцов / Г. М. Аванесян. – Москва : Моск.ун-т потреб-ооперации, 2003. – 278 с.
2. Бабушкин, Г. Д. Формирование спортивной мотивации / Г. Д. Бабушкин, Е. Г. Бабушкин : монография. – Омск : СибГАФК, 2000. – 179 с.
3. Туманян, Г. С. Спортивная борьба / Г. С. Туманян. – Москва : ФиС, 1985.
4. Козлов, Г. А. Основы теоретической подготовки дзюдоиста / Г. А. Козлов. – Красноярск : БУКВА, 2004. – 213 с.
5. Шахмурадов Ю. А. Методика обучения спортивной борьбе / Ю. А. Шахмурадов Актуальные проблемы спортивной борьбы. – Москва : 1998.

УДК 615.825

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ФИЗИЧЕСКИХ ТРЕНИРОВОК В РЕАБИЛИТАЦИИ БОЛЬНЫХ COVID-19

Левончук С.В., соискатель

ФГАОУ ВО «Российский национальный исследовательский медицинский университет имени Н.И.Пирогова» МЗ РФ, г. Москва, Россия

Краткая аннотация. После перенесенного COVID-19у многих больных развивается постковидный синдром – больных беспокоят одышка, кашель, слабость и другие симптомы. Для восстановления пациентов после коронавирусной инфекции применяется комплекс реабилитационных мероприятий. Проведенное исследование показало эффективность в восстановительном периоде гипербарической оксигенации в комплексе с разработанной системой физических упражнений. Реабилитация способствовала улучшению сатурации

кислорода, переносимости физических нагрузок, улучшению когнитивных показателей и психоэмоционального статуса.

Ключевые слова: физические тренировки, гипербарическая оксигенация, COVID-19, реабилитация.

EFFECTIVENESS OF PHYSICAL TRAINING IN THE REHABILITATION OF PATIENTS WITH COVID-19

Levonchuk S.V., applicant

Pirogov Russian National Research Medical University, Moscow, Russia

Brief abstract. After suffering COVID-19, many patients develop postcovid syndrome – patients are concerned about shortness of breath, cough, weakness and other symptoms. A complex of rehabilitation measures is used to restore patients after coronavirus infection. The conducted study showed the effectiveness of hyperbaric oxygenation in the recovery period in combination with the developed system of physical exercises. Rehabilitation contributed to the improvement of oxygen saturation, exercise tolerance, improvement of cognitive indicators and psycho-emotional status.

Key words: physical training, hyperbaric oxygenation, COVID-19, rehabilitation.

В XXI веке на первом месте среди инфекционных заболеваний по распространенности лидируют COVID-19, грипп и ОРВИ [9, 10]. Эти заболевания сопровождаются преимущественным поражением дыхательной системы. В тоже время отмечены осложнения со стороны других органов и систем [4]. В группу риска тяжелого течения входят пожилые люди и пациенты с хроническими заболеваниями [12, 14, 15]. Вакцинопрофилактика позволяет снизить риск инфицирования и тяжелого течения заболеваний [16].

Цель исследования: обосновать эффективность физических тренировок в реабилитации больных COVID-19.

После перенесенной коронавирусной инфекции длительное время может сохраняться синдром пост-COVID-19 [5]. Больных беспокоят одышка, кашель, слабость и другие симптомы. [3]. Для восстановления пациентов после коронавирусной инфекции применяется комплекс реабилитационных мероприятий [6]. Реабилитационные мероприятия проводятся в амбулаторной сети: отделениях реабилитации, дневном стационаре, в центрах здоровья [7, 13]. В период ограничительных мероприятий реабилитация проводилась дистанционно с применением интерактивных технологий [8]. Гипербарическая оксигенация является одним из эффективных методов восстановления после перенесенной коронавирусной инфекции [11]. Гипербарическая оксигенация (ГБО) с

успехом применяется в стационаре, а также на амбулаторном этапе. Исследования показывают сохранение эффекта после ГБО в течение нескольких часов [2]. За 2021 год в отделении гипербарической оксигенации 13 ГКБ г. Москвы восстановительное лечение получили более 90 пациентов, перенесших коронавирусную инфекцию. Наиболее эффективным является курс ГБО в комплексе с другими реабилитационными мероприятиями. Большинство реабилитационных программ направлены на легочную реабилитацию [1]. Нами был разработан комплекс физических упражнений, включающий дыхательную гимнастику, а также умеренную физическую нагрузку. Проведенное исследование показало эффективность в восстановительном периоде гипербарической оксигенации в комплексе с разработанной системой физических упражнений, направленных на восстановление мышечной силы.

Разработанный комплекс физических упражнений проводился медленно в положении лежа на спине: 1) Подъем рук вверх медленно (30 раз); 2) Дыхание животом (диафрагмой). Техника выполнения: кладем руки на живот и делаем глубокий вдох (до максимального увеличения живота). На максимальной высоте вдоха нужно задержать дыхание. Затем нужно сделать свободный выдох (4 раза); 3) Одна нога согнута в коленном суставе, вторая нога прямая. Отведение согнутой в колене ноги в сторону 30 раз медленно без одышки. Затем повторить 30 раз другой ногой; 4) Приведение согнутых коленей по очереди к животу (30 раз); 5) Дыхание грудной клеткой с использованием межреберных мышц. Техника выполнения: кладем руки на грудь. Делаем глубокий вдох, во время вдоха грудная клетка должна приподняться, а лопатки прижаться к позвоночному столбу. Это обеспечивает максимальный вдох. На высоте вдоха задержать дыхание. Затем сделать свободный выдох. Во время выдоха грудная клетка должна максимально опуститься, а лопатки должны отодвинуться от позвоночного столба (4 цикла); 6) Вращение стоп в голеностопных суставах в обе стороны (20 раз); 7) Сгибание и разгибание стоп (20 раз); 8) Комбинированное дыхание. Дыхание животом и грудной клеткой. Техника выполнения. Кладем одну руку на живот, вторую руку на грудь. Во время вдоха живот должен надуться как арбуз, а грудная клетка должна приподняться, лопатки должны максимально приблизиться к позвоночному столбу. На высоте вдоха задержать дыхание. Затем сделать свободный выдох. Во время выдоха живот и грудная клетка должны максимально опуститься, а лопатки должны отодвинуться от позвоночного столба. (4 дыхательных цикла); 9) Ежедневная умеренная ходьба без одышки с постепенным увеличением дистанции. В идеале довести до трех километров.

Эффективность реабилитационных мероприятий оценивалась по уровню сатурации, которая выросла с 94% до 98%. Тест 6-минутной

ходьбы подтвердил улучшение толерантности к физическим нагрузкам: увеличение с 401, 25+ 60,5 м до 577,5 + 18,7 м. Также было зарегистрировано улучшение когнитивных показателей и снижение уровня психоэмоционального стресса.

Выводы. Реабилитационные программы восстановления после COVID-19 показали эффективность включения гипербарической оксигенации в комплексе с дыхательными упражнениями и дозированной физической нагрузкой.

Список литературы / References

1. Медицинская реабилитация при новой коронавирусной инфекции (COVID-19). Клинические рекомендации РФ 2018-2020.
2. Методические рекомендации МЗ РФ «Гипербарическая оксигенация в реаниматологии и интенсивной терапии» 2021 года.
3. Алгоритмы оказания медицинской помощи больным ОРВИ / В. В. Никифоров, Т. Г. Суранова, Н. В. Орлова, [и др.] // Медицинский алфавит. – 2019. – Т. 2. – № 27 (402). – С.6-13.
4. Никифоров, В. В. Острые респираторные вирусные инфекции в пандемию COVID-19 в практике врача поликлиники / В. В. Никифоров, Н. В. Орлова, В. В. Ломайчиков // Медицинский алфавит. – 2021. – № 11. – С. 29-33.
5. Орлова, Н. В. Влияние средств массовой информации и социальных сетей на формирование общественного мнения о вакцинации / Н. В. Орлова, Ю. Н. Федулаев, М. Н. Филатова // ConsiliumMedicum. Педиатрия. – 2020. – № 4. – С. 17-24.
6. Орлова, Н. В. Кашель в обзоре современных рекомендаций / Орлова Н. В. // Медицинский совет. – 2019. – № 6. – С. 74-81.
7. Орлова, Н. В. Организация медицинской реабилитации пациентов с COVID-19 в постгоспитальном периоде (обзор литературы) / Н. В. Орлова, Т. В. Гололобова, Т. Г. Суранова // Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины. – 2021. – Т. 29. – № S1. – С. 598-602.
8. Организационно-правовые аспекты деятельности центров здоровья / Н. В. Орлова, И. И. Чукаева, И. С. Решетников [и др.] // Медицинское право. – 2011. – № 1. – С. 38-43.
9. Орлова, Н. В. Острые респираторно-вирусные инфекции в практике врача терапевта / Н. В. Орлова // Трудный пациент. – 2013. – Т. 11. – № 4. – С. 22-27.
10. Орлова, Н. В. Современные подходы к терапии острых респираторных вирусных инфекций верхних дыхательных путей / Н. В. Орлова, И. И. Чукаева // Медицинский совет. – 2017. – № 5. – С. 58-64.
11. Пинчук, Т. В. Интерактивные методы обучения в высшем медицинском образовании (Аналитический обзор) / Т. В. Пинчук, Н. В. Орлова // Медицинское образование и профессиональное развитие. – 2020. – Т. 11. – № 3 (39). - С. 102-117.
12. Механизмы поражения печени при COVID-19 / Т. В. Пинчук, Н. В. Орлова, Т. Г. Суранова, Т. И. Бонкало // Медицинский алфавит. – 2020. – № 19. – С. 39-46.
13. Поликлиническая терапия : учебник / Г. И. Сторожаков, И. И. Чукаева, А. А. Александров [и др.]. – Москва, 2009. – 704 с.
14. Воспалительные реакции у больных ишемической болезнью сердца с сопутствующими ожирением и сахарным диабетом 2-го типа / И. И. Чукаева, Н. В. Орлова, В. А. [и др.] // Клиническая медицина. – 2008. – Т. 86. – № 1. – С. 27-30.

15. Изучение факторов воспаления у больных с метаболическим синдромом / И. Чукаева, Н. В. Орлова, Н. Н. Хавка, М. В. Клепикова // Лечебное дело. – 2010. – № 4. – С. 50-56.

16. Новые факторы риска ишемической болезни сердца у женщин / И. И Чукаева, М. В. Клепикова, Н. В. Орлова [и др.] // Лечебное дело. – 2011. – № 2. – С. 28-33.

УДК 796.011.3

ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ИНТЕРЕС К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ВУЗЕ У СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Лыженкова Р.С., ст. преподаватель

ФГБОУ ВО «Иркутский государственный университет путей сообщения», г. Иркутск, Россия

Краткая аннотация. Физическое совершенствование личности, являясь одним из традиционных направлений воспитания человека, требует формирования и развития спортивных интересов. Его изучение является одной из наиболее перспективных форм научного планирования и управления развитием физической культуры. По отношению к студентам проблема интересов к занятиям физической культурой возникает в социальном аспекте, поскольку именно она относится к общему процессу личностного развития и обучения, поскольку она непосредственно связана с процессом обучения физическому воспитанию в университете.

Ключевые слова: студенческая молодежь, физическая культура, интерес, занятия, воспитание, факторы, потребность, физическое воспитание.

FACTORS AFFECTING THE INTEREST OF STUDENTS IN PHYSICAL EDUCATION AT THE UNIVERSITY

Lyzhenkova R.S., senior lecturer

Irkutsk State University of Communications, Irkutsk, Russia

Brief abstract. Physical improvement of personality, being one of the traditional directions of human education, requires the formation and development of sports interests. Its study is one of the most promising forms of scientific planning and management of the development of physical culture. In relation to students, the problem of interests in physical education arises in a social aspect, since it relates to the general process of personal development and learning, since it is directly related to the process of teaching physical education at the university.

The purpose of this work is to study the factors influencing the effectiveness of students in physical education classes at the university through scientific research, as well as conducting a survey on this topic.

Key words: student youth, physical culture, interest, classes, education, factors, need, physical education.

Практика, проявляющаяся во многих оздоровительных практиках, насыщена творческим и двигательным опытом, где проявляется самостоятельность в ведении собственного здорового образа жизни, что происходит в результате приобщения студентов к физической культуре, в ходе которого они овладевают системой знаний о здоровом образе жизни, актуализируют ценностное отношение к нему. Создание модели здорового образа жизни в качестве руководства обеспечивает тесное взаимодействие между преподавателем и обучающимися. И именно поэтому в последние годы наблюдается увеличение числа исследований, рассматривающих различные аспекты системы "университет – личность студента – физическая культура". В то же время анализ литературных источников показывает, что существует исследовательский аспект этой проблемы, непосредственно связанный с развитием интересов физической культуры в высшем образовании, который не является основным исследованием. Но именно отношение студентов к физической культуре и образовательное поведение индивидов определяет ее эффективность, продуктивность и, в конечном счете, развитие физической культуры в университете. Изучение образовательного аспекта проблемы физических интересов студентов может быть эффективным инструментом управления этими интересами и, следовательно, средством выполнения важных академических и социальных задач [1, 2, 3, 4, 5, 6, 7].

Многие авторы рассматривают ряд теоретических подходов, способствующих развитию физической культуры обучающихся в рамках общей теории обучения. Более того, управление как многозначное понятие, используется везде, где необходимо выразить определенное воздействие на объект с целью сохранения его стабильности или перевода системы из одного состояния в другое. Объектом изучения или статусом изучения в данном случае является личность студента и его отношение к физическому воспитанию в университете как к учебному предмету. С точки зрения общей теории практики, личность студента (направленная организация или контроль обучения) функционирует как существующая специализированная система в более общей системе физического воспитания в университете. Последняя, в свою очередь, представляет собой еще более всеобъемлющую систему систем и так далее до системы "физическая культура как социальное явление и потребность в современном мире" [1, 6, 7].

Целью данной работы является изучение факторов, влияющих на результативность студентов на занятиях по физическому воспитанию в университете посредством научных исследований, а также проведение опроса по этой теме.

Небольшую роль играет тот факт, что когда совместно с преподавателями разрабатываются рекомендации по коррекции отстающих показателей физического развития, влияние студентов возрастает, так как они сравнивают свои данные с нормативными показателями и изучают самооценку физического развития. Понимание положительного эффекта может быть осмысленным подходом к выбору физической активности, а повышение уровня физической подготовленности студентов и получение конкретных знаний о влиянии физической активности на рабочее состояние организма возможно, если виды деятельности определяются одновременно [3].

В работе А.И. Рахматова отмечается, что у значительной части студентов наблюдается не только отсутствие стремления к физическому самосовершенствованию, но и отсутствие мотивации к участию в занятиях физкультурой и неадекватное отношение к предмету физической культуры в целом. Для того, чтобы построить мотивационный комплекс для физического совершенствования, необходимо применять новые и обновленные традиционные методы, техники и формы управления группой, существенным аспектом которого является проблемное управление двигательной функцией и когнитивной функцией обучающихся [4].

Так, любая независимая система имеет две группы целей: "собственные" и "несоответствующие". "Собственные" определяются существованием систем и необходимостью их собственного сохранения и обслуживания. "Несоответствующие" цели определяют функционирование и содержание систем, эффективное управление конкретной системой, которая достигает целей, отвечающих потребностям системы, возможно, принимая во внимание разницу между этими двумя группами целей и создавая условия для стимулирования работы систем. Стимулы оказывают сильное влияние на создание собственных целей системы и, при правильном использовании, могут обеспечить добавление "собственных" и "несоответствующих" целей. Для этого необходимо установить такую взаимосвязь между "собственными" целями и целями "несобственными", при которой "собственные" цели управляющих систем выступают в качестве целей более общей системы: "и цели более общей системы связаны с их собственными целями" [2, 5, 7]. Такие аналогичные аргументы можно привести относительно потребностей и интересов, поскольку цель сохранения и развития системы предстает в виде потребностей ее существования, что вытекает из употребления понятия потребностей. Непосредственными объектами интереса являются

потребность и средства ее удовлетворения. Такое рассмотрение потребностей, желаний и целей физического развития показывает, что существует необходимость поиска стимулов для их развития. Но, как показывает изучение литературы, этой проблеме уделяется очень мало внимания [6].

Одной из эффективных форм на данный момент проведения занятий физической культурой, по мнению Л.И. Лубышевой и А.И. Рахматова, является именно вовлечение студентов в организацию и управление физической культурой, а также в спортивные и различные массово-спортивные мероприятия, судейство соревнований и учебные занятия. Ведь участие студентов в управлении физической культурой и спортом в учебной группе, на курсе, в институте дает возможность презентовать инновационные проекты, мероприятия, которые способствует развитию управленческих навыков, дает толчок к изучению правил соревнований, овладению профессиональными умениями и навыками [2, 4].

В ходе этой работы был проведен опрос с целью изучения факторов, влияющих на интерес студентов к занятиям физической культурой. Решение этой проблемы также способствует изучению собственных интересов и потребностей студентов, связанных с процессом физического воспитания в университете. В опросе приняли участие 600 студентов 1-3 курсов ИрГУПС. Студентам был задан вопрос: "Какие факторы влияют на интерес к занятиям физкультурой в университете?" При обработке ответов мы увидели, что студенты выявили множество фактов, таких как: качество самого занятия, его содержание, так же в процессе обработки данных была определена степень значимости факторов, влияющих на интерес студентов к физическому воспитанию в университете. На основе ответов студентов раскрывается содержание каждого из аспектов, то есть его элементы, большинство из которых можно рассматривать как стимул, влияющий на интерес к процессу физического воспитания в вузе.

На основе опроса студентов были выявлены факторы, которые могут повысить интерес к занятиям физкультурой по университетской значимости: качество уроков (40%) - этот фактор как внешняя потребность к интересу к занятиям физической культурой в университете был назван студентами в частности. Более того, факторы, характеризующие качество самих занятий: высокая эффективность занятий, свидетельствует о пользе таких занятий, где проявляется целенаправленная нагрузка, как правило, умеренная либо интенсивная. Самостоятельность, индивидуализация, индивидуальный подход к самим занятиям, и самое главное это личность преподавателя (его заинтересованность в работе, отношение к студентам, личностные качества) - все это названо в опросе студентами. Немаловажный фактор содержание занятия, его выделили 25% опрошенных. Как видно из ответов студентов, это: разнообразие и новизна, мотивация и эмоциональность, более интересные занятия,

преобладание фитнеса и силовых тренировок, сложность упражнений. 15% от всех студентов выбрали вариант «возможность выбрать самостоятельно занятие». Более того, свободное время, здоровье, способности, знания, физические качества, личная заинтересованность и работоспособность - все это оказывает положительное влияние на студента и его индивидуальный метод преподавания и личностные характеристики (12%); оценили спортивные соревнования, марафоны, дни здоровья, спортивные пирамиды и т.д., а также организация учебного процесса по физическому воспитанию (8%); разделение учебных групп по полу, мероприятия на свежем воздухе, занятия в тренажерном зале, а также в хореографическом зале, и общее отношение к спорту.

В заключение можно сказать, что проведенный опрос подтверждает, что основным способом выполнения задачи повышения интереса к занятиям физической культурой в университете является улучшение качества занятий и их содержания. Также, чтобы повысить уровень интереса к физической культуре и эффективность образовательного процесса, все усилия должны быть направлены на приближение субъективных потребностей и целей студентов к целям физического воспитания в университете.

Список литературы / References

1. Зуева М. С., Хлебников В. А. Проблемы мотивации к занятиям физической культурой / М. С. Зуева, В. А. Хлебников // Материалы Международной научно-практической конференции, посвященной 80-летию кафедры «Физическая культура», 2019. – С. 36-38
2. Лубышева Л. И. Эффективность массовой физкультурно-оздоровительной работы в ВУЗах с преимущественно женским контингентом : диссертация / Лубышева Л. И. – Омск, 1984. – С. 176-197
3. Формирование у студентов интереса к учебным занятиям физической культурой в медицинской академии / А. Н. Мирошникова, Н. М. Решке, О. А. Золотуева, А. Н. Лизандер // Молодой ученый. – 2018. – № 13 (199). – С. 289-292.
4. Рахматов, А. И. Некоторые аспекты повышения интереса студентов вузов к занятиям физической культурой / А. И. Рахматов // Образование и воспитание. – 2018. – № 5 (20). – С. 68-70.
5. Сизова Н. В., Семиглазова Е. П. Формирование мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом / Н. В. Сизова, Е. П. Семиглазова Перспективы развития науки в области педагогики и психологии : сборник научных трудов по итогам международной научно-практической конференции. – Челябинск, 2015. – №2. – С. 35-39
6. Такарлыков, Е. В. Факторы стимулирующие интерес студенчества к занятиям физической культурой и спортом / Е. В. Такарлыков, М. А. Яшин // Новая наука : стратегии и векторы развития. – 2017. – №4. – С. 124-126
7. Черкасов, А. Ю. К вопросу о ценностях здорового образа жизни и когнитивном диссонансе в студенческой среде / А. Ю. Черкасов, Д. М. Мерзликин, Р. А. Прохоров. – Наука. – 2020. – № 4. – С. 83-94

УДК 796.82

СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦОВ ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ С УЧЕТОМ СОМАТОТИПОВ

Марданян С.М., директор

АЦФР «Атлет», Краснодарский филиал, г. Краснодар, Россия

Фадеев Н.А., магистрант, Костюнина Л.И., докт. пед. наук, доц.

*ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет
имени И.Н. Ульянова», г. Ульяновск, Россия*

Краткая аннотация. В статье рассмотрены вопросы роли и значимости специальной силовой подготовки борцов греко-римского стиля как условия формирования арсенала технико-тактических действий, успешности соревновательной деятельности в условиях изменения правил соревнований. Авторами представлено теоретическое и экспериментальное обоснование методики развития силовых качеств борцов 13-14 лет. Результаты педагогического эксперимента подтверждают обоснованность дифференциации средств и методов силовой подготовки борцов с учетом соматотипов на тренировочном этапе.

Ключевые слова: греко-римская борьба, борцы, тренировочный этап, силовая подготовка, специальная подготовка, соматотип.

STRENGTH TRAINING OF GRECO-ROMAN WRESTLERS AT THE TRAINING STAGE, TAKING INTO ACCOUNT SOMATOTYPES

Mardanyan S.M., director

*Association Center for Physical Development "Athlete", Krasnodar branch,
Krasnodar, Russia*

Fadeev N.A., undergraduate,

Kostyunina L.I., doct. of pedag. science., associate prof.,

*Ulyanovsk State Pedagogical University named after I.N. Ulyanov,
Ulyanovsk, Russia*

Brief abstract. The article discusses the role and importance of special strength training of Greco-Roman wrestlers as a condition for the formation of an arsenal of technical and tactical actions, the success of competitive activity in the conditions of changing competition rules. The authors present a theoretical and experimental substantiation of the methodology for the development of strength qualities of wrestlers aged 13-14 years. The results of the pedagogical experiment confirm the validity of the differentiation of means and methods of strength training of wrestlers, taking into account somatotypes at the training stage.

Key words: greco-roman wrestling, wrestlers, training stage, strength training, special.

Введение. Изменения правил соревнований в греко-римской борьбе способствуют повышению зрелищности и привлекательности соревновательных схваток, стимулируют спортсменов на активный стиль введения схватки, создание новых стратегий ведения единоборства, когда исход поединка обусловлен готовностью спортсмена вести равную борьбу, как в партере, так и в стойке, что требует интенсивной, объемной работы, обеспечивающей необходимый уровень технической и специальной физической подготовленности [3, 4]. Каждое изменение, вносимое в правила соревнований, формирует новые рамки тактики борьбы и обуславливает поиск инновационных подходов к структуре и содержанию тренировочного процесса. Оптимизация параметров силовой, скоростно-силовой подготовки с учетом условий и специфики соревновательной деятельности в греко-римской борьбе, индивидуальных особенностей спортсменов (спортивная квалификация; морфо-функциональные, соматометрические, типологические и др.) в интеграции с технико-тактической, психологической подготовкой является условием соревновательной успешности на всех этапах спортивного совершенствования. Целенаправленное использование средств силовой, скоростно-силовой подготовки является одним из ключевых направлений повышения эффективности тренировочного процесса борцов.

Цель исследования – обоснование средств и методов силовой подготовки борцов греко-римского стиля 13-14 лет с учетом соматотипов.

Методы и организация исследования: анализ научно-методической литературы, педагогический эксперимент, методы соматометрии, тестирование, методы математической статистики.

В педагогическом эксперименте приняли участие 20 борцов греко-римского стиля в возрасте 13-14 лет, из числа которых были сформированы контрольная и экспериментальная группы по 10 чел. в каждой (КГ, ЭГ). Продолжительность педагогического эксперимента 12 недель (подготовительный этап). Эмпирическая база исследования – ДЮСШ «Борец» г. Ульяновск. Спортсмены КГ занимались по утвержденной программе, спортсмены ЭГ, соответственно, по разработанной нами методике развития силовых качеств с учетом соматотипов.

Результаты исследования и их обсуждение. Важность скоростно-силовой подготовки для борцов не вызывает сомнений, так как рост уровня технико-тактического мастерства базируется на высоком потенциалеспециальной физической подготовленности. В исследованиях А.Д. Егизаряна [1] указывается на то, что повышение уровня физической и специальной скоростно-силовой подготовленности спортсменов

происходит за счет средств самой борьбы, то есть применения большого количества разнообразных тренировочных заданий в процессе технико-тактической подготовки. А.А. Егизаряном (2018) установлено, что для совершенствования специальной скоростно-силовой подготовленности борцов целесообразно: в первую очередь, совершенствовать взрывные способности отдельных групп мышц, несущих основную нагрузку при выполнении атакующих действий; затем повышать взрывную силу в отдельных фазах атакующих действий; в-третьих, совершенствовать силу и скорость атакующих действий в целом [2]. По мнению П.В. Павлова ссоавтор. (2019), с ростом спортивного мастерства эффективность программ силовой подготовки борцов все более зависит не столько от средств и методов, сколько от распределения данных средств, как в годичном цикле, так и в более коротких циклах подготовки. Так, если на этапе начальной специализации только намечается тенденция к неравномерному распределению объемов силовых нагрузок, то на уровне элитных спортсменов эффективны исключительно концентрированные программы силовой и скоростно-силовой подготовки [5].

В процессе спортивной подготовки борцов на тренировочном этапе основное внимание уделяется разностороннему развитию физических качеств, обеспечению должного уровня специальной скоростно-силовой подготовленности как условия успешности формирования технико-тактического арсенала. Чем выше уровень специальной подготовленности борца, тем больше возможностей он имеет для овладения многообразными и сложными элементами техники и тактики. Для силовой подготовки борцов было важно на первоначальном этапе определить, на каком уровне находится силовая подготовленность борца - тренер должен выявить, какие мышечные группы несут основную функциональную нагрузку при выполнении основных технических действий, а также, какие из них наиболее полно демонстрируют силовую подготовленность борца.

В основе разработанной нами экспериментальной методики лежит индивидуализация средств скоростно-силовой подготовки с учетом соматотипов борцов. В начале педагогического эксперимента в каждой группе борцов были выявлены типы телосложения. В КГ вошли: 3 эктоморфа, 4 мезоморфа, 3 эндоморфа. В ЭГ, соответственно, 4 эктоморфа, 4 мезоморфа, 2 эндоморфа. В экспериментальной группе подбор средств и методов осуществлялся с учетом особенностей воздействия нагрузок силового, скоростно-силового характера на показатели силовой подготовленности. Спортсмены-мезоморфы довольно легко набирают мышечную массу, и уже с этапа начальной подготовки можно прорабатывать форму и рельеф мускулов. В систему тренировок следует включать как базовые упражнения, рассчитанные на проработку большого количества мышц (становая тяга, приседания, жим штанги лежа, жим штанги стоя и тяга к поясу), так и изолирующие, направленные на работу

конкретных мышц (сгибание на бицепс, разгибание ног в тренажере, подъемы гантелей перед собой и т. д.). Тренировки должны быть достаточно интенсивными, с короткими перерывами для отдыха. В то же время, нет необходимости в сверхпродолжительных занятиях, так как мезоморфы хорошо реагируют на тренинг. По сравнению с мезоморфами, спортсмены-экторморфы сложно и долго набирают мышечную массу. В связи с чем, целесообразно включать в тренировки базовые силовые упражнения. Рекомендуется небольшое количество повторений и подходов, но с большим весом. Продолжительность тренировки не должна превышать один час. Проработка рельефа, включение в программу тренировок изолирующих упражнений допустимо только при наличии достаточной мышечной массы. Для сохранения мышечного объема используются минимальные аэробные нагрузки. Для повышения аэробной выносливости в занятия следует включать легкий бег или ходьбу. Между тренировками необходимо делать достаточно продолжительные перерывы, так как организм эктоморфа восстанавливается дольше, чем у мезоморфа. По сравнению с рассмотренными выше типами спортсменов, борцы-эндоморфы легко наращивают мышечную массу. Поэтому следует начинать с тренировок в малом или среднем темпе, постепенно увеличивая интенсивность. Чтобы подготовить организм к нагрузкам, а также ускорить обмен веществ, рекомендуется начинать тренировку с аэробной деятельности в течение 15–20 минут. Тренировки должны быть частыми и интенсивными с большим количеством повторений и подходов и непродолжительными перерывами между ними. Эндоморфам не следует работать с большими весами (особенно на начальных этапах), т. к. это приведет к увеличению мышечной массы, но не поможет в борьбе с лишним весом, а лишь увеличит общую массу тела. Тренировки должны быть разнообразными: стоит включать упражнения на выносливость, сложные многосуставные упражнения, суперсеты, круговые тренировки.

С целью выявления эффективности предложенного подхода к силовой подготовке юных борцов на основе дифференциации средств и методов с учетом соматотипов, до начала и по завершению педагогического эксперимента было проведено тестирование показателей силовой подготовленности (табл.).

Таблица – Сравнительный анализ результатов тестирования до и после проведения педагогического эксперимента

Контрольные испытания	КГ	р	Прирост, %	ЭГ	р	Прирост, %
	Начало/э Окончаниеп/э			Начало/э Окончаниеп/э		
1. Прыжки в длину с разбега, см	$\frac{354 \pm 1,2}{361 \pm 0,9}$	$>0,0$ 5	1,9	$\frac{358 \pm 0,7}{382 \pm 1,1}$	$<0,05$	6,7
2. Подтягивание из виса на перекладине, кол-во раз	$\frac{7,38 \pm 0,68}{8,64 \pm 0,71}$	$>0,0$ 5	17	$\frac{7,62 \pm 0,67}{9,8 \pm 0,74}$	$<0,01$	28,6
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	$\frac{43,94 \pm 0,76}{8,64 \pm 0,71}$	$>0,0$ 5	2,6	$\frac{44,58 \pm 0,65}{52,37 \pm 0,54}$	$<0,01$	16,6
4. Бросок набивного мяча вперед из – за головы, см	$\frac{623,71 \pm 2,06}{631,56 \pm 3,01}$	$>0,0$ 5	1,3	$\frac{624,48 \pm 4,51}{651,17 \pm 3,89}$	$<0,05$	4,3

В ходе сравнительного анализа результатов выявлено, что показатели силовой подготовленности борцов КГ и ЭГ на начало педагогического эксперимента не имели достоверных различий ($P > 0,05$). После проведения педагогического эксперимента в обеих группах наблюдается прирост исследуемых показателей, при этом в ЭГ выявлен достоверный прирост во всех тестовых упражнениях ($P < 0,05$). Максимальные приросты наблюдаются в упражнениях подтягивание и сгибание рук в упоре лежа: 28,6% и, соответственно, 16,6% ($P < 0,01$).

Выводы. В результате исследования была выявлена эффективность применения разработанной нами методики совершенствования скоростно-силовых качеств борцов греко-римского стиля на основе индивидуальных характеристик. Прослеживается динамика улучшения показателей в обеих группах. При этом стоит отметить, что она наиболее выражена в экспериментальной группе. Нами рекомендуется применять и адаптировать методику под различные возрастные группы и применять в ходе спортивной подготовки борцов.

Список литературы / References

1. Егиазарян А.Д. Экспериментальное обоснование путей совершенствования специальной скоростно-силовой подготовленности юных борцов: автореф. дис. ...канд. пед. наук / А.Д. Егиазарян. – Москва, 1973. – 19 с.
2. Егиазарян А.А. Развитие скоростно-силовых способностей борцов вольного стиля с использованием предельных отягощений: автореф. дис... канд. пед. наук / А.А. Егиазарян. – Москва, 2018. – 24 с.
3. Костюнина Л.И. Обоснование системообразующего принципа новой парадигмы спортивной подготовки / Л.И. Костюнина, И.Н. Тимошина, А.Н. Илькин // Теория и практика физической культуры. - №1 – С.26 – 28.
4. Кузнецов А.С. Влияние изменений правил на соревновательную деятельность спортсменов, занимающихся греко-римской борьбой / А.С. Кузнецов, Р.Б. Мубаракзянов // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы

физической культуры и спорта. - 2014. - №1 (30). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-izmeneniy-pravil-na-sorevnovatelnyuyu-deyatelnost-sportsmenov-zanimayuschih-sya-greko-rimskoj-borboj> (дата обращения: 25.04.2022).

5. Павлов П.В. Анализ основных подходов к организации силовой подготовки в спортивной борьбе / П.В. Павлов, Д.А. Чевычелов, Е.Г. Гончаров // Ученые записки. Электронный научный журнал Курского государственного университета. - 2019. - №3 (51). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/analiz-osnovnyh-podhodov-k-organizatsii-silovoy-podgotovki-v-sportivnoy-borbe> (дата обращения: 08.01.2023).

УДК 796.015

АНАЛИЗ РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКИХ ШАХМАТ НА ПРИМЕРЕ ВСЕРОССИЙСКИХ ЛЕТНИХ УНИВЕРСИАД

Мартынов П. Н., аспирант

ФГАОУ ВО «Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого», г. Санкт-Петербург, Россия

Краткая аннотация. В статье рассматривается современное состояние студенческих шахмат на основании результатов Всероссийской летней Универсиады за последние 6 лет. По результатам сравнительного анализа показателей сделан вывод, что массовость соревнований остается на одном уровне, а спортивная квалификация участников растет.

Ключевые слова: Летняя Универсиада, шахматы, физическая культура, спортивная квалификация.

ANALYSIS OF DEVELOPMENT OF STUDENT CHESS ON THE EXAMPLE OF THE ALL-RUSSIAN SUMMER UNIVERSIADES

Martynov P.N., postgraduate student

Peter the Great St. Petersburg Polytechnic University, St. Petersburg, Russia

Brief abstract. The article examines the current state of student chess based on the results of the All-Russian Summer Universiade over the past 6 years. Based on the results of a comparative analysis of the indicators, it was concluded that the mass of the competition remains at the same level, and the sports qualifications of the participants are growing.

Key words: Summer Universiade, chess, physical culture, sports qualification.

Введение. Всероссийские Летние Универсиады – главные студенческие соревнования по различным видам спорта. В целом, студенческий спорт является с одной стороны массовым спортом,

поскольку студенты 1–2 курсов вовлечены в занятия в рамках обязательной учебной дисциплины «Физическая культура», с другой стороны благодаря системе соревнований является также спортом высших достижений. Всероссийские летние Универсиады проводятся с 2008 года. Вид спорта шахматы, наряду с такими видами спорта как волейбол, бокс, гандбол, входит в ежегодную программу соревнований.

Методы и организация исследования. В ходе исследования нами были изучены и проанализированы итоговые бюллетени Всероссийских летних Универсиад 2016–2022 годов. Был проведен контент-анализ нормативно-правовых документов, принятых правительственными и министерскими структурами Российской Федерации [5, 6].

Цель исследования – провести анализ выступлений сборных команд вузов России по шахматам на летних Универсиадах в период 2016–2022 годов и дать оценку состояния студенческих шахмат на современном этапе. Для анализа был применен сравнительный метод и были выбраны следующие количественные показатели:

- общее количество вузов-участников, из них - количество вузов, представивших сборные команды по шахматам;
- количество субъектов РФ, представляющих вузы РФ, из них – количество субъектов РФ, представивших сборные команды по шахматам;
- количество сборных команд по шахматам;
- спортивная квалификация участников команд;

Шахматные команды на Универсиаде состоят из двух юношей и двух девушек. Командный зачет проводится по количеству набранных очков каждым участником.

Результаты исследования и их обсуждение. Результаты исследования показаны в табл. 1-3 [1-4].

Таблица 1 – Статистика участия команд вузов на Всероссийских летних Универсиадах

универсиада	2016 Белгород	2018 Белгород	2020 Екатеринбург	2022 Ульяновск
Вузы, ед.	119	103	113	163
Команды, ед.	13	15	14	15
Субъекты РФ	52	46	55	63
Субъекты РФ, представившие команды по шахматам	12	14	12	12

Таблица 2 – Победители и призеры Всероссийских универсиад в командном зачете среди команд вузов по шахматам

год	1 место	2 место	3 место
2016	Уральский государственный горный университет	Научно-исследовательский университет «Высшая школа экономики»	Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого
2018	Уральский государственный горный университет	Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма	Саратовский национальный исследовательский государственный университет им. Н. Г. Чернышевского
2020	Уральский государственный горный университет	Сибирский Федеральный университет	Саратовский национальный исследовательский государственный университет им. Н. Г. Чернышевского
2022	Уральский государственный горный университет	Российский государственный социальный университет	Елецкий государственный университет имени И.А.Бунина

Анализируя данные, представленные в табл. 1 и 2, следует отметить, что количество сборных команд вузов по шахматам и количество субъектов РФ, представивших команды, остается стабильным при общем росте количества вузов и субъектов РФ, принявших участие во Всероссийских летних Универсиадах за период 2016–2022 годов. Сборная УГГУ на протяжении многих лет является сильнейшей студенческой сборной России и побеждает с большим преимуществом. Лидерами команды в разное время были международные гроссмейстеры Предке А., Чигаев М., Паравян Д., Лобанов С., международные мастера Пустовойтова Д., Баделько О. География сборных команд-призеров представлена за анализируемый период достаточно широко. Следует отметить слабое представительство среди призеров студенческих команд столичных вузов: Москвы и Санкт-Петербурга.

В табл. 3 представлен сравнительный анализ спортивной квалификации сборных команд вузов, выступавших на летних Универсиадах в 2016–2020 г.г. [1, 2, 3].

Таблица 3 – Спортивная квалификация участников сборных команд

год	МСМК	МС	КМС	1разряд	2разряд	3разряд	всего
2016	1	7	28	9	5	-	50
2018	-	9	38	9	2	1	59
2020	2	5	30	13	5	-	55

Спортивная квалификация участников сборных команд по шахматам остается достаточно высокой и стабильной. Большинство участников имеют квалификацию кандидата в мастера спорта.

Выводы. Анализ выступлений сборных команд вузов по шахматам на Всероссийских летних Универсиадах позволяет сделать следующий вывод: при увеличении количества вузов-участников Универсиад количество команд по шахматам остается невысоким, но стабильным. Кроме того, квалификация участников студенческих турниров позволяет сделать вывод о том, что за команды ВУЗов играют профессиональные и полупрофессиональные шахматисты. Стоит отметить, что многолетний чемпион Универсиад команда Уральского государственного горного университета имеет в своем составе ведущих молодых гроссмейстеров и мастеров спорта и конкурировать с ними крайне сложно. В целом, мы видим, что студенческие шахматы находятся в стагнации с точки зрения количества участников, вместе с тем, наблюдается рост спортивной квалификации участников.

Список литературы / References

1. Итоговый информационный бюллетень V Всероссийской летней олимпиады 2016. – URL: https://studsport.ru/vserossiyskie_universiadi. – Текст : электронный.
2. Итоговый информационный бюллетень VI Всероссийской летней олимпиады 2018. – URL: https://studsport.ru/vserossiyskie_universiadi. – Текст : электронный.
3. Итоговый информационный бюллетень VII Всероссийской летней олимпиады 2020. – URL: https://studsport.ru/vserossiyskie_universiadi. – Текст : электронный.
4. Итоговый информационный бюллетень VIII Всероссийской летней олимпиады. – URL: https://studsport.ru/vserossiyskie_universiadi. – Текст : электронный.
5. Приказ Минспорта России № 1007 «Об утверждении концепции развития студенческого спорта в РФ на период до 2025 года» от 29.11.2017 года. – URL: <https://bazanpa.ru/minsport-rossii-prikaz-n1007-ot21112017-h3855623/?ysclid=lai2puhrfy825737983>. – Текст : электронный.
6. Федеральный закон от 4.12. 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями от 01.06.2022) . – URL: <https://legalacts.ru/doc/federalnyi-zakon-ot-04122007-n-329-fz-o/?ysclid=lai1r40x1b362798989>. – Текст : электронный.

ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ КАРДИОРЕСПИРАТОРНОЙ СИСТЕМЫ У ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ ИГРОВЫХ ВИДОВ СПОРТА

Медведев И.Н., докт. мед. наук, проф., Берназ И., бакалавр
ФГБОУ ВО «Российский государственный социальный университет»,
г. Москва, Россия

Болдин А.С., ст. преподаватель
ФГБОУ ВО «Московский государственный технический университет
гражданской авиации», г. Москва, Россия

Краткая аннотация. Наблюдалось 32 юноши, которые регулярно в последний год занимались игровыми видами спорта: футболом – 10 человек, волейболом – 12 человек, баскетболом – 10 человек. Группа контроля включала 12 физически нетренированных юношей. В работе регистрировали основные функциональные характеристики сердца и легких с последующей статистической обработкой найденных данных. У представителей игровых видов спорта имел место высокий уровень функциональных возможностей сердца и легких. В наибольшей мере функционально развитой система сердца и легких была у футболистов. Им немного уступали волейболисты и баскетболисты. Ясно, что занятия игровыми видами спорта имеют развитые сердце и бронхолегочную систему, поднимая их на весьма функционально выгодный уровень.

Ключевые слова: футбол, волейбол, баскетбол, спорт, легкие, сердце.

FUNCTIONAL CHARACTERISTICS OF THE CARDIORESPIRATORY SYSTEM IN REPRESENTATIVES OF GAME SPORTS

Medvedev I.N., doct. of medic. science., prof., Bernaz I., bachelor
Russian State Social University, Moscow, Russia

Boldin A.S., senior lecturer
Moscow State Technical University of Civil Aviation, Moscow, Russia

Brief abstract: 32 young men were observed who regularly went in for team sports in the last year: football - 10 people, volleyball - 12 people, basketball - 10 people. The control group included 12 physically untrained young men. In the work, the main functional characteristics of the heart and lungs were recorded, followed by statistical processing of the data found. Representatives of team sports had a high level of functionality of the heart and lungs. Football players had the most functionally developed heart and lung system. They were slightly inferior to volleyball and basketball players. It is

clear that playing sports have a developed heart and bronchopulmonary system, raising them to a very functionally beneficial level.

Key words: football, volleyball, basketball, sports, lungs, heart.

Регулярные мышечные усилия в ходе занятий любым видом спорта ведут к развитию основной части мышечной системы и жизненно важных органов, активируют жизнеспособность [1, 2]. Весьма выражено физические тренировки влияют на состояние кардиореспираторной системы [4, 7].

Развитие кардиореспираторной системы рассматривается как ведущее звено в подготовке спортсмена, так как является особо значимым для достижения спортивного результата [6]. Чем больше тренированность сердца и легких, тем более высокие результаты возможно ожидать от спортсмена [3, 5]. В этой связи в науке сохраняется большой интерес к уточнению состояния кардиореспираторной системы у представителей игровых видов спорта, которые регулярно проходят спортивные тренировки.

Цель – определить функциональные возможности сердца и легких у юных представителей игровых видов спорта.

В ходе исследования обследовано 32 клинически здоровых юношей (18-20 лет), занимающихся игровыми видами спорта. Все спортсмены в течение последнего года не менее двух раз на протяжении недели тренировались в секциях игровых видов спорта: по футболу – 10 человек, по волейболу – 12 человек, по баскетболу – 10 человек. Собранный группа контроля имела в своем составе 12 клинически здоровых юношей (18-20 лет), которые никогда ранее не испытывавших интенсивных мышечных нагрузок на регулярной основе.

Выполнялось ультразвуковое исследование сердца с применением эхокардиографа SSD-80, выпущенного предприятием «Алока» (Япония). Функциональные характеристики легких оценивали с помощью прибора «Спиро-Спектр», выпущенного на предприятии Нейро Софт (Россия). Статистические расчеты на основе полученных результатов заключались в компьютерном вычислении величины критерия Стьюдента.

Диаметр левого предсердия у наблюдавшихся спортсменов имел склонность превысить данный показатель в контроле. Его величина оказалась наибольшей у футболистов и превышала на 7,2% таковую в контроле. У представителей игровых видов спорта диастолический диаметр левого желудочка также имел тенденцию превышать аналогичную величину в контроле. Наибольшим его значение оказалось у футболистов (на 6,2% больше такового в контроле).

Толщина задней стенки левого желудочка в момент наступления диастолы у физически нагружающих себя превышала значения контроля. У футболистов она оказалась наибольшей и превалировала над значением

в контроле на 18,1%. При этом данный показатель превалировал над контрольным значением у баскетболистов на 11,0%, у волейболистов на 9,7%. Значение конечного диастолического объема у всех категорий спортсменов обладал тенденцией уступить таковому в группе контроля. Более всего это имело место у футболистов (на 7,3%).

Величина массы мышечного компонента стенки сердца у всех физически нагружающихся была больше, чем у лиц, составивших группу контроля. У футболистов имелась явная тенденция к ее превалированию над значением этого показателя у баскетболистов и волейболистов. Это говорило о развитии гипертрофии миокарда при занятиях игровыми видами спорта. При этом величина сердечного выброса у тренирующихся и лиц группы контроля оказались сравнимы. Мышцы задней стенки левого желудочка обладали большой скоростью расслабления у спортсменов, что наиболее проявлялось у футболистов. У них эта величина превышала таковую в контроле на 25,2%.

У лиц группы сравнения объем жизненной емкости легких оказался $4,08 \pm 0,31$ л. У всех категорий спортсменов этот показатель был больше. Самым большим он оказался у футболистов, достигая $6,39 \pm 0,39$ л. Данная закономерность имелась у спортсменов для показателя форсированной жизненной емкости легких. Ее значение в группе контроля составила $3,70 \pm 0,22$ л, тогда как у футболистов она была максимальной, составляя $5,99 \pm 0,45$ л. Наибольшим значением форсированного выдоха на протяжении первых половины секунды и первой секунды акта выхода оказалось у футболистов ($3,88 \pm 0,25$ л и $5,51 \pm 0,39$ л). Данные показатели у них имели склонность превысить аналогичные значения у баскетболистов и волейболистов. В группе контроля эти значения оказались меньше, составляя $2,72 \pm 0,46$ л и $1,72 \pm 0,23$ л, соответственно.

Игровые виды спорта усиливают возможности кардиореспираторной системы. Занятия ими обеспечивают увеличение массы и толщины миокарда, повышение сократительной способности сердца и рост функциональных возможностей легких. Наибольшее развитие кардиореспираторной системы удалось выявить у футболистов, которые лишь незначительно превосходили по величине регистрируемых показателей волейболистов и баскетболистов.

Список литературы / References

1. Завалишина, С. Ю. Функциональные особенности эритроцитов у здоровых молодых людей, не тренирующихся физически / С. Ю. Завалишина, Т. С. Фадеева // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Экология и безопасность жизнедеятельности. – 2011. – №2. – С.55-62.
2. Физкультурно-оздоровительная тренировка мужчин 50-60 лет как средство профилактики заболеваний сердечно-сосудистой системы / Е. С. Каченкова, И. В. Кулькова, С. Ю. Завалишина [и др.] // Теория и практика физической культуры. – 2020. – №9. – С.62-64.

3. In fluence of physical exercise on the activity of brain processes / N.V. Vorobyeva, T.I. Glagoleva, G.S. Mal [et al.] // Research Journal of Pharmaceutical, Biological and Chemical Sciences. –2018. –Т.9, №6.– С.240-244.

4. Physiological Mechanisms of Rehabilitation in Vegetative Vascular Dystonia / V.Yu. Karpov, S.Yu.Zavalishina, A.V. Romanova [et al.] // Indian Journal of Public Health Research & Development. – 2019. – Vol.10, №10. – P.1261-1265.

5. Physiological Reaction of the Body of Students to Regular Physical Activity / S.Yu. Zavalishina, V.Yu. Karpov, O.G. Rysakova [et al.] // Journal of Biochemical Technology. –2021. – Vol.12(2).– P. 44-47.

6. Rehabilitation Potential of Physical Activity Complex with Elements of Sports and Health Tourism in Case of Dysfunction of the Cardiovascular System in Adolescence / M.N. Komarov, S.Yu. Zavalishina, A.A. Karpushkin [et al.] // Indian Journal of Public Health Research & Development. –2019. –Vol.10, №10. –P.1814-1818.

7. The Potential of Health Tourism Regarding Stimulation of Functional Capabilities of the Cardiovascular System /V.Yu. Karpov, S.Yu. Zavalishina, M.N. Komarov // Bioscience Biotechnology Research Communications. –2020.– Vol.13, №1. – P.156-159.

УДК 796.011.1

РОЛЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ СПОРТСМЕНОВ ОТ НЕГАТИВНЫХ ФАКТОРОВ

Мўминов М., канд. пед. наук, доц.

Наманганский областной национальный центр подготовки педагогов по новым методикам. г. Наманган, Узбекистан

Мўминов Х.М., главный специалист

Отдел спортивного развития Турақурганского района Наманганской области г. Наманган, Узбекистан

Краткая аннотация. В статье рассматриваются вопросы, связанные с психологической защитой спортсменов, и их решение. Для этого тренер, психолог и родители спортсмена должны соблюдать своеобразные мотивационные правила. Так в статье излагаются ответы на вопросы психологической защиты мальчиков и подростков-спортсменов.

Ключевые слова: спортсмен, психика, концентрация, психологическая защита, рационализация, эмоция, сублимация, вытеснение, идентификация, самореализация, регрессия, конфликт.

ROLE OF PSYCHOLOGICAL PROTECTION OF ATHLETES FROM NEGATIVE FACTORS

Muminov M., cand. of pedag. science, associate prof.

Namangan regional national center for training teachers on new methods, Namangan, Uzbekistan

Muminov H.M., chief specialist

*Department of sports development of Turakurgan district of Namangan region
Namangan, Uzbekistan*

Brief abstract. The article deals with issues related to the psychological protection of athletes, and their solution. To do this, the coach, psychologist and parents of the athlete must follow the original motivational rules. So the article presents the answers to the questions of psychological protection of boys and adolescent athletes.

Key words: athlete, psyche, concentration, psychological protection, rationalization, emotion, sublimation, repression, identification, self-realization, regression, conflict.

Спортсмен, как и любой человек, постоянно сталкивается с конфликтом своего внутреннего мира, своих ожиданий и окружающей действительности, то есть реального положения дел: «хотел, но не получилось». Человеческая психика устроена так, что она сама себя защищает от негатива этого столкновения, поэтому ее цель – чтобы человек не расстраивался [5]. Психологическая защита срабатывает автоматически, когда наступает психологически тяжелая ситуация. Она регулирует на реакцию и помогает приспособиться к ситуации: жить и работать дальше. Но эффективность действий (на соревнованиях, в межличностных отношениях) стремительно снижается, ведь действовать под влиянием психологической защиты – это то же самое, как красить белой краской ржавую трубу: ржавчина проступит и испортит всю картину. Проекция проявляется в том, что человек проецирует (переносит) собственные негативные черты на окружающих людей. Например, собственную агрессию человек может объяснить справедливой реакцией на агрессивное поведение других: как ты со мной, так и я с тобой. Чаще всего проекция выступает защитной реакцией от осознания собственных проблем и покрывает негативные черты характера. Из жизни я сам не доволен тренером, но ощущаю, что тренер не так ко мне относится [4].

Рационализация как психологическая защита интересно построена – человек использует логичные и понятные умозаключения, чтобы объяснить себе собственную неудачу. Он не воспринимает связь между причиной и следствием, заменяя её ложным суждением. Реактивное образование базируется на подмене чувств и эмоций на прямо противоположные. Например, страх проявить симпатию формирует сильную антипатию. Человек меняет свои чувства на полярные бессознательно, часто из-за страха не быть понятым. Такой вид психологической защиты можно вычислить по интенсивности проявляемых эмоций [6].

Регрессия – защитный механизм, который возвращает взрослого индивида в детство на бессознательном уровне, так как у каждого человека записан сценарий поведения ребенка. Когда плохо или что-то идёт не по плану, можно скатиться в плач, истерику, капризы. Тогда на помощь придут другие и решат все проблемы. Подобный сценарий работал в детстве с родителями, поэтому многие взрослые с помощью регрессии стараются вернуть себе тот психологический комфорт и снять бремя ответственности [1-3].

Изоляция с помощью абстрагирования от какой-либо проблемы – так человек защищает свою психику от погружения в негативные эмоции. Изоляция бережет от повышенной тревожности, чувства вины и т.д., например, ну и ладно, проиграл и проиграл!

Вытеснение. Все виды психологической защиты помогают справиться с негативными чувствами, однако вытеснение срабатывает даже с самыми мощными импульсами. Данный метод характеризуется удалением из сознания травмирующего события, при этом оно все равно остается в памяти на бессознательном уровне и влияет на поведение индивида. Психика человека активно поддерживает вытеснение, затрачивая большое количество ресурсов. Неразрешенный внутренний конфликт прорывается на поверхность во сне, оговорками. Вытеснение довольно опасно, так как может привести к серьёзному неврозу [7-8].

Замещение. В некоторых ситуациях человек испытывает сильные негативные эмоции, однако не может их выплеснуть, опасаясь последствий. В таком случае человек (спортсмен, тренер) может заместить объект для выхода своих негативных чувств более безопасным для себя способом. Творческий механизм психологической защиты, который помогает уйти от негативных переживаний созидательным путём.

Сублимация часто рекомендуется в качестве психотерапии людей, испытавших сильное потрясение. Так они выражают свои переживания с помощью действий, направленных на другую сферу. Например, спортсменка обидно проиграла, пришла домой и испекла торт.

Отрицание. Простой, часто встречающийся способ психологической защиты для борьбы с негативом – полное неприятие проблемы. Например, поражение в важном соревновании может сопровождаться этапом неверия, отрицание психологической проблемы на соревнованиях как таковой. При этом всякие намеки на проблемы встречаются резкой агрессией.

Из жизни спортсмен на соревнованиях сам не свой, проваливает результат, но на рекомендацию обратиться к психологу, дает резкий отказ: «отстань, у меня все в порядке, я сам справлюсь».

Идентификация. Механизм психологической защиты, построенный на отождествлении себя с другими людьми или целой группой лиц. С помощью идентификации человек присваивает себе недостающие качества. Он перенимает поведение и реакции другого, можно сказать,

стремится соответствовать заданному идеалу. Таким образом, человек избавляется от чувства неполноценности.

Самоограничение. Иногда самооценка спортсмена в самореализации падает, например спортсмен упорно тренируется, но не может достичь высоких результатов, как другие спортсмены. В таком случае уважение к себе падает, спортсмен пасует перед трудностями и вообще прекращает тренироваться. Так происходит самоограничение в той сфере, где человек не демонстрирует достижений пример и из-за отсутствия успехов бросает спорт.

Соппротивление – защита, мешающая работе над собой. Спортсмен не хочет принимать наличие проблемы, не слышит указание или рекомендации тренера. Он бессознательно думает, что оберегает себя от неприятностей, а это мешает увидеть реальное положение дел, ведь увидеть проблему – это уже половина успеха, ведь можно решить её.

Плохо, когда проблема есть, но защиты не дают возможности её обнаружить, поэтому в спорте важно судить по результату. На соревнованиях спортсмен уверен, спокоен, выдаёт свой результат. Движение вперед обеспечивает только одно – принятие решений. Однако с принятием решений у 80% спортсменов провал. Очередные соревнования провалены из-за волнения, да психологию нужно подкачать. Отношение с тренером взвинчены до предела, якобы спортсмен вырос из этой команды, да вот бы команду посильнее. Тело спортсмена не может думать самостоятельно, оно реагирует на то, что им говорит мозг. Если мозг скажет, что находится в тревожной ситуации, то тело станет напряженным. Если человек скажет себе, что находится в спокойной обстановке, его тело расслабится. Мысленно представив спокойную ситуацию (даже если её нет на самом деле), можно избавиться от беспокойства. В спорте именно так дела и обстоят. В своей практике мы сталкивались со многими крайностями. Во-первых, когда родители хотят буквально спихнуть 7,8,9,10-летнего ребенка-спортсмена на специалиста и никак не участвовать самим. «Мы вам платим, верните его новеньким». Так это не работает, именно поэтому мы не берем в работу детей, пока мы не поработаем. На консультации с родителями мы даем советы, которые реально работают на многих спортсменах.

Во-вторых, когда родители обращаются по вопросу 14,15,16,17-летнего подростка-спортсмена и хотят все знать, получить полный отчет от специалиста: что нам он говорил, что там вы с ним делали? Это не подходит, так как если подопечный тренируется и выступает на соревнованиях, то для успешного выполнения своей спортивной деятельности спортсмену надо полностью сконцентрироваться. Эта концентрация требует воли, и ей можно научиться и постепенно её улучшать. Спортсмену для максимального результата необходимо индивидуальное прочувствованное состояние ОБС - оптимальное боевое

состояние. Это ощущается, как некое вдохновение, когда телом и мыслями и чувствами «ХОЧУ, МОГУ». Для боевого настроя и бодрости - это музыка, которая созвучна с внутренней философией для успокоения, это музыка, которая показывает спортсмену глубину его души. В своей практике мы советуем спортсменам создать на телефоне или на плеере плейлист с музыкой, которая вызывает в них чувственный отклик.

Список литературы / References

1. Гогун, Е. Н. Психология физического воспитания и детского спорта / Е. Н. Гогун, Б. И. Мартыанов. – Москва, 2002.
2. Елисеев, Е. В. Полигональность внутриличностных психосоматических психических взаимоотношений у единоборцев, страдающих кожными заболеваниями / Е. В. Елисеев, М. В. Трегубова // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 1.
3. Клименко, В. В. Психомоторные способности юного спортсмена / В. В. Клименко. – Киев, 1987. – 165 с.
4. Кретти, Б. Дж. Психология в современном спорте / Б. Дж. Кретти. – Москва, 1978.
5. Озеров, В. П. Психомоторные способности человека / В. П. Озеров.. – Дубна: «Фе-никс+», 2002. – 320 с.
6. Родионов, А. В. Психодиагностика спортивных способностей / А. В. Родионов. – Москва : ФиС, 1973. – 216 с.
7. Уэнсберг, Р. С. Основы психологии спорта и физической культуры / Р. С. Уэнсберг, Д. Гоулд. – Киев : Олимпийская литература, 2001. – 335 с.
8. Sundgot-Borgen J., Torstveit M.K. Prevalence of eating disorders in elite athletes is higher than in the general population // Clin. J. Sport Med. — 2004. — Jan. №14(1). — P.25-30.

УДК 796.011.1

СПОРТИВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КАК РЕСУРС ФИЗИЧЕСКОГО И ЛИЧНОСТНОГО РАЗВИТИЯ МОЛОДЕЖИ

Непечатых А.В., преподаватель

ФГБОУ ВО «Курская государственная сельскохозяйственная академия имени И.И. Иванова», г. Курск, Россия

Краткая аннотация. В статье представлены результаты теоретического анализа спортивной деятельности как ресурса физического и личностного развития молодежи; описываются результаты исследований возрастных периодов развития физических и индивидуально-личностных качеств спортсменов; характеризуется развитие таких психологических новообразований подросткового возраста, как потребность в общении в самовоспитании в условиях спортивной деятельности.

Ключевые слова: спортивная деятельность, молодежь, подростковый возраст, юношество, физическое развитие.

SPORTS ACTIVITY AS A RESOURCE OF PHYSICAL AND PERSONAL DEVELOPMENT OF YOUTH

Nepochatykh A.V., teacher

Kursk State Agricultural Academy named after I.I. Ivanov, Kursk, Russia

Brief abstract. The article presents the results of theoretical analysis of sports activity as a resource of physical and personal development of youth; describes the results of studies of age periods of development of physical and individual-personal qualities of athletes; characterizes the development of such psychological neoplasms of adolescence as the need for communication in self-education in conditions of sports activity.

Keywords: sports activity, youth, adolescence, youth, physical development.

Актуальность. Теория и практика спортивной деятельности носит междисциплинарный характер и является предметом исследования разных отраслей научного знания. Философские аспекты феноменов спортивной деятельности отражены в работах О.В. Дергунова (2006); А.В. Тонковидовой, Е.А. Ереминой, Л.Г. Битаровой (2018). Достаточно обстоятельно данный феномен проанализирован в психологии спорта[3]. Исследованию подвергается структура спортивной деятельности, рассматривается спортсмен как субъект спортивной деятельности (Л.А. Небытова, 2007); изучаются личностные факторы в спортивной деятельности (Ю.Н. Кабанов, О.А. Белобрыкина, 2009) и влияние спортивной деятельности на личность спортсмена (И.О. Бейгул, 2014). Большой пласт исследований посвящен мотивации спортивной деятельности (А.А. Дятлова, Ю.М. Ротэряну, В.С.Чернявская, 2013; Т.В. Рюмина, М.А. Терехова, 2014; Д.В. Золотухин, А.П. Вилков, 2020; В.В. Донцов, Т.Н. Мостовая, 2018). Анализ методического инструментария и практики физкультурно-спортивной деятельности отражен в работах педагогов (А.Г. Дорожкин, 2015).

Организация спортивной деятельности закреплена в различных законодательных актах и нормативных документах. В частности, одной из важных задач Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года является совершенствование системы спортивной подготовки детей и молодежи, а также формирование условий для развития школьного и студенческого спорта [6].

В настоящее время достаточно полно изучены особенности физического развития молодежи – подростков и юношества. Психологами и специалистами в области физической культуры и спорта раскрыты наиболее целесообразные этапы спортивной деятельности в развитии физических и индивидуально-личностных качеств спортсменов [5].

Цель исследования: представить результаты теоретического анализа исследования потенциала спортивной деятельности в развитии физических и индивидуально-личностных качеств спортсменов в подростковом и юношеском возрасте.

Анализ результатов различных исследований показал следующие возрастные периоды в развитии физических и индивидуально-личностных качеств спортсменов:

11 - 17 лет – период интенсивного развития скоростных и скоростно-силовых качеств спортсменов;

13-14 лет – период устойчивых результатов в скорости условных моторных реакций и во времени реакции выбора как показателя нейродинамики;

13-16 лет – изменения роста, окружности грудной клетки, жизненной емкости легких;

11 - 15 лет – наибольший рост легочной вентиляции;

13-14 лет – период окончания функционального развития двигательного анализатора [3].

По мнению исследователей, данные показатели могут содействовать росту физической активности, оптимизируют физкультурно-спортивную мотивацию подростков и юношей [2].

Не менее важным условием развития физических качеств и личностных качеств молодежи является внешняя среда, характер деятельности с учетом средств физической культуры и спорта. В подростковый период и период юношества в условиях интенсивного морфофункционального формирования спортивная деятельность содействует активизации, регулированию и интенсификации определенных процессов, приобретению существенного увеличения функциональных ресурсов всех систем организма [4].

Как считают исследователи, интенсивное физическое развитие в подростковый период и юношества способствует повышению работоспособности молодежи. Ряд исследователей отмечают, что обучающиеся подросткового возраста, занимающиеся в спортивных секциях, устойчивы к учебным нагрузкам; имеют более высокий уровень когнитивных способностей (мыслительная деятельность, память, восприятие), имеют низкие показатели утомления на занятиях в течение учебного дня. Достигнутый уровень работоспособности может оказывать влияние на показатели работоспособности в зрелом возрасте. При участии подростков и юношей в различных видах спортивной деятельности в

зрелом возрасте с использованием средств физической культуры и спорта высокий уровень работоспособности может сохраняться продолжительное время, что обеспечивает продуктивность выполняемой деятельности[5].

Занятия в спортивных секциях, клубах и в учебном процессе образовательных учреждений обладают большим потенциалом для получения знаний о том или ином виде спорта, формирования двигательных умений, навыков и овладения компетенциями в обычной жизнедеятельности в условиях двигательной активности.

Специалисты в области возрастной психологии выделяют важное психологическое новообразование в подростковом возрасте - потребность в самовоспитании [7], что выражается в необходимости поиска механизмов, которые позволят обучающимся влиять на свою личность. У школьников этого возраста данная потребность выражена в стремлении воздействовать на свою личность для преодоления негативных индивидуально-личностных характеристик, самоопределения, усвоения социального опыта. Наиболее референтными среди данной категории молодежи респонденты выделяют такие волевые качества, как смелость, твердость, независимость, активность и др. Наиболее эффективным механизмом, создающим условия для развития волевых качеств личности, являются занятия различными видами спорта [3].

Следует отметить, что спортивная деятельность способствует развитию социальных компетенций и социально-психологических качеств личности: умение работать в команде и др. Другим важным новообразованием подростков ведущей деятельностью является потребность в общении. Удовлетворяя потребность в общении, получая признание своей значимости в референтной группе, у обучающихся формируется адекватная самооценка, уважение к другим, развиваются умения строить комфортные отношения с другими членами группы для достижения общих целей. В полной мере спортивная деятельность командных видов спорта способствует формированию данных социально-психологических качеств личности.

Таким образом, спортивная деятельность является ресурсом физического и личностного развития молодежи. В подростковый период и период юношества в условиях интенсивного морфофункционального формирования спортивная деятельность содействует активизации, регулированию и интенсификации определенных процессов, приобретению существенного увеличения функциональных ресурсов всех систем организма. Занятия в спортивных секциях, клубах и в учебном процессе образовательных учреждений обладают большим потенциалом для получения знаний о том или ином виде спорта, формирования двигательных умений, навыков и овладения компетенциями в обычной жизнедеятельности в условиях двигательной активности.

Список литературы /References

1. Леонтьев, А. Н. Деятельность. Сознание. Личность. – Москва : Смысл; Академия, 2004. – 346 с.
2. Непочатых, А. В. Особенности спортивной мотивации подростков: личностный и групповой аспекты / А. В. Непочатых // Коллекция гуманитарных исследований. – 2022. – № 3 (32). – С. 15-25.
3. Попов, А. Л. Спортивная психология / А. Л. Попов. – Москва : Флинта, 2000. – 317 с.
4. Скриплева, Е. В. Траектории социализации современного студенчества в процессе физического воспитания / Е. В. Скриплева, В. Ю. Андреева // Инновационная экономика : перспективы развития и совершенствования. – 2018. – № 4 (30). – С. 11-16.
5. Спортивное совершенствование по избранному виду спорта: учебное пособие / Е. В. Скриплева, Н. В. Боев, Т. В. Борсук, О. А. Конопотченко [и др.]. – Курск, ЗАО «Университетская книга», 2022. – 196 с.
6. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года. – Текст : электронный // КонсультантПлюс. – URL :[Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года Распоряжение Правительства РФ от 24.11.2020 N 3081-р <Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года> \(sudact.ru\)](#) (дата обращения: 08.01.2023).
7. Фельдштейн, Д. И. Психология взросления: структурно-содержательные характеристики процесса развития личности : избранные труды / Д. И. Фельдштейн. – 2-е изд. – Москва : Московский психолого-социальный институт: Флинта, 2004. – 672 с.

УДК 796

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ 16-18 ЛЕТ

Ораздурдыев Н., ст. преподаватель,

Татов Х., преподаватель, Какабаев К., преподаватель

*Туркменский государственный институт физической культуры и спорта,
г. Ашхабад, Туркменистан*

Краткая аннотация. В статье представлены результаты развития физических качеств спортсменов 16-18 лет, занимающихся рукопашным боем, и предложены пути совершенствования конкретной физической подготовки.

Ключевые слова: физическая подготовка, спортсмен, 16-18 лет, результат, единоборства.

SPECIAL PHYSICAL TRAINING OF 16-18 YEARS OLD ATHLETES

Orazdurdyev N., senior lecturer,

Tatov H., teacher, Kakabaev K., teacher

*Turkmen State Institute of Physical Culture and Sports,
Ashgabat, Turkmenistan*

Brief abstract. The article presents the results of the development of the physical qualities of athletes aged 16-18, engaged in hand-to-hand combat, and suggests ways to improve specific physical training.

Key words: physical training, athlete, 16-18 years old, result, martial arts.

В период «Возрождения новой эры суверенного государства», по инициативе нашего Уважаемого Аркадага для развития физкультуры и спорта в стране, подготовки наших отечественных спортсменов высокого уровня, государственной политики по внедрению здорового образа жизни норм в нашем обществе успешно принят Закон Туркменистана «О физической культуре и спорте» в 2020 году, а также в 2022 году Программа поддержки и развития физической культуры и спорта в Туркменистане на 2021-2025 годы. Что важно, план мероприятий по его реализации был одобрен. В результате проводимых мероприятий Узбекистан стал центром спортивных событий мирового и международного уровня. Студенты добиваются больших успехов в международных спортивных мероприятиях. В Туркменском государственном институте физической культуры и спорта проводятся специальные программы по выявлению и поддержке талантливой молодежи и подготовке ее к международным спортивным соревнованиям с основной целью овладения искусством спорта. В результате созданных для нашей молодежи широких возможностей всесторонне заниматься наукой, образованием и спортом она добивается больших успехов в соревнованиях, проводимых на международном уровне. Эффективная подготовка ведется к XXXIII летним Олимпийским играм, которые пройдут в Париже. Наш вуз активно пропагандирует массовую физкультуру, спорт и здоровый образ жизни в год «Эпохи народа с Аркадагом». Победы, достигнутые в ходе «Возрождения новой эры суверенного государства», являются большим стимулом для молодежи заниматься спортом. Пример тому – победы наших юных спортсменок, чемпионки мира по тяжелой атлетике Юлдуз Джумабаевой и обладательницы серебряной медали Олимпийских игр Полины Гуревой.

Наш уважаемый Президент Сердар Бердымухамедов отмечает: «Одной из моих главных целей является представить Туркменистан миру в спорте высших достижений».

Благодаря созданным для нашей молодежи широким возможностям всесторонне заниматься наукой, образованием и спортом наши студенты-спортсмены регулярно участвуют в международных спортивных соревнованиях и добиваются больших успехов.

В период Возрождения новой эры суверенного государства под руководством нашего Сердара с Аркадагом, наряду со всеми примерами страны, успешно реализуется государственная политика в области спорта,

комплексных программ, развития физической культуры и спорта в нашей стране. Развитие массовой физической культуры и спорта на высоком уровне во всем обществе, особенно среди молодежи, пропаганда здорового образа жизни, воспитание физически крепкого, энергичного молодого поколения является приоритетным направлением государственной политики. Наша молодежь тренируется в хорошо оборудованных спортивных сооружениях, выполняет подготовительную работу, успешно участвует в соревнованиях Азии и мира, занимает призовые места, учитывает новые и современные требования спорта, объединяет знания тренеров, как говорят, это требует обучения. В год «Эпоха народа с Аркадагом» для нашей молодежи были созданы большие возможности для занятий физкультурой и спортом. В период Возрождения новой эры суверенного государства среди молодежи страны большой популярностью пользуются спортивные единоборства.

Соревнования, проводимые сегодня в виде спортивных единоборств, свидетельствуют о необходимости разработки новых методов и средств спортивной тренировки, способных удовлетворить запросы каждого вида. Таким образом, возникают вопросы совершенствования специальных физических навыков, физической подготовки, от которых зависит успешность соревновательной работы.

Цель исследования: разработать методику специальной физической подготовки спортсменов 16-18 лет.

Методология исследования. В работе использовались методы анализа научно-методической литературы, сравнения, подведения итогов, педагогического контроля, анкетирования.

Научная новизна исследования. Получена информация о структуре специальной физической подготовки спортсменов 16-18 лет, занимающихся рукопашным боем, а также использованы в программе тренировок дополнительные упражнения для повышения физической подготовленности.

Для изучения совершенствования специальных физических качеств спортсменов, занимающихся рукопашным боем, были отобраны спортсмены 16-18 лет в количестве 70 человек.

Исследовательская работа проводилась в 2020-2022 годах на базе школы Главного управления спорта города Ашхабад. Исследовательская работа состояла из нескольких этапов. С целью изучения специальных физических качеств спортсменов 16-18 лет тренировочные мероприятия проводились по специальному плану со спортсменами, участвующими в испытании. Тренировка с отягощениями выполнялась с 3-5 небольшими повторениями и несколькими подходами с 1-минутным отдыхом между ними. Это позволило улучшить показатели выносливости и скорости восстановления спортсменов.

В тренировке использовались силовые упражнения: приседания, со штангой, прыжки с приседа, подъемы штанги к груди, жим штанги лежа и стоя, сгибание и разгибание рук на кистях, прыжки и приседания со штангой на плечах. Тренировки проводились два раза в неделю, но нагрузки менялись каждую неделю.

Проведенный научный анализ физической подготовки спортсменов 16-18 лет, занимающихся единоборствами, показал, что после первого этапа тренировочного процесса, выносливость и максимальная сила увеличились как в экспериментальной, так и в контрольной группах. Улучшение работоспособности наблюдалось в обеих группах, но было установлено, что работоспособность спортсменов экспериментальной группы была выше, чем у спортсменов контрольной группы. Это объяснялось тем, что упражнения, выполняемые экспериментальной группой, не повреждали механические волокна, а ослабляли их. После третьего этапа различий между экспериментальной и испытуемой группами в структуре силовой тренировки не отмечено. Показатели пиковой и силовой выносливости не отличались от таковых у спортсменов контрольной группы после первого и второго этапов испытания.

В результате эксперимента выявлено наличие в смешанных единоборствах специальных физических качеств: выносливости мышц ног; что раскрывается сила мышц ног и спины; обнаружили, что силу мышц плечевого пояса можно улучшить с помощью физических упражнений за короткий промежуток времени;

Вывод. Методика подготовки спортсменов оказалась эффективной. Выявлено положительное влияние тренировок рукопашного боя на спортсменов не только в развитие силовой выносливости, но и в повышении скорости восстановления. Удалось повысить общую и специальную физическую подготовленность юных спортсменов при проведении тренировок по предлагаемой методике.

Список литературы / References

1. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной физической подготовке спортсменов / Ю. В. Верхошанский, – Москва : Физкультура и спорт, 1988.
2. Кузнецов А. С. Теоретические основы и методология овладения техникой и тактикой борьбы на поясах / А. С. Кузнецов, Ю. А. Шулика. – Казань : Поволжская ГАФКСиТ, 2010.
3. Матвеев, Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л. П. Матвеев. – Киев : Олимпийская литература, 1999.

УДК 796.011.1

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПРОЦЕССЕ СОЦИАЛИЗАЦИИ ЧЕЛОВЕКА

Ореховская Е.В., ст. преподаватель, Арчимаева Я.М. студент
*ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»,
г. Кемерово, Россия*

Краткая аннотация. В тексте анализируется влияние физической культуры на развитие социально важных черт личности и социализацию индивида в обществе. Рассматривается влияние спорта на развитие эмоциональной, психологической, социальной стабильности индивида. Также анализируется общий подход спорта к социализации человека и его влияние на будущее индивида.

Ключевые слова: спорт, личность, индивид, социализация, физическое воспитание.

ROLE OF PHYSICAL CULTURE IN THE PROCESS OF HUMAN SOCIALIZATION

Orekhovskaya E.V., senior lecturer, Archimaeva Ya.M., student
Kemerovo State University, Kemerovo, Russia

Brief abstract. The text analyzes the influence of physical culture on the development of socially important personality traits and the socialization of an individual in society. The influence of sports on the development of emotional, psychological, and social stability of an individual is considered. It also analyzes the general approach of sports to human socialization and its impact on the future of the individual.

Key words: sport, personality, individual, socialization, physical education.

Актуальность исследования роли физической культуры в процессе социализации человека обусловлена значительным влиянием ее не только на формирование личности, но и на определение его социальной роли. Занятия физкультурой и спортом способствуют формированию эмоциональных отношений между людьми, формируют популярность или «моду» на определенные виды спорта, оказывают значительное влияние на этические ценности, образ жизни людей. Эффективность социализации посредством спортивной деятельности зависит от того, насколько ценности спорта совпадают с ценностями общества и личности. Благодаря занятиям спортом или даже в процессе созерцания спортивных состязаний общественные ценности присваиваются индивидом, интериоризируются

как личностные, поэтому физическая культура и спорт формируют первоначальное представление о жизни и мире.

Цель исследования: определить возможность влияния физической культуры на личностное и социальное развитие личности.

Социализация – это двусторонний процесс передачи социальных норм, культурных ценностей и образцов поведения между обществом и индивидом, который позволяет индивиду корректно функционировать в обществе [3].

Физическая культура и спорт оказывают большое влияние как на общество в роли социального института, так и на каждого отдельного индивида. Физическая культура и спорт направлены на укрепление, развитие и повышение уровня здоровья у индивида. Однако здоровье – это не единственное, на что они оказывают большое влияние. Помимо совершенствования физических данных в процессе тренировок также происходит формирование личности.

Здесь стоит уточнить, что под личностью мы понимаем субъект социокультурной жизни, который одновременно выступает и носителем, и субъектом культуры. Личность – это совокупность социально значимых черт и исторически сложившихся форм мировоззрения, норм морали и правил, которые человек реализует в своей деятельности и транслирует на окружающих [1]. Занимаясь спортом, индивид вырабатывает у себя определенные волевые качества, необходимые для выполнения физических упражнений: дисциплинированность, техничность, нацеленность на результат и целеустремленность. «Привитие» названных качеств благоприятно влияет на личностное и социальное развитие человека, актуализируя его как участника социальных отношений.

Посредством занятий физической культурой и спортом у индивида формируются такие социально важные личностные качества, как усердие, целеполагание, решительность, а главное уверенность в себе и своих силах.

Физическая культура выполняет четыре основных функции:

1. Общее укрепление и развитие организма – именно при выполнении данной функции у индивида развиваются физические навыки, укрепляется уровень здоровья и т.д.

2. Подготовка к трудовой деятельности и защите Родины – повышается не только работоспособность, но осуществляется также профессионально-прикладная подготовка, развитие стрессоустойчивости и т.д.

3. Удовлетворение потребностей в активном отдыхе и рациональном использовании свободного времени – эта функция помогает индивиду расслабиться, набраться сил и просто весело провести время посредством игр и развлечений.

4. Раскрытие волевых, физических качеств и двигательных возможностей человека на максимальном уровне [5].

Популяризация спорта привела к тому, что с каждым годом людей, ведущих активный образ жизни, становится все больше, тем самым они прививают себе полезные социальные значимые черты характера, такие как укрепление внутреннего духа, стойкость и умение преодоления складывающихся препятствий, независимо от воли индивида.

Занятия физической культурой и спортом также влияют на формирование здорового психологического и эмоционального фона индивида. Дисциплина во время занятий помогает развить эмоциональную стабильность, индивид лучше контролирует свои эмоции и меньше подвластен стрессу или волнению. Также занятия физической культурой и спортом также положительным образом сказываются на выработке гормонов счастья и настроения, помогая оставаться в тонусе. Еще положительное влияние спорт оказывает на состояние сна, что также влияет на эмоциональную и психологическую стабильность человека [4].

Установлено, что формирующиеся во время занятий физической культурой и спортом такие важные для человека качества, как смелость, решительность, целеполагание помогают индивиду лучше реализоваться в социальных отношениях и в обществе в целом. Люди с этими качествами быстрее находят точки соприкосновения с другими людьми, ставят перед собой четкие цели и добиваются их несмотря ни на что. Благодаря занятиям спортом человек формирует себя и свое направление в общественной и личной жизни.

Таким образом, можно сделать вывод, что физическая культура и спорт – это не только развитие физической силы и формы, но и личностное развитие человека в том числе успешная социализация индивида в обществе. При правильном физическом воспитании индивид учится эмоциональной и психологической стабильности, осознанию собственных желаний и сил на их реализацию, познает свое не только биологическое, но и социальное начало [2]. Это помогает индивиду правильно социализироваться в обществе и достигнуть наилучших результатов в поставленных задачах.

В результате проведенного исследования было установлено, что роль физической культуры в процессе социализации человека значительна, что выражается в:

- укреплении физического здоровья, что благоприятно отражается на роли индивида в социуме (успешность обучения, производственной деятельности и т.д.);
- личностном и социальном развитии за счет приобретения волевых качеств, положительных черт личности (самостоятельность, ответственность и другие);

- активизации социальной позиции, когда человек стремится приобщиться к модным тенденциям на занятия спортом, участвовать в соревнованиях и т.д.;

- развитию коммуникаций в социальной среде.

Подводя итог, отметим, что физическая культура в процессе социализации человека важна и необходима, она способствует не только поддержанию физического здоровья человека, делая его полноценным членом социума, но и формирует гармонично развитую личность, способную коммуницировать в социуме.

Список литературы / References

1. Бандуровский, К. В. Личность / К. В. Бандуровский, Д. А. Леонтьев // Большая российская энциклопедия. – Москва, 2010. – С. 696.
2. Захарова, И. Н. Волевые качества личности / И. Н. Захарова // Молодой ученый. – 2019. – № 29 (267). – С. 84–86.
3. Ковалева, А. И. Социализация / А. И. Ковалева // Знание. Понимание. Умение. – 2004. – №1. – С. 139–143.
4. Максимова, Е. Н. Физическая активность и психическое состояние человека / Е. Н. Максимова, А. Е. Алексеенков // Наука-2020 : совершенствование системы физического воспитания и спортивной подготовки. – Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания, 2019. – С.73–76.
5. Растокин Н. А. Значимость занятий физической культуры в социализации личности / Н. А. Растокин // Инновационная наука. – 2019. – № 19. – С. 174–177.

УДК 61

ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ К ЗДОРОВЬЮ, ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ И ВАКЦИНОПРОФИЛАКТИКЕ

Орлова С.Ю., аспирант

ФГАОУ ВО «Российский государственный университет нефти и газа имени И.М. Губкина», Москва, Россия

Краткая аннотация. Здоровый образ жизни, включая физическую активность, рациональное питание, отказ от вредных привычек является профилактикой развития хронических заболеваний. В период пандемии COVID-19 основой профилактики инфицирования является вакцинация. Проведенное исследование свидетельствует, что студенты, придерживающиеся здорового образа жизни, более ответственно относятся к своему здоровью и привержены вакцинопрофилактике. Среди студентов с низкой физической активностью и злоупотребляющих курением выявлен более низкий процент вакцинированных в сравнении с некурящими студентами с регулярной физической активностью.

Ключевые слова. COVID-19, вакцинация, приверженность, физическая активность, здоровый образ жизни, студенты.

STUDENTS' ATTITUDE TO HEALTH, SPORTS AND VACCINATION

Orlova S.Y., postgraduate

*Russian State University of Oil and Gas named after I.M. Gubkin,
Moscow, Russia*

Brief abstract. A healthy lifestyle, including physical activity, rational nutrition, rejection of bad habits is the prevention of the development of chronic diseases. During the COVID-19 pandemic, vaccination is the basis for infection prevention. The conducted research shows that students who adhere to a healthy lifestyle are more responsible about their health and are committed to vaccination. Among students with low physical activity and smoking abusers, a lower percentage of vaccinated students was revealed in comparison with non-smoking students with regular physical activity.

Key words: COVID-19, vaccination, commitment, physical activity, healthy lifestyle, students.

Заболееваемость COVID-19 охватила все страны и привела к росту смертности [8]. Для борьбы с пандемией в ведущих странах мира были разработаны профилактические вакцины [5, 6]. В тоже время население неоднозначно приняло массовую вакцинацию. Во многих странах был отмечен рост противопрививочных настроений [2]. На отношение к вакцинации влияли социальные факторы, такие как пол, возраст, уровень образования и другие. Наиболее активно вакцинация обсуждалась в социальных сетях [1, 3]. Проведенные исследования свидетельствуют, что имеют место различия в отношении к вакцинопрофилактике среди людей с различным отношением к здоровому образу жизни [15]. Проведенное анкетирование в Китае, выявило, что люди, имеющие рациональное питание, режим труда и отдыха, полноценный сон, физическую активность, приверженность к здоровому образу жизни более положительно относятся к вакцинации [14]. Кроме того, на напряженность иммунитета после вакцинации негативно влияют такие факторы, как курение и ожирение, а физическая активность способствует повышению эффекта от вакцинации [11, 17].

Здоровый образ жизни, включая физическую активность, рациональное питание, отказ от вредных привычек является профилактикой развития хронических заболеваний [9]. К сожалению, исследования показывают снижение физической активности среди студентов. Одной из причин является чрезмерная загруженность и нехватка свободного времени для занятий спортом [12]. Так в Соединенных Штатах почти 50% учащихся имеют недостаточную физическую активность [16]. Анализ физической активности студентов разных стран в период локдауна выявил ее значительное снижение [4, 7,

13]. Кроме того, среди учащихся имеет место широкое распространение употребления фастфуда, что в совокупности способствует избыточному весу среди студентов [10].

Нами было проведено анкетирование среди студентов г.Москвы различного профиля обучения об их отношении к вакцинации и приверженности здоровому образу жизни. Результаты показали, что среди курящих студентов в 2 раза меньше вакцинированных против COVID-19, чем среди некурящих (25,63 % против 49,79%). Аналогичные показатели выявлены среди студентов с различной физической активностью: среди студентов с низкой физической активностью 28,4% привитых, среди студентов с высокой физической активностью - 47,3%.

Проведенное исследование свидетельствует, что студенты, придерживающиеся здорового образа жизни, более ответственно относятся к своему здоровью и привержены вакцинопрофилактике.

Список литературы / References

1. Алгоритмы оказания медицинской помощи больным ОРВИ / В. В. Никифоров, Т. Г. Суранова, Н. В. Орлова [и др.] // Медицинский алфавит. – 2019. – Т. 2. – № 27 (402). – С. 6-13.
2. Никифоров, В. В. Острые респираторные вирусные инфекции в пандемию COVID-19 в практике врача поликлиники / В. В. Никифоров, Н. В. Орлова, В. В. Ломайчиков // Медицинский алфавит. – 2021. – № 11. – С. 29-33.
3. Влияние средств массовой информации и социальных сетей на формирование общественного мнения о вакцинации / Н. В. Орлова, Ю. Н. Федулаев, М. Н. Филатова С. Ю. Орлова // Consilium Medicum. Педиатрия. – 2020. – № 4. – С. 17-24.
4. Организационно-правовые аспекты деятельности центров здоровья / Н. В. Орлова, И. И. Чукаева, И. С. Решетников [и др.] // Медицинское право. – 2011. – № 1. – С. 38-43.
5. Орлова, Н. В. Современные подходы к лечению и профилактике острых респираторных вирусных инфекций / Н. В. Орлова, Т. Г. Суранова // Медицинский алфавит. – 2018. – Т. 2. – № 21 (358). – С. 29-34.
6. Орлова, Н. В. Современные подходы к терапии острых респираторных вирусных инфекций верхних дыхательных путей / Н. В. Орлова, И. И. Чукаева // Медицинский совет. – 2017. – № 5. – С. 58-64.
7. Пинчук, Т. В. Интерактивные методы обучения в высшем медицинском образовании (Аналитический обзор) / Т. В. Пинчук, Н. В. Орлова // Медицинское образование и профессиональное развитие. – 2020. – Т. 11. – № 3 (39). – С. 102-117.
8. Механизмы поражения печени при COVID-19 / Т. В. Пинчук, Н. В. Орлова, Т. Г. Суранова, Т. И. Бонкало // Медицинский алфавит. – 2020. – № 19. – С. 39-46.
9. Поликлиническая терапия : учебник / Г. И. Сторожаков, И. И. Чукаева, А. А. Александров [и др.]. – Москва, 2011.
10. Cavallo DN, Tate DF, Ries AV et al. A social media-based physical activity intervention: a randomized controlled trial. Am J PrevMed. 2012;43:527–32.
11. Ferrara P, Gianfredi V, Tomaselli V et al. The effect of smoking on humoral response to covid-19 vaccines: a systematic review of epidemiological studies. Vaccines. (2022) 10:303.
12. Grim M, Hertz B, Petosa R et al. Impact evaluation of a pilot web-based intervention to increase physical activity. Am J Health Promot. 2011;25:227–30.

13. López-Valenciano A, Suárez-Iglesias D, Sanchez-Lastra MA et al. Impact of COVID-19 Pandemic on University Students' Physical Activity Levels: An Early Systematic Review. *Front Psychol.* 2021 Jan 15;11:624567.

14. Miao Y, Zhang W, Li Y, et al. Association between lifestyle and COVID-19 vaccination: A national cross-sectional study. *Front. Public Health.* 2022; 10:918743.

15. Vallis M, Glazer S. Protecting individuals living with overweight and obesity: attitudes and concerns toward COVID-19 vaccination in Canada. *Obesity.* 2021; 29:1128–37.

16. Weinstock J. A review of exercise as intervention for sedentary hazardous drinking college students: rationale and issues. *J Am Coll Health.* 2010;58:539–44.

17. Wong G.C.L., Narang V., Lu Y., et al. Hallmarks of improved immunological responses in the vaccination of more physically active elderly females. *Exerc. Immunol. Rev.*, 2019; (25):20-33.

УДК 61

РАСПРОСТРАНЕННОСТЬ СРЕДИ СТУДЕНТОВ КУРЕНИЯ, ГИПОДИНАМИИ, ОЖИРЕНИЯ

Орлова С.Ю., аспирант

*ФГАОУ ВО «Российский государственный университет нефти и газа
имени И.М. Губкина», г. Москва, Россия*

Сапожников С.А., соискатель

*ФГАОУ ВО «Российский национальный исследовательский медицинский
университет имени Н.И. Пирогова» МЗ РФ, г. Москва, Россия*

Краткая аннотация. Факторы риска сердечно-сосудистых заболеваний, такие как курение, ожирение и гиподинамия повышают риск развития заболеваний сердца. Проведенные исследования среди учащихся высших учебных заведений в разных странах выявляют табакокурение среди половины учащихся, недостаточную физическую активность в разных странах имеют от 20 до 80% учащихся, ожирением страдают более 20% студентов. Исследование среди студентов г. Москвы различного профиля обучения выявило, что учащиеся медицинских высших учебных учреждений в 2 раза меньше курят. Среди студентов медиков в 2 раза меньше занимающихся в спортивных секциях. Низкая физическая активность выявлена у менее 20% учащихся различного профиля обучения.

Ключевые слова: студенты, факторы риска, курение, ожирение, гиподинамия.

PREVALENCE OF SMOKING, HYPODYNAMY AND OBESITY AMONG STUDENTS

Orlova S.Y., graduate student

National University of Oil and Gas named after I.M. Gubkin, Moscow, Russia

Sapozhnikov S.A., applicant

*Russian National Research Medical University named after N.I. Pirogov,
Moscow, Russia*

Brief abstract. Risk factors for cardiovascular diseases, such as smoking, obesity and physical inactivity, increase the risk of developing heart disease. Studies conducted among students of higher educational institutions in different countries reveal tobacco smoking among half of students, 20 to 80% of students have insufficient physical activity in different countries, more than 20% of students suffer from obesity. A study among Moscow students of various educational profiles revealed that students of medical higher educational institutions smoke 2 times less. Among medical students, there are 2 times less engaged in sports sections. Low physical activity was detected in less than 20% of students of various educational profiles.

Key words: Risk factors, students, smoking, obesity, physical inactivity.

Факторы риска сердечно-сосудистых заболеваний, такие как курение, ожирение и гиподинамия повышают риск развития заболеваний сердца. Из-за курения ежегодно во всем мире погибает около 6 млн. человек. Курение среди молодежи способствует снижению когнитивных функций, работоспособности, повышает риск употребления психоактивных и наркотических веществ [8]. Исследования показывают негативное влияние курения на успеваемость студентов [14]. Изучение распространения курения среди студентов медицинских высших учебных учреждений Астрахани выявило, что курят более 15% [1]. Анкетирование населения, проведенное нами, выявило зависимость курения от возраста. В возрасте до 30 лет курят 27,4%, в 30-40 лет курят 48,4%, в возрасте 40-50 лет – 41%, в 50-60 лет – 38,5%, старше 60 лет – 18,3%. Анализ табакокурения среди студентов медицинских высших учебных учреждений г. Москвы выявил 21 % курящих, среди студентов не медиков – 47 %.

Исследование Goje M, etal. выявило распространенность низкой физической активности среди студентов 41,4% [13]. Низкая физическая активность выявлена у менее 20% учащихся различного профиля обучения. Проведенное нами исследование выявило, что среди студентов медиков в 2 раза меньше занимающихся в спортивных секциях (соответственно 11% и 23 %).

Доказано, что избыточный вес среди молодых людей увеличивает в будущем риск развития сердечно-сосудистых заболеваний [2, 9, 10]. Употребление фастфуда приводит к повышению уровня липидов крови, что способствует развитию атеросклероза и его осложнений [3, 7]. Исследование, проведенное в Пакистане, выявило взаимосвязь гиподинамии среди студентов и избыточным весом, а также

употреблением фастфуда. Анкетирование выявило недостаточную информированность студентов о влиянии вредных факторов на риск развития сердечно-сосудистой патологии [16]. Проведенное исследование среди более 15 тыс. учащихся высших учебных учреждений из 22 стран выявило избыточный вес/ожирение среди 24,7% мужчин и 19,3% женщин. Также выявлена взаимосвязь ожирения с гиподинамией и табакокурением [15]. Риск сердечно-сосудистых заболеваний повышается при генетической предрасположенности. Поэтому при отягощенной наследственности соблюдение здорового образа жизни имеет важное значение, начиная с молодого возраста [4, 11].

В нашей стране проводится активная профилактика сердечно-сосудистых заболеваний среди лиц разного возраста [12]. Выявление факторов риска, а также их коррекция проводится, в том числе в Центрах здоровья, где специалисты лечебной физкультуры, диетологи, психотерапевты проводят консультации по здоровому образу жизни, помогают отказаться от вредных привычек [5]. В период локдауна консультирование проводилось дистанционно [6]. Также интерактивно проводились занятия по физической культуре. Исследования свидетельствуют о низкой информированности о факторах риска и их распространенности среди студентов. Сотрудники Центров здоровья активно включены в пропаганду здорового образа жизни среди населения.

Список литературы / References

1. Антонова, А. А. Распространенность табакокурения среди студентов медицинского университета / А. А. Антонова //Международный научно-исследовательский журнал. – 2021. – № 6. – С.108.
2. Орлова, Н. В. Влияние ожирения на течение воспалительных реакций у больных острым инфарктом миокарда / Н. В. Орлова, И. И. Чукаева, Я. Г. Спирыкина // Вестник Российского государственного медицинского университета. – 2011. – № 2. – С. 8-12.
3. Изучение взаимосвязи уровней острофазных белков и нарушений липидного обмена у больных ИБС с поражением коронарных артерий / Орлова Н. В. , Чукаева И. И. [и др.] // Кардиоваскулярная терапия и профилактика. – 2008. – Т. 7. – № 6 S1. – С. 271.
4. Изучение генетической обусловленности артериальной гипертонии, как фактора риска сердечно-сосудистых заболеваний / Н. В. Орлова, В. Ф. Ситников, И. И. Чукаева, А. В. Прохин //Медицинский альманах. – 2011. – № 3 (16). – С. 81-84.
5. Организационно-правовые аспекты деятельности центров здоровья / Н. В. Орлова, И. И. Чукаева, И. С. Решетников [и др.] //Медицинское право. – 2011. – № 1. – С. 38-43.
6. Пинчук, Т. В. Интерактивные методы обучения в высшем медицинском образовании (Аналитический обзор) / Т. В. Пинчук, Н. В. Орлова // Медицинское образование и профессиональное развитие. – 2020. – Т. 11. – № 3 (39). – С. 102-117.
7. Дислипидемии в клинической практике. Часть 1 / О. О. Солошенкова, И. И. Чукаева, Н. В. Орлова // Лечебное дело. – 2009. – № 3. – С.12-17.
8. Сторожаков, Г. И. Поликлиническая терапия : учебник / Г. И. Сторожаков, И. И. Чукаева, А. А. Александров [и др.]. – Москва, 2011.

9. Чукаева, И.И. Воспалительные реакции у больных ишемической болезнью сердца с сопутствующими ожирением и сахарным диабетом 2-го типа / И. И. Чукаева, Н. В. Орлова, В. А. Алешкин [и др.] // Клиническая медицина. – 2008. – Т. 86. – № 1. – С. 27-30.
10. Выраженность маркеров воспаления у женщин с артериальной гипертензией и ожирением на фоне нарушений липидного обмена/ И. И. Чукаева, М. В. Клепикова, Н. В. Орлова [и др.] // Системные гипертензии. – 2011. – Т. 8. – № 1. – С. 48-51.
11. Новые факторы риска ишемической болезни сердца у женщин / И. И. Чукаева, М. В. Клепикова, Н. В. Орлова [и др.] // Лечебное дело. – 2011. – № 2. – С. 28-33.
12. Основы формирования здорового образа жизни / И. И. Чукаева, Н. В. Орлова, Я. Г. Спирыкина, [и др.] // Учебно-методическое пособие Москва, 2016.
13. Goje M, Said S. Physical Inactivity and Its Associated Factors among University Students. IOSR Journal of Dental and Medical Sciences. 2014; 13(10):119-130.
14. Omari O Al, Sharour LA, Wynaden D, et al. Knowledge, Attitudes, Prevalence and Associated Factors of Cigarette Smoking Among University Students: A Cross Sectional Study. J Community Health. 2021 Jun; 46(3):450-456.
15. Peltzer K, Pengpid S, Samuels TA et al. Prevalence of overweight/obesity and its associated factors among university students from 22 countries. Int J Environ Res Public Health. 2014 Jul 21; 11(7):7425-41.
16. Pengpid S, Peltzer K, Kassean HK et al. Physical inactivity and associated factors among university students in 23 low-, middle- and high-income countries. Int J Public Health. 2015 Jul; 60(5):539-49.

УДК 634:631.5

АКТИНИДИЯ КАК ИСТОЧНИК ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА

Павлов В.В., канд. с.-х. наук, доц.

*ФГБОУ ВО «Чувашский государственный университет
имени И.Н. Ульянова», г. Чебоксары, Россия*

Димитриев В.Л., канд. с.-х. наук, доц.,

Ложкин А.Г., канд. с.-х. наук, доц.

*ФГБОУ ВО «Чувашский государственный университет аграрный
университет», г. Чебоксары, Россия*

Краткая аннотация. В статье рассматриваются вопросы питательной ценности ягод актинидии и ее пользе для организма спортсменов.

Ключевые слова: ягоды, актинидия, питательная ценность, витамины, кислоты, микроэлементы, человек, здоровье.

ACTINIDIUM AS A SOURCE OF HUMAN HEALTH

Pavlov V.V., cand. of agricult. science., associate prof.

Chuvash State University named after I.N. Ulyanov, Cheboksary, Russia

Dimitriev V.L., cand. of agricult. science., associate prof.,
Lozhkin A.G., cand. of agricult. science., associate prof.
Chuvash State Agrarian University, Cheboksary, Russia

Brief abstract. The article discusses the nutritional value of actinidia berries and its benefits for the body of athletes.

Key words: berries, actinidia, nutritional value, vitamins, acids, microelements, human, health.

Садоводство является одной из старинных отраслей сельского хозяйства [1-6]. Садоводство в Чувашии – ровесник хмелеводства, существующее с середины XVII века, то есть более 300 лет. В настоящее время садоводы Чувашии начали возделывать много малораспространенных плодово-ягодных культур [7-14]. Одной из таких культур является актинидия.

Актинидия – растение, о которой 10-15 лет назад в нашей стране и в республике мало кто знал и слышал, тогда, как в настоящее время ее выращивает огромное количество садоводов. Актинидия считается реликтовым видом, которая появилась несколько тысяч лет назад на территории современного *Китая*, откуда она в последующем распространилась по всему земному шару.

Актинидия представляет собой многолетнее растение, семейства лиановых, имеющая тонкие стебли и сердцевидные листья, гладкие сверху и с жесткими ворсинками на нижней части.

Актинидия цветет соцветиями белого цвета, ее плоды созревают в начале осени и в зависимости от сорта могут иметь зеленую либо бурую окраску.

В России больше всего возделываются сорта актинидии коломикта и аргута. Плоды актинидии похожи на киви.

Киви является плодом растения актинидия деликатесная, но в наших климатических условиях её вырастить ее невозможно.

Выращивать актинидию необходимо на затененных участках, так как растение плохо переносит прямые солнечные лучи. Наиболее благоприятным для растения вариантом считается посадка актинидии внутри сада, между лиственными деревьями, которые не только затеняют её, но и защищают от ветра и атмосферных осадков.

Плоды актинидии сортов коломикта и аргута визуально похожи на небольшие киви, а также имеют схожий вкус.

Ягоды актинидии содержат большое количество полезных витаминов и минералов, в них есть крахмал, клетчатка, каротин, пектин, фруктоза и органические красители.

В основном ягоды актинидии ценятся как источник витамина С, по содержанию которого актинидия превосходит лимоны и остальные цитрусовые фрукты.

Кроме витамина С, в актинидии содержатся витамины Е и В₉. При регулярном употреблении актинидии улучшается иммунитет и увеличивается сопротивляемость организма к простудным заболеваниям.

Помимо ягод в лечебной практике также используются листья, соцветия и кора данного растения.

Также актинидия обладает следующими полезными качествами: нормализует метаболизм и гормональный фон организма; укрепляет сосуды и сердечную мышцу, увеличивает прочность костных тканей; полезна при отравлениях и интоксикациях за счет возможности нейтрализации попавших в ЖКТ токсинов и нитратов; выводит из организма холестерин, тем самым препятствуя образованию тромбов и закупориванию вен; улучшает настроение, укрепляет нервную систему и предотвращает развитие депрессивных состояний; оказывает слабительное воздействие, благодаря чему может применяться при хронических запорах.

Помимо всех полезных свойств, плоды актинидии являются отличным диетическим продуктом (калорийность всего 48 ккал на 100 грамм), который отлично подойдет для рациона людей, желающих похудеть.

За счет высокого содержания витамина С, являющегося натуральным консервантом, актинидия не теряет своих полезных качеств при термической обработке. Данные фрукты полезны как в свежем, так и в переработанном виде. Из актинидии готовится вкуснейшее варенье, пастила, мармелады, компоты и соки.

Готовятся настои из коры актинидии, в которой содержится большое количество дубильных веществ. Такие настойки помогают бороться с хроническими головными болями, мигренью и оказывают успокоительное действие на нервную систему.

Список литературы / References

1. Димитриев, В. Л. Влияние метеорологических условий года на зимостойкость плодовых и ягодных культур в плодopитомнике УНПЦ «Студенческий» / В.Л. Димитриев, Л.Г. Шашкаров // Агрoэкологические и организационно-экономические аспекты создания и эффективного функционирования экологически стабильных территорий : материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Чебоксары, 2017. – С. 43-46.

2. Димитриев, В. Л. Внедрение земляники садовой в производство – основа успешного развития предпринимательства в АПК Чувашской Республики / В. Л. Димитриев, О. В. Евграфов, А. Г. Ложкин // Совершенствование экономического механизма эффективного управления в хозяйствующих субъектах сельскохозяйственной направленности на региональном уровне : материалы Международной научно-практической конференции (г.Чебоксары, 7 декабря 2017г.). – Чебоксары, 2017. – С. 19-24.

3. Дмитриев, В. Л. Роль плодовых и ягодных культур в здоровом питании спортсменов / В. Л. Дмитриев, А. Г. Ложкин, Н. А. Фадеева // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : материалы 3 Международной научно-практической конференции (г. Чебоксары, 10-11 января 2017 г.). – Чебоксары, 2017. – С. 166-170.

4. Дмитриев, В. Л. Земляника садовая как источник витаминов в рационе питания спортсменов / В. Л. Дмитриев, Н. А. Фадеева, М. И. Яковлева // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : материалы 3 Международной научно-практической конференции (г. Чебоксары, 10-11 января 2017 г.). – Чебоксары, 2017. – С. 171-173.

5. Дмитриев, В. Л. Влияние оводнённости и температуры окружающей среды на устойчивость покровных тканей побегов яблони солнечным ожогам / В. Л. Дмитриев, А. В. Чернов // Естественные и технические науки. – 2018, – № 5 (119). – С. 14-16.

6. Дмитриев, В. Л. Устойчивость покровных тканей побегов яблони в зависимости от их оводнённости и температуры окружающей среды / В. Л. Дмитриев, А. В. Чернов, В. Г. Егоров // Аграрный научный журнал. – 2018. – №7. – С. 3-5.

7. Дмитриев, В. Л. Урожайность насаждений земляники садовой в зависимости от дозы внесения навоза и степени засоренности / В. Л. Дмитриев, М. И. Яковлева, А. Г. Ложкин // Актуальные проблемы и перспективы развития ветеринарной и зоотехнической науки : материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Чебоксары, 2019. – С. 331-336.

8. Дмитриев, В. Л. Засоренность насаждений земляники в зависимости от дозы внесения навоза в почву / В. Л. Дмитриев, А. Г. Ложкин, М. И. Яковлева // Вестник Чувашской государственной академии. – 2021. – № 1 (16). – С. 8-11.

9. Дмитриев, В. Л. Чеканка – эффективный способ омолаживания посадок земляники садовой / В. Л. Дмитриев, А. В. Чернов // Вестник Чувашской государственной академии. – 2021. – № 2 (17). – С. 12-15.

10. Дмитриев, В. Л. Размножение черной смородины одревесневшими черенками в условиях Чувашской Республики / В. Л. Дмитриев, А. В. Чернов, А. Г. Ложкин // Вестник Чувашской государственной академии. – 2019. – № 4 (11). – С. 26-29.

11. Дмитриев, В. Л. Влияние сроков посадки на приживаемость растений земляники садовой в условиях УНПЦ «Студенческий» / В. Л. Дмитриев, А. Г. Ложкин, М. И. Яковлева // Вестник Чувашской государственной академии. – 2017. – № 3 (3). – С. 9-12.

12. Дмитриев, В. Л. Влияние сроков посадки на приживаемость растений черной смородины / В. Л. Дмитриев, А. Г. Ложкин, М. И. Яковлева // Научно-образовательные и прикладные аспекты производства и переработки сельскохозяйственной продукции : материалы Международной научно-практической конференции посвященной 20 – летию первого выпуска технологов сельскохозяйственного производства. – Чебоксары : 2018. – С. 49-53.

13. Чернов, А. В. Повышение плодородия почв Чувашской Республики / А. В. Чернов, В. Л. Дмитриев, В. Г. Егоров // Вестник Чувашской государственной академии. – 2018. – № 1 (4). – С. 24-27

14. Чернов, А. В. Влияние ЭМ – технологии на плодородие серых лесных почв / А. В. Чернов, О. П. Нестерова, В. Л. Дмитриев // Землеустройство, кадастр и мониторинг земель. – 2017. – №4 (147). – С. 78-81.

ДЫНЯ КАК ИСТОЧНИК ЗДОРОВЬЯ И ДОЛГОЛЕТИЯ

Павлов В.В., канд. с.-х. наук, доц.

*ФГБОУ ВО «Чувашский государственный университет
имени И.Н. Ульянова», г. Чебоксары, Россия*

Димитриев В. Л., канд. с.-х. наук, доц.,

Ложкин А.Г., канд. с.-х. наук, доц.

*ФГБОУ ВО «Чувашский государственный аграрный университет»,
г. Чебоксары, Россия*

Краткая аннотация. В статье рассматриваются вопросы питательной ценности дыни и ее пользе для организма человека.

Ключевые слова: дыня, питательная ценность, витамины, кислоты, микроэлементы, человек, здоровье.

MELON AS A SOURCE OF HEALTH AND LONGEVITY

Pavlov V.V., cand. of agricult. science., associate prof.

Chuvash State University named after I.N. Ulyanov, Cheboksary, Russia

Dimitriev V.L., cand. of agricult. science., associate prof.,

Lozhkin A.G., cand. of agricult. science., associate prof.

Chuvash State Agrarian University, Cheboksary, Russia

Brief abstract. The article deals with the nutritional value of melon and its benefits for the human body.

Key words: melon, nutritional value, vitamins, acids, microelements, human, health.

На современном этапе развития аграрного производства ставится задача получения экологически чистой продукции [1-8]. Одной из таких культур дающая экологически чистую и полезную для организма человека продукцию является дыня.

В средиземноморских странах как ингредиент добавляют в большинство ресторанных блюд. В нашей стране дыню обычно употребляют только в качестве десерта.

Дыня – это съедобный плод овальной формы из семейства «Тыквенные». Сегодня ее выращивают практически во всем мире, но происходит она из умеренных и тропических широт. Дыня отлично переносит жаркую погоду и почти не содержит калорий. Ее съедобная часть – это мякиш, из которого удаляют семена. Этим она напоминает арбуз. Но в то время как арбуз является огромной ягодой, дыня с точки зрения биологии – это овощ [1]. Дыни были известны ещё в глубокой

древности. Археологические раскопки говорят о том, что дыню выращивали еще древние египтяне на берегах Нила. На Руси дыню узнали в XV веке и сразу зачислили ее к любимым сладостям. И уже в те времена врачи использовали ее для лечения ревматизма и болезней почек, а также против глистов и туберкулеза.

Дыня имеет легкий и ароматный вкус, низкое содержание калорий, сладкий и освежающий плод. Она полезна в жаркую погоду как утоляющий жажду продукт, ее мякоть содержит много питательных веществ, необходимых для организма.

Полезные свойства дыни уже давно применяются в народной медицине. Она является незаменимой для людей с лишним весом, поскольку в организме дыня работает как легкое слабительное и мочегонное средство. По этой же причине дыню употребляют при болезнях почек и мочевыводящих путей. Кроме того, ее рекомендуют для облегчения ревматических болей и при дисфункции печени. Есть причины считать этот овощ лечебной пищей для людей с кардиологическими проблемами, поскольку он положительно влияет на состояние артерий и сердца. Наличие бета-каротина и других антиоксидантов замедляет процессы старения клеток, укрепляет способность противостоять свободным радикалам. По этой причине дыню зачисляют к пище предупреждающей образование раковых клеток. В некоторых странах ее применяют для лечения простуды, кашля и ангины. В составе дыни находятся вещества, которые помогают бороться со стрессом, положительно воздействуют на психику и, следовательно, функции всего организма. Регулярное потребление этого плода способно укрепить организм. Дыня – это овощ, полезные свойства, которого оценят люди, борющиеся с гипертонией и атеросклерозом. Дыня предотвращает накопление зубного налета, благотворно сказывается на здоровье глаз, а также позволяет дольше удерживать красивый загар кожи. Горькие сорта дыни рекомендуют людям с сахарным диабетом 2 типа, поскольку он эффективно снижает уровень глюкозы и триглицеридов в крови.

Преимущества дыни: наиболее богатый источник витаминов А и С; регулирует артериальное давление; предотвращает развитие атеросклероза; улучшает зрение; оказывает благоприятное действие на кожу; укрепляет волосы и ногти; оказывает мочегонное действие; способствует детоксикации организма; выводит лишнюю жидкость; полезна для борьбы с целлюлитом; снижает риск развития онкозаболеваний; предотвращает депрессию; защищает от стрессов; улучшает память и концентрацию внимания.

Дыня практически на 90 % состоит из воды. В составе этой бахчевой культуры также нашли витамин Е и бета-каротин, которые, собственно, и определяют ее антиоксидантные свойства. Помимо этого, плод богат другими ценными витаминами, такими как группы В (В₁, В₂, В₆), А, С, D, а

также биофлавоноидами. К тому же этот продукт содержит значительные запасы фолиевой кислоты (витамина В₉), которая крайне важна для внутриутробного развития ребенка. А при необходимости насытить организм магнием, калием, железом, кальцием, фосфором и йодом дыня также подойдет лучше всего.

Пищевая ценность дыни на 100 г продукта: калорийность 35 ккал; белки 0,6 г; жиры 0,3 г; углеводы 7,4 г; клетчатка 1 г; витамин С 20 мг; тиамин 0,04 мг; рибофлавин 0,04 мг; никотиновая кислота 0,5 мг; пантотеновая кислота 0,23 мг; витамин В₆ 0,06 мг; фолиевая кислота 6 мкг; холин 7,6 мг; витамин А 67 мкг; витамин Е 0,1 мг; витамин К 2,9 мкг; кальций 16 мг; железо 1 мг; магний 13 мг; фосфор 12 мг; калий 118 мг; натрий 32 мг; цинк 0,09 мг; медь 47 мкг; марганец 0,035 мг; селен 0,7 мкг.

Список литературы / References

1. Димитриев, В. Л. Возделывание томатов закрытого грунта по малообъемной гидропонике по сравнению с традиционной / В. Л. Димитриев, Е. В. Косарев. – Текст : электронный // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 2. – URL: www/csiense-education.ru122 – 20964.
2. Димитриев, В. Л. Влияние препарата «Байкал ЭМ 1» на заболеваемость фитопфторозом сортов томата Мондиаль 1 и Ралли / В. Л. Димитриев, Е. В. Косарев // Карантин растений. Наука и практика. – 2016. – № 3 (17). – С. 35-37.
3. Димитриев В. Л. Воздействие микробиологического удобрения Байкал ЭМ 1 на устойчивость томата к фитопфторозу / В. Л. Димитриев, Е. В. Косарев // Молодежь и инновации : материалы 14 Всероссийской научно-практической молодых ученых, аспирантов и студентов. – Чебоксары : Чувашская государственная сельскохозяйственная академия, 2018. – С. 31-34.
4. Косарев, Е. В. Влияние препарата Байкал ЭМ 1 на резистентность томата к возбудителю фитопфтороза / Е. В. Косарев, В. Л. Димитриев // Научно-образовательная среда как основа развития агропромышленного комплекса и социальной : инфраструктуры села материалы международной научно-практической конференции (посвящённой 85-летию ФГБОУ ВО Чувашская ГСХА). – Чебоксары, 2016. – С. 66-68.
5. Косарев, Е. В. Перспективные гибриды томатов для обеспечения урожайности и ресурсосбережения в условиях защищенного грунта Чувашской Республики // Молодежь и инновации : материалы 8 Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов и студентов. – Чебоксары, 2017. – С. 40-44.
6. Косарев, Е. В. Развитие овощеводства как основа обеспечения продовольственной безопасности Чувашской Республики / Е. В. Косарев, В. Л. Димитриев // Продовольственная безопасность и устойчивое развитие АПК : материалы международной научно-практической конференции. – Чебоксары, 2015. – С. 141-145.
7. Чернов, А. В. Повышение плодородия почв Чувашской Республики / А. В. Чернов, В. Л. Димитриев, В. Г. Егоров // Вестник Чувашской государственной академии. – 2018. – № 1 (4). – С. 24-27
8. Чернов, А. В. Влияние ЭМ – технологии на плодородие серых лесных почв / А. В. Чернов, О. П. Нестерова, В. Л. Димитриев // Землеустройство, кадастр и мониторинг земель. – 2017. – №4 (147). – С. 78-81.

УДК 796.035

РЕГУЛЯЦИЯ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ПАРАЛИМПИЙЦЕВ-ГОЛБОЛИСТОВ НА ОСНОВЕ ПРИМЕНЕНИЯ МУЗЫКАЛЬНОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ

Палибаева З. Х., докт. философии пед. наук, ст. преподаватель
Государственная консерватория Узбекистана, Узбекистан, г.Ташкент

Краткая аннотация. В статье обосновывается перспективность и значимость методики, направленной на осознанную регуляцию психоэмоционального состояния спортсменов в учебно-тренировочном процессе. Описываются механизмы воздействия музыкального сопровождения (функциональной музыки) и его влияние на психоэмоциональное состояние спортсменов во время учебно-тренировочного процесса. Рассматриваются результаты применения разработанной методики и комплекса упражнений на её базе, основанных на таком подходе, в наиболее показательной области - паралимпийском спорте.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, спортивная медицина, тренировочный процесс, функциональная музыка, психоэмоциональное состояние, нейрофизиология, параолимпийский спорт.

REGULATION OF THE PSYCHO-EMOTIONAL STATE OF PARALYMPIANS-GOALBALL PLAYERS ON THE BASIS OF THE APPLICATION OF MUSICAL SUPPORT

Palibaeva Z. H., doct. of philosophy pedag. science., senior lecturer
State Conservatory of Uzbekistan, Uzbekistan, Tashkent

Brief abstract. The article substantiates the prospects and significance of the methodology aimed at the conscious regulation of the psycho-emotional state of athletes in the training process. The mechanisms of influence of musical accompaniment (functional music) and its influence on the psycho-emotional state of athletes during the training process are described. The results of the application of the developed methodology and a set of exercises based on this approach, in the most significant area - Paralympic sports are considered.

Key words: physical culture, sport, sports medicine, training process, functional music, psycho-emotional state, neurophysiology, Paralympic sport.

Решение проблем социализации инвалидов стало приобретать всё большую значимость во всем мире. Уделяется значительное внимание вопросам социальной адаптации лиц с ограниченными возможностями и его важному аспекту – адаптивной физической культуре и спорту. Эти

тенденции нашли отражение и в Республике Узбекистан, чьи спортсмены поступательно расширяют участие в Паралимпийском спорте.

При разработке и практическом применении физкультурно-спортивных технологий для лиц с ограниченными возможностями особенно важно стремиться к тому, чтобы учебно-тренировочный процесс был интересным и привлекательным, вызывал у занимающихся чувства радости и удовлетворения, всё это приводит к повышению эффективности тренировок и закреплению потребности в них.

Быть здоровым означает не просто отсутствие болезней, это означает гармоничное физическое, психическое и социальное благополучие. Основопологающим методом и, одновременно, его целью является достижение позитивного эмоционального баланса. Именно такая гармония психоэмоциональных и физических сил повышает резервы здоровья, создает условия для творческого самовыражения и является основополагающей базой всестороннего развития и жизнедеятельности личности.

В настоящее время популярны следующие концепции:

- «зона комфорта» – это состояние, при котором реализуются базовые (физиологические, психические и социальные) потребности, без особых усилий и напряжения;

- «вхождение в поток» – состояние человека, когда он физически и психически погружен в выполнение одного дела.

При этом часто подразумевается, что для личностного развития, необходимо выходить из «зоны комфорта», т.е. нарушать позитивный эмоциональный баланс.

Однако есть представление о более эффективном подходе, при котором учебный и тренировочный процессы построены на «расширении зоны комфорта». Процесс обучения и выполнения упражнений в таком случае органично добавляется в «зону комфорта», происходит её расширение, а вхождение в поток является желательным условием выполнения упражнений. Чаще такое происходит спонтанно, как приятный, но не обязательный эффект, но опираясь на практику можно предположить, что в основе многих значимых спортивных достижений такой психоэмоциональный эффект имел место быть.

Представляется перспективным целенаправленное, осознанное построение комплекса занятий на базе подхода «расширение зоны комфорта» и достижении позитивного эмоционального баланса. Известна методика психофизической тренировки, основанной на психоэмоциональных методиках (само) воздействия на физиологический тонус, регуляцию дыхания, образного представления совместного функционирования внутренних органов, психологическое подкрепление потенциала возможностей и мотивации, развития и активация внимания и

воли, формирования позитивных раздражителей и адекватной реакции на них.

Основным принципом психофизической тренировки является единство телесного и психического. Психика управляет движениями, а целенаправленные специальные упражнения, влияя на центральную и вегетативную нервные системы, создают импульсы, необходимые для успешной адаптации к нагрузкам и условиям внешней среды. Важнейшими навыками, которые приобретаются при психофизической тренировке, являются умения:

- регулировать процессы дыхания, обеспечивая организм кислородом и избегая анаэробного энергообеспечения двигательной активности;

- управлять состоянием психики, снимая эмоциональное возбуждение, управляя «непроизвольными» процессами организма и состоянием психики с помощью мысленных образов, внушения и самовнушения;

- перестраивать мышечный тонус, используя идеомоторные акты (мысленное выполнение физических действий и образное представление внутренних состояний), произвольно расслаблять и нагружать мышцы.

Для разработки новой отвечающей требованиям адаптивной физической культуры методики было решено взять за основу расширение методики психофизической тренировки.

Также важным фактором воздействия на двигательную деятельность является музыка, или музыкальное сопровождение - функциональная музыка.

Цель исследования: выявить эффективность использования музыкального сопровождения в тренировочном процессе паралимпийцев-гобболистов.

Функциональная музыка является немаловажным фактором многих современных направлений систем занятий физической культуры и оказывает непосредственное влияние на психофизическое и эмоциональное состояние занимающихся.

Экспериментально установлено, что музыка может оказывать управляющее и регулирующее воздействие, в первую очередь, на нервную, сердечно-сосудистую, дыхательную и мышечную системы человеческого организма, вызывать в них самые разнообразные и многоуровневые физико-химические реакции, влияющие на жизнедеятельность. Научные данные о возможностях целенаправленного психофизиологического музыкального воздействия на мышление и поведение человека также повышают значимость использования функциональной музыки в физкультурных занятиях.

Ещё одним важным аспектом является воздействие музыки на активацию положительных эмоций. Деятельность, сопровождаемая положительными эмоциями, снижает объективные и субъективные

симптомы утомления, стимулирует внимание, восприятие, концентрацию и мышление. Эмоциональная мобилизация приводит к повышению уровня возможностей организма.

Музыка воздействует на психику и центральную нервную систему спортсмена, формирует положительные эмоции во время учебно-тренировочного процесса – всё это позволяет достичь роста интенсивности тренировок, увеличения их объема и уменьшения нагрузок на нервную систему.

С учетом всего вышесказанного, функциональная музыка также была включена в разрабатываемую методику, как её неотъемлемая часть.

Обоснование перспективности системного подхода, основанного на осознанной, целенаправленной регуляции психоэмоционального состояния спортсменов в процессе тренировок нашло подтверждение на практике.

Расширенная методика психофизической тренировки, была использована в тренировочном процессе спортсменов-паралимпийцев, занимающихся голболом, в виде педагогического эксперимента. По результатам проведенного эксперимента отмечено, что учебно-тренировочный процесс для спортсменов-паралимпийцев оптимизирован, а рост показателей физических качеств составил от 10 до 20 процентов. По результатам анкетирования САН (самочувствие, активность, настроение) зафиксирован рост показателей психоэмоционального состояния, а также интереса к занятиям физической культурой и спортом на 29%.

Список литературы / References

1. Радионов, А. В. Практика психологии спорта / А. В. Радионов. – Ташкент : Издательство «Liderpress», 2008.
2. Смирнова, Ю. В. Музыкальное сопровождение в физической культуре : учебно-методическое пособие / Ю. В. Смирнова, Е. Г. Сайкина, Р. М. Кадыров. – Санкт-Петербург : Издательство РГПУ им. А. И. Герцена, 2010 г. – 104 с.
3. Кирнарская, Д. К. Психология специальных способностей. Музыкальные способности / Д. К. Кирнарская. – Москва : Таланты XXI век, 2004. – 496 с.
4. Глобальное психическое здоровье / В. Пател, С. Саксена, М. Мадж Дж., [и др.] : Издательство «TheLancet», 2007.
5. Эдмундс С., Биггс Х, Изабелла Г. Влияние физической активности на благополучие. Фонд психического здоровья / С. Эдмундс, Х. Биггс, Г. Изабелла, 2013.

УДК 159.9

РОЛЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В СПОРТЕ

Паныгина И.В., заместитель директора по учебной работе
*ЧУ «Темиртауский многопрофильный колледж «Мирас»,
г. Темиртау, Казахстан*

Краткая аннотация. В статье рассматривается роль психологической подготовки спортсмена к соревнованиям. Рассмотрены факторы, влияющие на психологическую подготовку спортсмена.

Ключевые слова: психологическая подготовка, факторы психологической подготовки, психологические качества личности.

THE ROLE OF PSYCHOLOGICAL TRAINING IN SPORT

Panygina I.V., deputy director for academic affairs

Temirtau Multidisciplinary College Miras, Temirtau, Kazakhstan

Brief abstract. The article discusses the role of the psychological preparation of an athlete for competitions. The factors influencing the psychological preparation of an athlete are considered.

Key words: psychological preparation, factors of psychological preparation, psychological qualities of a person.

Актуальность. В современном мире спорт достиг такой высокоуровня развития, что физическая, техническая и тактическая, подготовленность ведущих спортсменов находится примерно на одном уровне. Чаще всего исход спортивных соревнований определяется в значительной степени психологическими факторами.

В истории развития спорта и спортивных достижений имеются предположения, основанные на оценке физической, технической и тактической подготовленности спортсменов команды, при этом может выиграть малоизвестная команда. Такое явление объясняется психологическими факторами: высокий эмоциональный подъем, мотивация победить нередко приводят к победе над более сильным соперником. Исследование психологических аспектов проблемы подготовки спортсменов к соревнованиям в спорте в настоящее время выходит на новый этап.

Психологическая подготовка – важный целенаправленный процесс, предполагающий создание у спортсменов комфортного состояния психической готовности к соревнованию.

Психологическая подготовка к соревнованиям в спорте - проблема не только психологическая, но и педагогическая. Психологические и педагогические ее аспекты активно разрабатываются специалистами по теории и методике спортивной тренировки, тренерами спортивных команд, в порядке обобщения личного опыта или опыта реализации рекомендаций, вытекающих из психологических исследований.

Впервые проблема психологической подготовки спортсменов была выдвинута на первом Всесоюзном совещании по психологии спорта, в советской психологии спорта 1956 г. и стал рассматриваться как раздел,

составной частью в комплексном педагогическом, тренировочном процессе и получила название психологической подготовки.

К компонентам психологической подготовленности относят: свойства личности спортсмена, способности, его мотивация, притязания, стабильные психические состояния, черты характера, тип темперамента, психические состояния, функции. Психические процессы и функции, способствуют совершенному овладению приемами техники и тактики, формируют основу общей психологической готовности спортсмена к соревнованию. Общая психологическая подготовка помогает воспитанию моральных черт личности, правильных идейных установок, мировоззрения, разнообразных интересов, необходимой мотивации и других значимых качеств [1].

Целью психологической подготовки выступает развитие психических качеств и психологических черт личности, необходимых спортсмену для достижения высокого уровня спортивного мастерства, психической, стрессовой устойчивости и готовности к выступлению в ответственных соревнованиях, в том числе и международного уровня.

Создание у спортсмена состояния комфортной, психической готовности к выступлению в состязаниях, помочь сохранить её в ходе спортивных состязаний выступает важной задачей психологической подготовки к предстоящим соревнованиям.

Психологическая подготовленность - значимый уровень развития ряда психических качеств спортсмена, психологических свойств и особенностей личности спортсмена, от которых зависит совершенное, идеальное, безошибочное выполнение спортивной деятельности в экстремальных условиях, стрессовой ситуации. Психологическая подготовка может плодотворно осуществляться только в неразрывной связи с физической, технической и тактической подготовкой.

Для обеспечения качественного выступления спортсмена и психологической подготовки спортсмена следует предусмотреть последовательное тщательное планирование. Планирование психологической подготовки позволяет избежать стихийности в совершенствовании психологической подготовленности спортсменов, распределять по времени средства и методы в ходе тренировки и соревнования. При определении плана психологической подготовки обязательно учитываются все показатели и факторы: возраст, пол, уровень мастерства, вид спорта, условия проведения соревнования; возможности спортсмена, содержания, средства, методы; наметить конечный результат. В планы по мере необходимости следует вносить изменения, уточнения.

Неуклонный рост спортивных достижений, рекордов мирового спорта, показывает недостаточность трех видов подготовки: физической, технической, тактической. Современные спортивные соревнования требуют от участников огромной затраты как физической, так и

психической энергии. Отлично подготовленные физически и технически спортсмены не могут одержать победу, если у них недостаточно развиты необходимые для этого психические функции и психологические черты личности. Это подчеркивает необходимость одного важного вида подготовки спортсмена – психологической [1].

Выполнение задач психологической подготовки спортсменов осуществляется с помощью соответствующих средств и методов. Психологическая подготовка спортсмена - вид деятельности, включающий в себя все многообразие методов, методик, подходов и теорий, целью которых является формирование личности спортсмена, реализация его задатков и способностей для достижения максимального спортивного результата в избранном виде спорта.

Специфика спорта подразумевает важность конкуренции и победы в соревнованиях, и психологическая подготовка спортсмена, наряду с физической, технической и тактической является решающей на пути достижения этой цели. Увеличение конкуренции в спортивных соревнованиях способствует усилению психического напряжения спортсмена, что обуславливает важность и необходимость подготовки психики спортсмена к соревнованиям.

В исследованиях А.Б. Ильина положительное влияние на готовность к соревновательной деятельности оказывают: «эмоциональная устойчивость, психологическая гибкость, смелость, общительность, коллективизм, совестливость, юмор, демонстративность, доминантность, приобретательство, сексуальность, игровой потенциал, оптимизм», а отрицательное влияние на готовность к соревнованиям оказывают «невротичность, напряженность, депрессия, чувство вины. А также с меньшим влиянием агрессивность, страх, подозрительность, мечтательность, изменчивость настроения, сверхчувствительность, возбудимость, пессимизм» [2].

Состояние психологической готовности спортсмена к состязаниям характеризуется наличием у спортсмена в предсоревновательный момент следующих качеств: уверенность в себе, эмоциональная устойчивость, адекватная самооценка, способность осуществлять регуляцию собственных психических состояний в условиях кризисной ситуации, способность мобилизовать силы и реализовать резервные возможности своего организма с целью достижения наибольшего результата, концентрация внимания, волевые качества личности. Коррекция, развитие указанных качеств личности позволяет повышать психологическую готовность к соревновательной деятельности.

Для подготовки спортсмена к напряженным условиям соревнований рекомендовано применять систему разнообразных психологических воздействий, которая должна сопровождать все виды тренировок: физическую, техническую, тактическую и теоретическую.

Система психологических воздействий в учебно-тренировочном процессе, распространяющаяся на все виды тренировок (физической, тактической, психологической и прочих) можно определить как психологическую подготовку спортсмена в широком смысле.

По определению А.Л. Попова, под психологической подготовкой понимается обширный круг действий тренеров и спортсменов, направленных на формирование и развитие психических качеств личности спортсменов, необходимых для успешной тренировочной деятельности и выступления в соревнованиях. Психологическая подготовка спортсменов к состязаниям разделяют на общую и специальную подготовку[3].

Общая психологическая подготовка к соревновательной деятельности происходит в течение всего тренировочного года. В ходе подготовки вырабатываются соревновательная и предсоревновательная эмоциональная устойчивость, высокий уровень мотивации, а также самоконтроль, саморегуляция в обстановке высокой конкуренции.

Специальная психологическая подготовка предусматривает развитие психических качеств и свойств спортсменов, которые способствуют достижению желаемого результата в определённых условиях спортивной деятельности и включает подготовку к ответственным соревнованиям, противнику, ситуации, состоянию.

Специальная психологическая готовность к выступлению, характеризуется уверенностью в силах спортсмена, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, направленностью на успех, способностью управлять своими действиями, эмоциями и поведением, а также способностью умело выполнять во время выступления действия, необходимые для победы формируется как раз в рамках психологической подготовки к определенным турнирам, противникам, ситуациям и состояниям.

Несравненную роль в специальной психологической подготовке спортсмена к соревнованию играет психологическая разведка, которая направлена на сбор достаточной и достоверной информации о предстоящем соревновании, соперниках, их тренированности, слабых и сильных сторонах. Кроме этого, к психологической подготовке к соревнованию относится использование приемов самоконтроля, саморегуляции, самовнушения потенциально возможных неблагоприятных внутренних состояний.

Получение информации об условиях будущего соревнования - это первый этап психологической подготовки, позволяющий моделировать тот уровень подготовленности в целом и психологической готовности в частности, которых достиг спортсмен к началу соревнования. Отсутствие необходимой информации негативно влияет на достижение состояния психической готовности к соревнованию.

Важен сбор информации и последующее ее уточнение, и дополнение о самом спортсмене, в том числе о его психологических качествах путем применения многообразия методов диагностики, в том числе наблюдения, бесед, анкет, комплексных личностных диагностических опросников.

Регулярно проводимая психодиагностика спортсмена позволит получить наиболее полное представление о его психологических качествах и поможет спрогнозировать его поведение в стрессовых, экстремальных условиях соревнований.

Психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям всегда соответствует его потребностям в развитии необходимых ему качеств, а также учитывает особенности, присущие возрастному периоду развития человека и корректируется в зависимости от происходящих изменений.

Список литературы / References

1. Бабаян А.А. Личностные факторы психической готовности спортсмена к достижению высокого соревновательного результата (На примере тяжелой атлетики). Дис. канд. психол. наук. Москва. РГБ, 2002. 187 с.
2. Ильин Е.П. Психология спорта. – СПб.: Питер, 2008. – 352 с.
3. Попов А.Л. Спортивная психология: учебн. пособие для спортивных вузов. – Москва : Московский психолого-социальный институт. Флинта, 2013. 219 с.

УДК 796.01

ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ У СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ

Платунов А.И., ст. преподаватель

*Национальный университет Узбекистана имени Мирзо Улугбека,
г. Ташкент, Узбекистан*

Краткая аннотация. В данной статье рассматриваются практические и теоретические основы занятий студентов на уроках физкультуры.

Ключевые слова: физическая культура, здоровье, спорт, мотив.

FORMATION OF MOTIVATION FOR PHYSICAL CULTURE AND SPORTS CLASSES OF STUDENT YOUTH

Platunov A.I., senior lecturer

*National University of Uzbekistan named after Mirzo Ulugbek,
Tashkent, Uzbekistan*

Brief abstract. This article discusses the practical and theoretical foundations of students' training in physical education classes.

Key words: physical culture, health, sport, motive.

Основой формирования физической культуры у студентов являются практические и теоретические занятия на уроках физкультуры, включая тренировочный процесс во внеучебное время. Главными стандартными задачами занятий являются подготовка к профессиональной деятельности, укрепление здоровья, развитие психофизических возможностей организма студентов, совершенствование их двигательных качеств, формирование практико-ориентированного мышления.

Решение этих задач в разные исторические периоды проходило в разной целевой направленности. В 30-х г. прошлого века физкультура решала задачи военной и оздоровительной направленности. Позднее с конца 40-х гг., здоровье выступило главной задачей физической подготовки в контексте всестороннего развития личности. С 60-х г. большое внимание стали уделять решению задач профессионально-прикладной подготовки, особенно в профессиональных областях, связанных с запредельными нагрузками.

Большая часть студентов не испытывают интереса к занятиям или не желают заниматься вообще. Среди них преобладает низкий уровень грамотности о здоровье, профилактике заболеваний. Главная цель занятий физической культуры, проводимых в учебных заведениях, это формирование физической культуры личности, подготовка к социально-профессиональной деятельности, сохранение и укрепление здоровья. Для этого необходимо стремление к овладению системой определенных умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психологическое благополучие, развитие способностей, физических качеств и свойств личности. Именно регулярное занятие физической культурой и спортом должны обеспечить достижение необходимого уровня развития физических качеств, т.е. приобретение определенного уровня тренированности. Этого можно добиться, только тогда, когда педагог направляет свою деятельность на формирование у студентов здоровьесберегающих компонентов, главный среди которых – мотивация к занятиям физической культурой и спортом. Для этого необходимо учитывать интересы студентов, выявлять наиболее предпочитаемые ими виды двигательной активности, с помощью средств и методов физического воспитания выработать у студентов интерес к занятиям.

Цель исследования: рассмотреть возможности формирования мотивации занятий физической культурой и спортом у студенческой молодёжи.

В союзные времена реализацией задач в области физической культуры напрямую занимались государственные структуры, которые жестко планировали финансы, число значкистов ГТО, разрядников и требовали выполнения этих планов, обеспечивали строительство и

финансирование спортивных площадок и сооружений, в том числе в учебных заведениях. После развала союза, изменилась идеология, но задачи остались прежними - оздоровление, развитие, практико-ориентированность, но условия их реализации изменились.

Современный механизм реализации задач физической культуры, в том числе строительство и финансирование, разделен между государственным, региональным, муниципальным и ведомственными уровнями. При этом задачи данных уровней могут сильно отличаться друг от друга.

Современное развитие физкультуры и спорта происходит в контексте рыночных отношений, на основе личной инициативы и потребностей школьников, студентов, граждан с одной стороны государства, общества и предпринимателей от спорта с другой. К сожалению, снижение государственного финансирования не привело к увеличению финансирования от общественных и частных организаций, что послужило причиной закрытия большого числа спортивных кружков, клубов, ДЮСШ.

Главной задачей населения в рыночных условиях этого периода выступает задача выжить, а не укрепление здоровья, или организация здорового досуга - вот первое условие которое оказало влияние на физкультуру как общественное движение. Вторым условием выступило финансовое расслоение общества, где у богатого слоя задачей физкультуры выступило преодоление стрессов, повышению имиджа, отвлечение молодежи от дурных привычек и «плохих» компаний, и только после этого здоровье и спорт как цель. Другими словами, для обеспеченных слоев, спорт стал средством для развлечений, для бедных - одним из средств, чтобы вырваться из бедности, при этом потерялся основной мотив занятий - укрепление здоровья.

При этом ведущим мотивом для занятий физкультурой остается интерес к сохранению здоровья. К сожалению, внешние условия отрицательно влияют на мотив здоровьесбережения, что все проявляется в низком интересе людей к физкультуре. При этом молодежь редко рассматривает физкультуру как вспомогательное средство для сохранения здоровья (потому что оно еще есть), а воспринимает ее как учебный предмет, по которому надо иметь зачет.

Лишь немногие, хотя их количество постепенно растет, рассматривают физкультуру как приятное и полезное занятие, важнейшее средство для здорового образа жизни. Чаще всего отсутствие интереса к физкультуре связано с существованием более интересных занятий для самовыражения - разных неформальных объединений, роли болельщика, телемания, зависимости, подменяющие реальность на виртуальную легкость и непобедимость, возможные без утомительных движений и нагрузок, вытесняющие потребность заниматься физкультурой.

Мотивом для занятий спортом выступает интерес к соревновательной деятельности. Привлекательность спорта проявляется возможностью для самореализации на разных уровнях. Спорт является инструментом для самоутверждения, а в особых случаях - как средство для скоростного «социального» лифта (олимпийские победы могут принести высокие посты в спортивных и общественных структурах). Поэтому спорт имеет более высокую личную и общественную ценность чем физкультура, но при этом требует больших значительных затрат времени и сил, физическую и техническую подготовленность.

Выделенные мотивы для занятий физической культурой и спортом проявляются в виде трех основных интересов: спортивный интерес - быть лучшим; интерес к собственному здоровью - быть здоровым; отсутствие интереса по разным причинам – спорт и физкультура не для меня.

Проблема заключается в том, как пробудить интерес к занятиям, и затем его поддержать. Понятно, что для представителей первой группы, их стремления следует поощрять организацией соревнований, или участием в спортивной деятельности всех уровней. Студентам, для которых физкультура это необходимое средство для сохранения и укрепления здоровья, необходимо создавать не только материальные условия, но и проводить знакомство с методиками развития основных качеств, развивать двигательные возможности в щадящем адаптивном режиме, позволяющем субъективно почувствовать и объективно увидеть прирост показателей. Для третьей - самой многочисленной группы студентов - необходимо выстраивать отношения должностования и обязанности через разработку системы обязательных тестов-испытаний, направленных на измерение уровня развития физических качеств. В этом случае у них возникает мотив «получить зачет», а у преподавателя возможность выявить уровень развития качеств.

В данном случае учебную работу можно выстроить так, чтобы указанная система тестов-испытаний обеспечивала «школу движений» и при этом позволяла выявить уровень здоровья через измерение двигательных качеств: быстроты, выносливости, силы, гибкости, ловкости в их функциональных проявлениях.

Такой подход к решению проблемы разных мотивов к занятиям, позволил не только утилитарно заинтересовать представителей третьей группы в сдаче обязательных тестов-испытаний, но и показать, что их результаты подвижны, а значит, могут быть улучшены. Это позволило создать предпосылки для возникновения чувства «победного обучения», доказать постулат, что прекращение систематических занятий вызывает утрату этого чувства. Наблюдения показали, что у некоторой части студентов этой группы, произошло переосмысление отношения к занятиям, поменялся мотив отрицания на мотив здоровьесбережения. Ради точности изложения надо заметить, что изменившийся мотив у части

студентов, через некоторое время терялся, но у других приобретал устойчивость.

Мы не можем в рамках данной статьи рассмотреть все проблемы, их много, главной проблемой остается цель физкультуры в сложившихся условиях - она еще не отчетливо проявилась. Материальное обеспечение - это тоже постепенно решаемая задача. После них на первое место выходят мотивы занятий, их причины.

Изучение, понимание и учет мотивов позволяет более продуктивно решать другие проблемы и задачи в области физкультуры и спорта.

В последнее время значительно сократилась физическая активность студентов, что в конечном итоге приводит к снижению функциональных возможностей организма. Интеллектуальный труд без физического отрицательно сказывается на работоспособности студентов. Без соответствующей двигательной активности значительно снижается уровень физической подготовленности обучающихся.

В настоящее время в вузах нашей страны число студентов, имеющих неудовлетворительный уровень психофизического состояния (низкий уровень развития двигательной подготовленности, функциональных возможностей, недостаточное физическое развитие и незначительные отклонения в состоянии здоровья), составляет 65 - 68% от общего числа занимающихся. Эти негативные тенденции вызывают необходимость поиска различных действенных мер, направленных на оптимизацию физического состояния студентов.

Одним из критериев культурного уровня человека является его способность правильно, с большей пользой для себя и общества, расходовать свободное время, что у современной молодежи не всегда получается. Насыщение свободного времени двигательной деятельностью необходимо при таком ритме жизни, который ведет современная студенческая молодежь.

Целенаправленно формировать у молодого поколения здоровые интересы, настойчиво бороться с вредными привычками и наклонностями, последовательно прививать потребность физического и нравственного совершенствования, воспитывать высокие волевые качества, мужество и выносливость.

Создание условий для формирования человека, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство, является одной из актуальных проблем.

Таким образом, спорт, физическая культура, здоровый образ и спортивный стиль жизнедеятельности становятся надежной защитой, способной помочь студенческой молодежи адаптироваться к условиям жизни и профессиональной деятельности.

Список литературы / References

1. Лукин, А. Н. Анализ мотивации к занятиям физической культурой и спортом у студентов / А. Н. Лукин, В. К. Таланцева // Молодежь - науке - VIII. Актуальные проблемы туризма, спорта и бизнеса : материалы Всероссийской научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых, Сочи, 26–28 апреля 2017 года / Ответственный редактор К.Г. Томилин. – Сочи : Сочинский государственный университет, 2017. – С. 651-653.
2. Платунов, А. И. Влияние спорта на формирование морально-нравственных компонентов личности / А. И. Платунов // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : материалы III Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 10–11 января 2018 года. – Чебоксары : Чувашская государственная сельскохозяйственная академия, 2018. – С. 195-198.
3. Платунов, А. И. Оптимизация процесса физического воспитания в вузах: проблемы и решения / А. И. Платунов // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : материалы Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 20–21 февраля 2017 года. – Чебоксары : Чувашская государственная сельскохозяйственная академия, 2017. – С. 116-118.
4. Платунов, А. И. Спортивные секции как средство повышения интереса студентов к занятиям физической культурой / А. И. Платунов // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : материалы Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 22–23 января 2019 года. – Чебоксары : Чувашская государственная сельскохозяйственная академия, 2019. – С. 48-52.
5. Развитие лидерских качеств в малых группах в процессе физического воспитания студентов / Н. И. Горшков, О. Р. Кривошеева, Т. Э. Набиев, А. И. Платунов // Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии. – 2014. – Т. 1, № 1. – С. 21-24.
6. Таланцева, В. К. Готовность первокурсников к здоровьесбережению: состояние и перспективы / В. К. Таланцева, Т. Н. Петрова // Научно-образовательная среда как основа развития интеллектуального потенциала сельского хозяйства регионов России : материалы Международной научно-практической конференции, посвященной 90-летию ФГБОУ ВО Чувашский ГАУ, Чебоксары, 22 октября 2021 года. – Чебоксары : Чувашский государственный аграрный университет, 2021. – С. 742-744.
7. Таланцева, В. К. О путях совершенствования процесса формирования психофизической готовности бакалавров экономики к профессиональной деятельности / В. К. Таланцева, Т. И. Волкова, А. А. Суриков // Проблемы современного педагогического образования. – 2017. – № 57-8. – С. 247-257.
8. On the issue of continuity in the formation of universal competencies among school graduates and university students / T. N. Petrova, A. I. Orlov, V. K. Talantseva [et al.] // Sport and Healthy Lifestyle Culture in the XXI Century (SPORT LIFE XXI) : The 2nd International Conference, Saint Petersburg, 06 апреля 2022 года. – EDP Sciences: EDP Sciences, 2022. – P. 01012.

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ, СТРАТЕГИЯ, ПРОБЛЕМЫ, РЕЗУЛЬТАТЫ

Ретинская Ю.А., ст. преподаватель, Борзенкова А.В., студент
*ФГБОУ ВО «Орловский государственный аграрный университет
имени Н.В. Парахина», г. Орёл, Россия*

Краткая аннотация. В статье рассматриваются стратегия спортивно-оздоровительного питания, механизмы работы и влияния продуктов, различных элементов и веществ на организм человека во время физических нагрузок. Поднимаются и изучаются наиболее частые проблемы и ошибки в выбранной области исследования.

Ключевые слова: спортсмены, питание, здоровье, физическая активность.

SPORTS AND HEALTH NUTRITION, STRATEGY, PROBLEMS, RESULTS

Retinskaya Yu.A. senior lecturer, Borzenkova A.V., student
Orel State Agrarian University named after N.V. Parakhin, Orel, Russia

Brief abstract. The article discusses the strategy of sports and health nutrition, the mechanisms of work and the influence of products, various elements and substances on the human body during physical exertion. The most frequent problems and errors in the chosen field of research are raised and studied.

Key words: athletes, nutrition, health, physical activity.

Актуальность данной статьи заключается в том, что спортивно-оздоровительное питание человека играет особую роль при активных физических нагрузках. Во время этого процесса организму спортсмена требуется большее количество питательных веществ для восполнения энергетических и пластических затрат [1].

Целью статьи является анализ продуктов, сравнение и подбор правильного рациона питания для спортсменов.

Перед началом тренировок для каждого человека должна быть сформирована индивидуальная программа, а именно регулярность, время, интенсивность тренировок, питание и баланс жидкости в организме.

Интенсивная физическая нагрузка сопровождается повышенной потребностью в белке. Белки – строительный материал для мышц. Высокий уровень белкового питания повышает общую работоспособность, а также снижает утомляемость и наиболее быстро восстанавливает силы

человека. В пищевом рационе спортсмена содержание белковой пищи должно составлять не менее 2 г-2,5 г на 1 кг веса.

Поступление в организм липотропных веществ, которые содержатся в белках животного происхождения, таких как яйца, творог и др. молочные продукты, печень, телятина, нежирная баранина, мясо кролика, птица, рыба (треска, судак и др.), снижает вероятность возникновения жировой инфильтрации печени [1].

Вне зависимости от вида спортивной деятельности человека, количество углеводов должно в 2 раза превышать количество белков, потому что углеводы — основной источник энергии для организма.

Перед физическими нагрузками стоит употреблять простые углеводы (фрукты, соки, джем, мёд), так как они быстрее отдают свою энергию и повышают уровень сахара в крови (высокий индекс гликемии).

Продукты со средним индексом гликемии (виноград, апельсин, овсяное печенье, макаронные изделия) нужно употребить сразу после физической активности.

Молоко, йогурт, яблоки, сливы, бобовые – продукты с низким индексом гликемии идут в последнюю очередь.

Всегда должно присутствовать в рационе спортсмена небольшое количество жиров, потому, что это второй по значимости источник энергии после углеводов. Предпочтение нужно отдавать полиненасыщенным жирным кислотам, содержащимся в орехах, рыбе, растительных маслах [1].

Особое внимание следует уделить времени приема пищи и началу занятий. Рекомендуется четырёхразовое питание при высоких физических нагрузках. Нельзя употреблять пищу непосредственно перед спортивной работой. Не допускается проведение напряженной тренировки натощак. По окончании тренировки принимать пищу можно не ранее, чем через 15-20 минут. По приёмам пищи суточная калорийность рациона распределяется в следующих соотношениях (в утренние часы тренировок): завтрак - 30-35%, обед - 35-40%, полдник - 5%, ужин - 25-30%. В вечерние часы тренировок соотношение следующее: завтрак-35-40%, обед-30-35%, полдник - 5%, ужин - 25-30% [1].

В дни тренировок обязательно должны быть перекусы, чтобы организм своевременно мог восполнить потраченные калории, витамины и минералы.

Следить за приемом жидкости – самое важное. Когда тело теряет 1% воды – появляется жажда, 3%– снижается выносливость, 5% –появляется апатия. При температуре 25 градусов и тяжелых нагрузках организм способен потерять до 2 литров за час. А усваивается жидкость не более 1 литра в час. Поэтому при больших физических нагрузках стоит заранее выпивать 0,5 литра жидкости. Не допускается употребление сладких напитков, т.к. они вызывают жажду, допустимо растворение мёда в воде.

Питьё должно быть частым и небольшими порциями, даже если нет жажды. Рекомендуется вводить в употребление углеводно-минеральные напитки, которые содержат мед, лимонный сок, минералы и витамины при длительных нагрузках.

Следует не допускать появления ацидотических сдвигов в организме спортсмена, которые могут возникать в процессе интенсивной мышечной деятельности, из-за накопления свободных кислот, которые изменяют реакцию тканей организма в сторону кислотности. Этот процесс снижает выносливость и устойчивость при больших физических нагрузках. В целях профилактики стоит включать в рацион человека продукты богатые щелочными компонентами: молоко, овощи и фрукты [1].

Занятия спортом сопровождаются повышенной потребностью также в минеральных веществах: фосфоре, магнии, кальции, калии, железе, хлористом натрии. Дефицит витаминов существенно снижает силу и выносливость человека. Почти все положительно влияют на состояние организма при спортивной деятельности. Они повышают работоспособность и сокращают восстановительный период после тренировок.

По результатам проведённых исследований мы пришли к выводу, что правильно поставленное питание предполагает разработку индивидуальных рационов и схем спортивного питания. Это будет зависеть от вида спорта, периода макроцикла, антропометрических, физиологических и метаболических характеристик спортсмена, состояния его пищеварительного тракта, вкусов и привычек [2].

При выборе специализированных продуктов, их комбинаций и схем применения нужно учитывать характер базового питания, цикл подготовки и направленность тренировочного процесса спортсмена.

Проведя системный анализ рационов, можно обнаружить несколько проблем. Применяемое в настоящее время как фактическое, так и сбалансированное базовое питание, включающее в себя рационы, составленные из различных блюд, независимо от ассортимента, не способно удовлетворить потребности организма в пищевых и биологически активных веществах [2].

Использование пищевых добавок и продуктов спортивного питания среди многих спортсменов широко распространено и является ещё одной из проблем спортивно-оздоровительного питания. Зачастую направленность их потребления не всегда согласована с реальными потребностями организма. Фиксируются случаи употребления неразрешенных для применения в спорте препаратов с эргогенными свойствами, которые наряду с такими эффектами как повышение работоспособности, выносливости, объема мышечной массы, притупление чувства усталости оказывают иполисистемные побочные эффекты [3, 4].

В заключении стоит отметить, что оценить качество и целесообразность применения того или иного продукта спортивного питания даже хорошо осведомлённому человеку в данной сфере в современных реалиях становится с каждым днём всё труднее. Также тренировочные и соревновательные графики спортсменов ограничивают возможность адекватного восполнения энергетических затрат и потребности в питательных веществах. Путь к решению некоторых предложенных проблем очевиден. Нужно проводить больше мероприятий по организации рационального питания и нутритивной поддержки спортсменов, которые должны включать в себя разного рода образовательные программы, направленные на информирование людей о ценности правильного питания и возможностях применения БАД и спортивных продуктов [4, 5].

Не стоит забывать, что пищевая промышленность всё чаще работает с учёными-биологами, что приводит к появлению новых линеек продуктов питания, созданных специально под определённую группу спортсменов. Эту область производства нужно обязательно развивать как наиболее перспективную. Но и не стоит забывать про уже проверенную временем стратегию спортивно-оздоровительного питания и тогда достижений в спорте будет гораздо больше, а физическое здоровье только крепче [6, 7].

Список литературы / References

1. <http://46cge.rosпотреbnadzor.ru/content/особенности-питания-при-активных-физических-нагрузках-и-занятиях-спортом>
2. <https://ac-t.ru/articles/organizatsiya-sportivnogo-pita/>
3. Рогозкин, В. А. Питание спортсменов / В. А. Рогозкин, А. И. Пшендин, Н. Н. Шишина. – Москва : ФиС, 1989. – 160 с.
4. Борисова, О. О. Питание спортсменов: зарубежный опыт и практические рекомендации / Борисова О. О. – Москва : Советский спорт, 2007. – 132 с.
5. Новокшанова, А. Л. Продукты спортивного питания / А. Л. Новокшанова, Е. В. Ожиганова // Молочная промышленность. – 2012. – № 6. – С. 92–83.
6. Теоретические предпосылки к разработке индивидуального питания спортсменов / Г. А. Азизбекян [и др.] // Вопросы питания. – 2009. – Т. 78, № 2. – С. 73–76.
7. Классификация и характеристика специализированных продуктов для питания спортсменов / В. М. Воробьева [и др.] // Вопросы питания. – 2010. – Т. 79. – №6. – С. 64–68.

УДК 796.06

ФАКТОРЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ЭФФЕКТИВНОСТЬ СТРЕЛЬБЫ ИЗ ЛУКА, И ОЦЕНКА ЕЕ КАЧЕСТВА

**Сапаров А., канд. пед. наук, Чарыев Я., докт. физ.-мат. наук,
Мамметгулыев Ч., канд. мед. наук**

*Туркменский государственный институт физической культуры и спорта,
г. Ашхабад, Туркменистан*

Краткая аннотация. Исследована ранговая структура факторов, определяющих эффективность стрельбы из лука. Для ее определения проведен опрос тренеров и спортсменов высокой квалификации. Оценка качества стрельбы из лука проведена по нескольким признакам.

Ключевые слова: стрельбы из лука, аппаратно-программные средства, статические и психологические нагрузки, ранговая структура факторов.

FACTORS DETERMINING THE EFFICIENCY OF ARCHING AND EVALUATION OF ITS QUALITY

Saparov A., cand. of pedag. science., Charyev Ya., doct. of doct. of phys.-math. science., Mammetgulyev Ch., cand. of medic. science.
Turkmen State Institute of Physical Culture and Sports, Ashgabat, Turkmenistan

Brief abstract. The rank structure of the factors that determine the effectiveness of archery has been studied. To determine it, a survey of highly qualified coaches and athletes was conducted. The evaluation of the quality of archery was carried out according to several criteria.

Key words: archery, hardware and software, static and psychological loads, ranking structure of factors.

Исследованию различных аспектов технического мастерства спортсменов в стрельбе из лука посвящено достаточное количество работ [1]. Однако в известных публикациях отсутствует многофакторный подход, учитывающий все основные критерии технической подготовленности лучников. Одной из важных задач тренировочного процесса является объективизация управления состоянием спортсмена в ходе тренировочной и соревновательной деятельности. Разработки современной методики оценки качества движений спортсменов-лучников с использованием аппаратно-программных средств является весьма актуальной.

Высокий уровень мастерства спортсменов-лучников характеризуется хорошим состоянием функциональных систем организма, а также тактической выучкой и отличными техническими навыками стрельбы из лука. Мастерство стрелков зависит от многих факторов [2]. Современные условия соревновательной борьбы предъявляют повышенные требования к мастерству спортсменов, испытывающих в процессе соревнований большие статические и психологические нагрузки. Все это сказывается на эффективности соревновательной деятельности.

В настоящее время особое значение приобретают мероприятия, направленные на научное обеспечение тренировочного процесса и достижение оптимального физического состояния спортсменов [2].

Управление тренировочным процессом стрелков из лука предполагает мероприятия по улучшению их технического мастерства, а также поддержание их функциональных систем в оптимальном состоянии.

Для определения ранговой структуры основных факторов, определяющих высокую эффективность стрельбы из лука (попадание стрелы в центр мишени) был проведен опрос тренеров и спортсменов высокой квалификации, имеющих опыт работы и выступлений на различных соревнованиях, результаты которого представлены в табл.

Таблица – Ранговая структура факторов, определяющих эффективность стрельбы из лука

Ранговое место (значимость)	Факторы	Ранговый показатель, %
1	Умение поддерживать правильную стойку во время прицеливания и управлять собственным дыханием	18,7
2	Хорошо развитые навыки натяжения тетивы лука с акцентированием внимания на ее удержании	17,5
3	Психофизиологическая подготовленность стрелка по удержанию лука в натянутом положении	15,6
4	Высокий уровень развития статической выносливости	14,1
5	Наличие хорошо развитых навыков и умений согласования дыхания и удержания тетивы лука в натянутом положении	10,9
6	Психологическая устойчивость стрелка из лука к преодолению страха из-за неудачного выстрела	9,4
7	Умение расслаблять мышцы рук и всего тела после выпуска стрелы из лука	7,5
8	Высокая степень концентрации внимания во время стрельбы из лука	6,3

Одним из обязательных компонентов спортивного мастерства стрелков является высокий уровень специальной физической подготовленности, непосредственно связанный с эффективностью технического выполнения выстрела из лука, так как соревнования и тренировочная деятельность лучников характеризуются многочасовой стрельбой в различных, зачастую неблагоприятных метеорологических условиях. Это приводит к большому расходу энергии, физическому и психологическому утомлению.

Специальная физическая подготовка решает несколько задач. Одной из них является такое развитие специальной силы, статической и динамической выносливости мышечных групп, участвующих в реализации выстрела, чтобы стрелок мог выполнять длительные стрелковые упражнения и при этом не снижать эффективности работы [3].

По мнению ряда специалистов, стрелок из лука должен обладать:

– высокой работоспособностью в условиях относительно длительной неподвижности, достаточно развитой мышечной системой и выносливостью к большим статическим нагрузкам;

– умением расслаблять группы мышц, которые не принимают непосредственного участия в поддержании тела и оружия, в то же время дозировано и избирательно напрягать, и расслаблять группы мышц, обеспечивающие необходимое техническое действие;

– точностью и согласованностью движений и положений;

– быстрой и тонко координированной двигательной и зрительно-двигательной реакцией;

– хорошо развитым чувством равновесия;

– способностью быстро и достаточно полно восстанавливать свою работоспособность после больших нагрузок;

– высокой психологической устойчивостью в условиях повышенных эмоциональных напряжений на соревнованиях.

Главным специфическим направлением силовой подготовки спортсмена является развитие способности стрелка от выстрела к выстрелу точно воспроизводить и длительное время сохранять усилия удерживания лука в процессе выстрела. Что касается выносливости, то следует отметить специфическую форму: выносливость в длительном, устойчивом удержании тела и лука в изготовке. Это двигательное качество является, безусловно, одним из ведущих для достижения высоких спортивных результатов в стрельбе из лука.

Отдельные авторы к факторам, существенно влияющим на рост спортивных результатов в стрельбе из лука, относят координационные способности. Спортсмену-лучнику надо уметь согласовывать, соподчинять, организовывать в единое целое и воспроизводить новые двигательные действия, развивая при этом способности к эффективному управлению мышечным напряжением и расслаблением [2,3]. Это закладывает основу последующего развития точности восприятия и воспроизведения мышечных усилий, а также способностей дифференцирования временных, скоростных и силовых характеристик в совокупности движений, обеспечивающих стрельбу.

Качество координации движений зависит также от «чувства пространства», «чувства времени», «мышечного чувства» и включает в себя способность точно соразмерять и регулировать пространственные, временные и динамические параметры движений.

В научной литературе все чаще затрагиваются проблемы комплексной оценки качества протекания различных процессов.

Современные методики оценки качества базируются на общих принципах квалиметрии. Следовательно, с точки зрения теоретической квалиметрии, эти методики однородны и могут быть описаны одним алгоритмом. При этом требования («эталон качества») не всегда могут

быть выражены в однозначной и унифицированной для всех форме. Специалист, который оценивает, например, пластичность движений спортсмена, мысленно сопоставляет то, что он видит, с тем, что он представляет, как пластичность. На практике, однако, качество оценивается не по одному, а по нескольким признакам. При этом наивысшая обобщенная оценка не обязательно соответствует максимальным значениям по каждому признаку.

Так как качество выстрела спортсмена-лучника зависит в первую очередь от качества выполнения элементов техники движения, т.е. проявляется через объективные особенности, то считается, что для оценки качества необходимо, во-первых, определить перечень тех свойств, совокупность которых в достаточно полной мере характеризует качество выстрела; во-вторых, измерить свойства, т.е. определить их численные значения; в-третьих, аналитически сопоставить полученные данные с подобными характеристиками другого объекта, принимаемого за образец или эталон качества. Полученный результат будет с достаточной степенью достоверности характеризовать качество исследуемого выстрела.

В последние годы, например, резко повысился темп выполнения упражнений в стрельбе из лука. Не исключено, что он повысится еще больше, но тогда, возможно, это отразится на других характеристиках упражнения. Поэтому при оценке необходимо учитывать взаимосвязь разных качественных признаков. Если по какому-то критерию качественная оценка максимальна, то по другим она вынужденно может такой не оказаться. Измерение некоторых качественных признаков может проводиться с помощью различных технических средств, а также при помощи экспертных методов измерения и оценки.

Стрельба из лука, подобно любому другому виду спорта, со временем превратилась в науку, использующую технологический прогресс и передовые аналитические методы для более глубокого понимания физиологических и биомеханических аспектов данного вида спорта.

Огромное количество исследований проведено и проводится во всем мире в Центрах спортивной науки при университетах с целью оценки существующей практики, чтобы искать новые лучшие техники и снаряжение для достижения наивысших результатов.

Основным показателем качества выстрела является попадание стрелы в центр мишени. Для достижения точного результата, необходимо качественное выполнение каждого из компонентов выстрела. Для того, чтобы выделить основные качественные показатели, влияющие на результативность выстрела, необходимо рассмотреть и сравнить общепринятую технику выстрела и технику корейских спортсменов, благодаря которой они доминируют уже пять олимпийских циклов.

Существенное влияние на эффективность функционирования системы «тренер-спортсмен-среда» оказывают объем и характер

информации, циркулирующей в этой системе по каналам обратной связи. Не случайно в тренировочном процессе применяются тренажёры, измерительные системы, информирующие спортсмена и тренера о мерах пространства, времени и усилиях, характеризующих данное движение. Такая срочная информация позволяет доводить до сознания спортсмена количественные и качественные характеристики движения и вносить в них точные и тонкие коррекции.

Использование современных мобильных аппаратно-программных средств существенно увеличивает возможности исследователя в оценке качества движений спортсменов-лучников.

Список литературы / References

1. Бойченко, С.Д. Классическая теория физической культуры: Введение. Методология. Следствия / С. Д. Бойченко, И. В. Бельский. – Минск : Лазурек, 2002. – 312 с.
2. Болотин, А. Э. Факторы, определяющие высокую эффективность стрельбы из лука / А. Э. Болотин, В. В. Бакаев // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – № 3. – 2014. – С. 33–35.
3. Тарасова, Л. В. Комплексная оценка общей и специальной подготовленности высококвалифицированных стрелков из лука / Л. В. Тарасова, А. Н. Корженевский // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 3. – С. 21–29.

УДК 796

ВЗАИМОСВЯЗЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ И СПОРТИВНОГО РЕЗУЛЬТАТА У ЛЕГКОАТЛЕТОВ

Сахарова М.Г., преподаватель

*ФГБОУ ВО «Воронежский государственный университет»,
г. Воронеж, Россия*

Краткая аннотации. В настоящее время в спорте высших достижений особенно остро стоит вопрос психологической подготовки атлетов. Целью исследования является анализ индивидуализации психологической подготовки спортсменов и ее влияние на результативность тренировочного процесса.

Ключевые слова: психологическая подготовка, психическое состояние, спортивный результат, психологическая тренировка, психологическая напряженность.

INTERRELATION OF PSYCHOLOGICAL STATE AND SPORTS RESULTS IN ATHLETES

Sakharova M.G., teacher

Voronezh State University, Voronezh, Russia

Brief abstract. At present, the issue of the psychological preparation of athletes is especially acute in elite sports. The purpose of the study is to analyze the individualization of the psychological preparation of athletes and its impact on the effectiveness of the training process.

Key words: psychological preparation, mental state, sports result, psychological training, psychological tension.

Актуальность. На протяжении многолетней тренировочной деятельности в спорте значительная часть времени уделяется психологической подготовке легкоатлетов. Особое место занимает изучение и исправление психологических аспектов личности занимающихся. Это требуется для того, чтобы наиболее грамотно подготовить спортсмена к соревновательной деятельности и грамотно вести себя в стрессовых ситуациях в условиях состязаний.

По мнению таких специалистов, как Г.Д. Горбунов и Е.П. Ильин, общая психологическая подготовка формирует такие качества как: спортивное мышление, умение ладить с коллективом, психомоторные качества. Также вырабатывает устойчивый интерес к регулярным занятиям спортом, ответственность за спортивный результат, стремление к саморазвитию и чувству долга перед тренером [2, 3].

Особое место занимает способность легкоатлета к самовоспитанию и способность проявлению своих возможностей.

Между тем известно, что подготовка к определенным соревнованиям является частью специальной подготовки, где спортсмен и тренер разрабатывают план тактической борьбы, моделируют различные соревновательные ситуации, снижают психологическую напряженность [4].

Целью исследования является анализ индивидуализации психологической подготовки спортсменов и ее влияние на результативность тренировочного процесса.

Успешность психологической подготовки зависит от соблюдения целого ряда принципов: коллективности, сознательности и активности, систематичности и последовательности, всесторонности и прочности.

Известно, что все вышеперечисленные принципы имеют стойкую взаимосвязь, которая дает понять, что при отступлении от одного из них, возникнут затруднения с реализацией остальных [5,6].

Следует отметить, что основными факторами, влияющими на

психологическое состояние спортсмена, являются: масштаб соревнований, личностная значимость, состав участников, наличие опыта, уровень тренированности, индивидуальные особенности.

Вследствие исследуемого материала, можно подвести итог о том, что все основные параметры психологической подготовки в легкой атлетике не сильно отличаются от обще принятых в психологии спорта в целом [1].

Современный спорт высоких достижений – это сложная многокомпонентная и многоуровневая структура, которая затрагивает все сферы жизни человека нашего времени. Процесс подготовки спортсменов является вещью не менее многогранной, требующей от тренера и спортсмена осведомленности не только в подготовке физической, но и психологической. Эти два вида подготовки можно назвать самыми важными, поскольку физическая составляющая спортивной тренировки является своеобразным фундаментом для развития всех двигательных умений и навыков, а психологическая – опорой для тактической и морально-волевой подготовки спортсмена. В связи с этим, необходимо учитывать психофизиологические изменения организма в соревновательных условиях.

В сентябре-январе 2022 года нами было проведено педагогическое наблюдение в условиях тренировочного процесса и соревновательной деятельности. Наблюдения проводились в городе Воронеж на базе ГБУ ВО СШОР №21 по легкой атлетике в манеже Центрального Стадиона Профсоюзов. В ходе наблюдений не вносились никакие коррективы и не давались рекомендации. Было важно пронаблюдать за спортсменами в условиях тренировочных занятий и проанализировать процесс подготовки в целом. Особое внимание мы обращали на то, как спортсмены коммуницируют со своими тренерами, какая царит атмосфера в группах и взаимоотношения с другими спортсменами, как спортсмен настроен на тренировку в целом и на те упражнения, которые требуют повышенной концентрации внимания, а также наличие или отсутствие тренировки морально-волевых качеств и общей психологической подготовки. Наблюдения за спортсменами проводились на протяжении осенне-зимнего периода подготовки. За это время было получено достаточно информации, чтобы сделать соответствующие выводы:

Спортсмены, способные абстрагироваться от окружающей обстановки в момент выполнения упражнения, показывали более стабильные и высокие результаты на тренировках и соревнованиях.

Обстановка в коллективе существенно влияет на продуктивность спортсмена. Чем дружнее тренировочная группа, тем выше были показаны средние тренировочные результаты. Однако, те спортсмены, которые тренировались обособленно (в другое время от основной группы), показывали на соревнования результаты более стабильные, нежели группы.

Также было замечено, что значительная часть спортсменов из групп с

дружеской атмосферой показывала результаты выше на тех стартах, где были вместе. На стартах, где спортсмен из такой группы был один, результаты он показывал ниже того, кто тренировался один в течение всей подготовки.

Спортсмены, у которых в период подготовки наблюдалась положительная динамика, на соревнованиях были более психически стабильны, чем те, у кого был большой разброс, либо стагнация в результатах, даже если личный результат был ниже.

Частота возникновения травм существенно влияет на результативность спортсмена. Было замечено, что те, кого минуют травмы гораздо более стабильны, психически, чем их коллеги с более частым травматизмом. Даже, несмотря на разницу в уровнях подготовки в пользу атлета с частыми травмами, на соревнованиях результативнее были спортсмены менее подверженные травмам.

Для выяснения факторов, которые наибольшим образом влияют на результативность спортсменов в спринтерском беге был проведен факторный анализ. В рамках исследования учитывались данные 10 спортсменов, среди которых 1 мастер спорта международного класса, 3 мастера спорта России и 6 кандидатов в мастера спорта (7 мужчин и 3 женщины).

Результаты анализа полученных данных показали, что фактором, оказывающим максимальное влияние на соревновательный результат, является психологическая подготовка. Если мы говорим о спортсменах-профессионалах, ее ранг составил 2,5. На втором месте техническая подготовка с рангом 3,1 и на третьем месте физическая - 5,4.

При анализе параметров, от которых зависит эффективность соревновательной деятельности, наблюдалась вариативность с колебаниями от 20 до 60%.

Если обобщить все данные, полученные в ходе факторного анализа, то основными показателями, влияющими на спортивную результативность легкоатлетов группы высшего спортивного мастерства, являются:

1. Психологическая подготовка – главными компонентами которой являются стрессоустойчивость и индивидуальные особенности личности конкретного спортсмена.

Факторы, определяющие результативность соревновательной деятельности в легкоатлетическом спринте (по данным анкетного опроса)

Факторы	X (ранг)	$\pm\sigma$	V в %
1	2	3	4
Психологическая подготовка	2,5	1,79	61,5
Стрессоустойчивость	2,3	1,60	61,2
Индивидуальные особенности личности	2,2	1,67	60,8

1	2	3	4
Техническая подготовка	3,1	2,52	60,4
Мощность движений на старте	3,3	2,52	58,7
Набегание на финише	4,4	2,63	55,1
Физическая подготовка	5,4	2,44	53,6
Скоростно-силовые способности	5,5	2,63	48,2
Стаж занятий	7,9	3,11	37,6
Внимание, устойчивость и концентрация	9,6	3,21	26,4
Состояние нервно-мышечного аппарата	10,9	3,25	20,6

2. Техническая подготовка, включающая в себя мощность движений на старте и межмышечную координацию (слаженное взаимодействие мышц).

Во время проведения научного исследования нами была выявлена следующая закономерность, которая заключается в том, что спортсмены у которых в период подготовки и ранних стартов присутствует психологическая тренировка, показывают стабильно более высокие результаты, чем те, у кого замечен недостаток либо же полное ее отсутствие.

Также при наблюдении за участниками нашего эксперимента было замечено, что уровень травматизма тяжести выше средней у спортсменов, тренеры которых уделяли внимание психической тренировке, практически отсутствует, а травматизм средней тяжести и легкой тяжести на порядок ниже, чем у их коллег с ее недостатком.

Отмечалось, что при внедрении психологической составляющей в тренировочный процесс соревновательные результаты и получение травм из разряда «случайных» снизился вдвое. К случайным травмам мы относим травмы, полученные по неосторожности либо в заключительных подходах.

Спортсмены и тренеры, добавившие в свой тренировочный процесс аутогенную тренировку, отмечали общее улучшение самочувствия, психологическую стабильность на соревнованиях и тренировках.

Применение тренировок для психики спортсмена и вовлечение в тренировочную деятельность спортивного психолога у тех спортсменов, которые после получения травмы не могли полноценно выполнять упражнение повлекшее травму, позволило вернуться в полноценный тренировочный режим, после чего наблюдалась положительная динамика в развитии спортивного результата у легкоатлетов.

Умение тренера найти индивидуальный подход к каждому спортсмену на прямую влияет на раскрытие его потенциала. Благоприятная атмосфера в тренировочной группе в ряде случаев способствует лучшему восстановлению (в основном психологическому) после травм. Изменение времени проведения тренировочных занятий ориентируясь на время соревнований, в большинстве случаев благоприятно отражается на

выступлениях на соревнованиях.

Список литературы / References

1. Аракелян, Е. Е. Совершенствование технического мастерства легкоатлетов различной квалификации / Е. Е. Аракелян, О. М. Мирзоев. – Москва : РГАФК, 2000. – 120с.
2. Горбунов, Г. Д. Психология физической культуры и спорта: учебник / Г. Д. Горбунов. – Москва : Академия, 2009. – 256с.
3. Ильин, Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильин. – Москва : Питер, 2008. – 352с.
4. Маскаева, Т. Ю. Гендерные психические и поведенческие особенности и их проявление как результат занятий различными видами спорта / Т. Ю. Маскаева, Г. Н. Германов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2014. – Т. 118, № 12. – С. 266-272.
5. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л. П. Матвеев. – Санкт-Петербург : Лань, 2005. – 384 с.
6. Матвеев, Л. П. Основы спортивной тренировки: учеб. пособие / Л. П. Матвеев. – Москва : Физкультура и спорт, 2005. – 271 с.

УДК 796.011

**МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ В РАБОТЕ СО СТУДЕНТАМИ**

Сень С.В., доц., Семенова Л.В., студент
*ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет
имени И.Т. Трубилина», г. Краснодар, Россия*

Краткая аннотация. Предлагается рассмотреть медико-биологические аспекты физической культуры в вузах с целью решения проблемы низкого здоровья населения. Приведены основные определения темы. Раскрыт ряд проблем, решаемых в данной области. Представлены медико-биологические аспекты: норма двигательной активности, нагрузки и влияние на здоровье, режим дня, закаливание и др. Выведены установки укрепления здоровья и сделаны выводы.

Ключевые слова: медико-биологические аспекты, физическая культура, двигательная активность, здоровье, рекомендации.

**MEDICAL AND BIOLOGICAL ASPECTS OF PHYSICAL CULTURE IN
WORK WITH STUDENTS**

Sen S.V., associate prof., Semenova L.V., student
Kuban State Agrarian University named after I.T. Trubilin, Krasnodar, Russia

Brief abstract. It is proposed to consider the medical and biological aspects of physical culture in universities in order to solve the problem of low health of the population. The main definitions of the topic are given. A number of problems solved in this area are revealed. Biomedical aspects are presented: the norm of physical activity, loads and health effects, daily regimen, hardening, etc. Health promotion settings are derived and conclusions are drawn.

Key words: biomedical aspects, physical culture, motor activity, health, recommendations.

В наше время существует проблема низкого здоровья населения и недостаточной заинтересованности в физической культуре, в связи с этим в рамках физической культуры и спорта в вузах рассматриваются медико-биологические аспекты, которые направлены на изучение и решение проблем данной области. При рассмотрении медико-биологических аспектов для развития здоровья и физических способностей обучающихся определяются необходимые физкультурно-оздоровительные мероприятия с целью формирования достаточной физической и двигательной активности и свойств здоровья индивида.

Здесь физическую культуру необходимо рассматривать как способ развития человека как физиологически, так и личностно, путь развития происходит благодаря разностороннему физическому воспитанию через совершенствование физических навыков и подготовленности, сохранение здоровья и формирование здорового образа жизни. В свою очередь физическое развитие – это естественный процесс роста человека и изменения его организма при влиянии наследственности и факторов внешней среды.

Популяризация физической культуры в настоящее время является важным вопросом, где медико-биологические аспекты как центр знаний о человеке и свойствах его организма являются значимой частью и позволяют развить понимание и интерес к физической культуре и спорту. Здесь же важно отметить вопрос мотивации, в ходе занятий физической культурой необходимо также выделить причины необходимости занятий, для многих развитие здоровья интересными для них методами может послужить толчком к занятиям [3].

В рамках рассмотрения медико-биологических аспектов физической культуры изучаются и решаются многие проблемы здоровья, привычек и условий жизнедеятельности молодого поколения: здоровье – нарушения сердечно-сосудистой, опорно-двигательной, нервной, пищеварительной систем, аппарата зрения и др.; привычки – употребление алкоголя, наркотиков, табака и др.; жизнедеятельность – неблагоприятные условия учёбы, нарушенный режим питания и сна, труда и отдыха, низкий уровень двигательной активности, негативное эмоциональное состояние и др.

Важно понимать, что здоровье – это состояние человека, когда все его системы организма работают нормально без отклонений, и он имеет устойчивость к воздействиям факторов внешней среды и собственному напряжению, например, к высоким физическим нагрузкам. Благодаря физическому воспитанию и знаниям медико-биологических особенностей студентов в вузе развивается здоровье с учётом особенностей обучающихся, формируется стремление к здоровьесбережению, и повышается устойчивость и способности организма в направлении физической культуры и спорта. Чем выше уровень здоровья и физической развитости студента, тем более высокие нагрузки для него возможны без вреда здоровью, снижается его утомляемость, нормализуется психоэмоциональное состояние.

Занятия в вузах не являются достаточной нормой физической нагрузки и двигательной активности для молодых людей, в связи с этим рекомендуется проводить и самостоятельные занятия с учётом рекомендаций преподавателей [5]. Двигательная активность одна из важнейших частей деятельности человека, её недостаток может привести к возникновению отклонений здоровья [4]. Регулярные занятия физической культурой и спортом помогают сохранить и развить здоровье и способности организма обучающегося. Такие нагрузки позволяют развить устойчивость нервной системы, нормализовать работу сердца и сосудов, увеличивая их работоспособность, укрепить опорно-двигательный аппарат, воздействовать на дыхательную систему. Одним из особенно важных аспектов является повышенная работоспособность сердца, от чего оно увеличивается в объёме и в следствии увеличивает объем крови, проходящий по сосудам за определённый промежуток времени, насыщая организм кислородом и питательными веществами. Воздействие на дыхательную систему обуславливается увеличением объёма лёгких, что также позволяет насытить организм кислородом и выработать больше энергии для жизнедеятельности студента, ещё один положительный эффект – облегчение течения простудных заболеваний в будущем.

Для формирования здорового образа жизни любому человеку и обучающемуся в частности необходимо соблюдать режим дня, включающий план действий на каждый день, необходимым здесь является также учёт режима питания и сна. Двигательная активность человека должна чередоваться с отдыхом, умственная активность – с физической [2]. Соблюдение установленного режима дня позволит студенту быть продуктивным в течение всего дня и сохранить ритмичность работы его организма, при этом укрепляя здоровье в целом и развивая физические способности.

Также в ряд медико-биологических аспектов входит включение закаливания в жизнь обучающихся – это воздушное, водное закаливание, принятие солнечных ванн, где наиболее эффективным является

закаливание водой, которое укрепляет организм, повышая его свойства устойчивости к воздействию внешней среды, устойчивости нервной системы и иммунитета.

Следование рекомендациям, выделенным при рассмотрении медико-биологических аспектов, позволит обучающемуся не только развить своё здоровье и физические способности, но и увеличить эффективность своей учебной, физкультурно-оздоровительной и бытовой жизнедеятельности.

Укреплению здоровья студентов в вузах способствуют следующие установки: развитие здоровьесберегающих технологий, физической культуры личности, непрерывность учебно-оздоровительного процесса, проведение оздоровительных мероприятий в рамках учебного процесса, разработка методов развития здоровья, контроль здоровья участников учебного процесса. Реализация перечисленных установок возможна только при взаимодействии медико-биологических и социокультурных аспектов не только при их изучении, но и в практике. Эффективность занятий по физической культуре и спорту может быть обеспечена только благодаря квалифицированным преподавателям, которые готовы развивать и обновлять образовательные программы, внедрять инновационные методики преподавания и проявлять интерес к каждому обучающемуся. В работе со студентами в вузах необходимо вести контроль их психофизического состояния, благодаря чему выявляются тенденции поведения каждого студента при регулярных и нерегулярных занятиях и выводятся рекомендации для каждого студента с учётом их особенностей [1].

Изучение медико-биологических аспектов в разрезе физической культуры и спорта в вузах позволит выявить наилучший путь развития данной сферы и решения проблем здоровья молодого поколения. Разработка новых методик позволит нормализовать активность студентов, их работоспособность, укрепить здоровье, сформировать стремление к здоровому образу жизни, развить физические возможности и эмоциональную устойчивость с учётом их интересов и будущей трудовой деятельности.

Список литературы / References

1. Кузнецова, З. В. Методы осуществления формы контроля в процессе реализации дисциплины «физическая культура и спорт» в формате дистанционного обучения в вузе / З. В. Кузнецова, И. В. Яткин // Современные методические подходы к преподаванию дисциплин в условиях эпидемиологических ограничений : сборник статей по материалам учебно-методической конференции. – 2021. – С. 328-329.

2. Кузнецова, З. В. Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности / З. В. Кузнецова, И. Е. Леонов // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях : сборник статей XVIII Международной научной конференции. – 2022. – С. 129-132.

3. Славинский, Н. В. Исследование влияния физической культуры на мотивацию в обычной жизнедеятельности / Н. В. Славинский, З. В. Кузнецова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 6 (208). – С. 348-350.

4. Федосова, Л. П. Анализ двигательной активности студентов аграрного вуза / Л. П. Федосова, З. В. Кузнецова, Г. В. Федотова, Л. У. Удовицкая // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 8 (210). – С. 365-367.

5. Яткин, И. В. Организация самостоятельных занятий по физической культуре и спорту в дистанционном режиме обучения с соблюдением техники безопасности / И. В. Яткин, З. В. Кузнецова // Современные методические подходы к преподаванию дисциплин в условиях эпидемиологических ограничений : сборник статей по материалам учебно-методической конференции. – 2021. – С. 364-365.

УДК 796.011.1

ОЦЕНКА ВЛИЯНИЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ

Сиверкина Т.Е., канд. пед. наук, доц.

*ФГБОУ ВО «Государственный университет управления»,
г. Москва, Россия*

Краткая аннотация. В статье рассматривается влияние физической культуры и спорта на психологическое состояние студентов в условиях стресса и тревожности. Установлено, что занятия физической культурой помогают развить дисциплину, повысить мотивацию и уверенность в себе.

Ключевые слова: физическая культура, стресс, тревожность, спорт, физическая активность, самоизоляция.

ASSESSMENT OF IMPACT OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS CLASSES ON PSYCHOLOGICAL STATE OF STUDENTS

Siverkina T.E., cand. of pedag. science., associate prof.

State University of Management, Moscow, Russia

Brief abstract. The article examines the influence of physical culture and sports on the psychological state of students under stress and anxiety. It has been established that physical education classes help to develop discipline, increase motivation and self-confidence.

Key words: physical culture, stress, anxiety, sport, physical activity, self-isolation.

В настоящее время физическая культура занимает основную позицию в жизни человека. С помощью спорта человек развивается как личность, правильно распределяет вне рабочее время, обладает здоровыми

потребностями по отношению к своему организму и продлевает творческую активность.

В 2020 году, когда началась самоизоляция из-за коронавирусной инфекции, многие испытывали большой стресс, так как жизнь была не похожа на привычную: люди много времени стали проводить дома, питание стало менее полезным. К сожалению, не все люди готовы уделить внимание физической активности, вследствие чего справляются с эмоциональным состоянием гораздо хуже в отличие от тех, кто занимается физической культурой и спортом. Можно выделить две категории людей: одни выбирали саморазвитие, правильное питание, регулярные занятия физической культурой и спортом, другие же предпочли пассивный отдых, неразборчивое питание, почти полное отсутствие физической активности. По результатам многих исследований [1, 2], можно сделать вывод: первая категория людей легче справлялась со стрессом и проще адаптировалась к новой реальности, в то время как вторая категория людей испытывала ещё большую тревожность и непонимание, что делать дальше.

Дело в том, что во время тревожности и стресса людям сложнее сосредоточиться на чем-либо, у них нет мотивации и сил. Но для того, чтобы решить эту проблему, не нужно посвящать физической культуре и спорту целый день, а достаточно начать с нескольких упражнений, которые займут не больше 10–15 минут в день. В занятиях физической культурой и спортом очень важна регулярность и дисциплина: для организма человека гораздо полезнее заниматься каждый день около 10–15 минут, нежели нагружать организм длительными и изнуряющими тренировками один раз в неделю. Физическая культура помогает человеку развить дисциплину, которая необходима во всех сферах жизни.

Цель исследования. Выявить положительную зависимость физической культуры и спорта на психологическое состояние студентов в условиях стресса.

Задачи исследования. Определить динамику занятий спортом до и после самоизоляции; выявить влияние физической активности на здоровье занимающихся.

Методы и организация исследования. Среди студентов ГУУ был проведен опрос по вопросам мотивации и физической активности во время самоизоляции и после нее. В анкетировании участвовали 120 студентов разных курсов. Динамика занятий физической культурой и спортом до пандемии отражена в табл. 1. Из нее следует, что большая часть опрошенных активно занимались спортом.

Среди студентов только 28,7% занимались спортом во время самоизоляции. Можно предположить, что это связано, прежде всего, со сложностями выполнения упражнений в домашних условиях, а также с нерациональным распределением свободного времени, отсутствием мотивации и стрессом, вызванным пандемией.

Таблица 1 – Динамика занятия спортом до пандемии

Физическая нагрузка	Опрошенные, %
Не занимаюсь спортом	9
1–2 раза в месяц	10
1–2 раза в неделю	20
3–4 раза в неделю	34
5–7 раз в неделю	21

В табл. 2 наглядно показана мотивация перед и после пандемии, здесь можно отметить положительную тенденцию.

Таблица 2 – Мотивация перед и после пандемии

Категория	Перед самоизоляцией, %	После самоизоляции, %
Есть желание заниматься	48,9	61,7
Нейтрально	34	31,9
Нет желания заниматься	17,1	6,4

Всем известно, что физическая активность положительно влияет на психологическое состояние человека. Это объясняется на физическом уровне – во время физической активности в мозге вырабатываются нейромедиаторы, химические вещества, которые отвечают за настроение, память, сон, двигательную активность, мотивацию, аппетит и так далее. Именно поэтому даже при небольшой физической активности возможно ощущение прилива сил. Улучшение настроения, спокойствие – помощники борьбы со стрессом.

Стоит отметить, что спорт позволяет повысить мотивацию и вернуть уверенность в себе. Отсутствие упражнений – один из самых влиятельных факторов, делающих жизнь человека несчастной и короткой.

В 2019 году в журнале «JAMA Psychiatry» было опубликовано исследование, подтверждающее эту теорию[3]. Были изучены фенотипы непрерывной физической активности: от умеренной до интенсивной. Среди участников исследования была проведена их оценка за 24-часовой период. Так, например, человек заменил сидячий образ жизни 15-минутной активной деятельностью (например, бегом); чуть более 1 часа умеренной физической активности (например, быстрая ходьба); или некоторая комбинация легкой активности (например, стояние, растяжка, легкая работа по дому) и более энергичная активность. В результате ученые убедились, что умеренные нагрузки позитивно влияют на гиппокамп— часть мозга, участвующая в формировании эмоций и консолидации памяти. Всего 10–15 минут физической активности положительно воздействуют на динамичность этой области, а регулярные занятия спортом в течение трех месяцев обеспечивают долговременный терапевтический эффект.

Зачастую люди заменяют активный отдых на пассивный: прогулку после рабочего времени – на просмотр сериала, утреннюю пробежку – на проверку сообщений в мессенджерах и просмотр новостей, вместо похода в спортзал предпочитают компьютерные игры, не вставая с дивана. Но нужно находить баланс между таким отдыхом, иначе стресс станет верным спутником [4]. Моральный и физический отдых должны стать единым целым, а уподобляться чему-то одному не всегда верное решение, ведь физическая активность способствует улучшению и того, и другого.

Многие источники содержат информацию о беге – как способе борьбы с депрессией. Например, в 2012 году в Великобритании была создана организация The Running Charity. Ее основатель убежден, что спорт поднимает самооценку и заставляют людей поверить в себя. Фонд помогает молодым людям, оказавшимся в сложной жизненной ситуации (нет жилья, сложно устроиться на работу). И именно бег дает им надежду на счастливое будущее, ведь пробежав достаточно большую дистанцию человек осознает, что он способен на большее.

Но что делать, если физическая активность не приносит радость, а стресс лишь усиливается? Чтобы это предотвратить, нужно:

Во-первых, не перенапрягаться – тренировки должны быть регулярными, но не изнурительными, иначе физическая культура и спорт станет лишь дополнением в копилку со стрессом.

Во-вторых, разнообразие. Занятие физической культурой и спортом – это не только поход в спортзал или занятия в спортивной секции, это могут быть также прогулки в парке, утренняя пробежка, быстрая ходьба. Самое главное, чтобы это приносило радость, тогда количество эндорфинов станет увеличиваться.

В-третьих, не забывать о других здоровых потребностях для повышения стрессоустойчивости: качественный сон, правильное питание, хобби по душе, достаточное количество витаминов, и их восполнение извне при недостатке, позитивное общение, отдых от проблем и негативных мыслей.

В настоящее время, когда все люди стали более тревожными в свете последних событий в мире, когда с каждым днем растет спрос на психологическую помощь, самое время вспомнить про тренировки, найти активность по душе. Тренировки должны быть качественными и последовательными, в идеале взять консультацию с профессионалом, который расскажет нюансы, связанные с техникой выполнения упражнений, особенности питания при физических нагрузках и как с помощью них можно повысить эффективность тренировок. Помимо этого, есть книги и Интернет-ресурсы, которые способны осветить данные моменты.

Также стоит отметить, гораздо проще справляться со стрессовыми ситуациями и дисциплинировать себя в компании единомышленников. В

настоящее время, можно найти в Интернете огромное количество каналов и чатов, где люди делятся своими маленькими и большими достижениями в спорте, различного вида тренировками и главное – черпают вдохновение и поддержку.

Выводы. Полученные нами результаты подтвердили положительное влияние занятий физической культурой и спортом на устойчивость к стрессовым факторам и психическое благополучие студентов. Это подтверждает важность и необходимость пропаганды физической культуры среди населения, потому что каждый из нас постоянно находится под влиянием множества стресс-факторов, в условиях которых нужно сохранять высокую работоспособность.

Список литературы / References

1. Апалькова, А. М. Занятия спортом (физической культурой) как средство профилактики стресса / А. М. Апалькова, В. В. Польшинский, Н. А. Герасимова // Юный ученый. — 2018. — № 2 (16). — С. 140-144.

2. Лещева, А. В. Спорт как средство борьбы с тревожностью и стрессом студентов / А. В. Лещева, О. С. Давыдова // Актуальные проблемы профессионально-прикладной физической культуры и спорта : межвузовский сборник научно-методических работ / Под редакцией В.П. Сущенко. – Санкт-Петербург : Политех-Пресс, 2020. – С. 118–123.

3. Мюррей Б. Стейни. Оценка двунаправленных взаимосвязей между физической активностью и депрессией среди взрослых / Мюррей Б. Стейни, Чиа-Йен Чен, Кармель В. Чойдр. // Психиатрия JAMA. – 2019;76(4):399-408.

4. Черных З. Н., Плещев А. М. Внедрение физической культуры и спорта в обыденную жизнь человека / З. Н. Черных, А. М. Плещев // Актуальные проблемы профессионального педагогического и технологического образования : материалы X Всероссийской научно-практической конференции. – Шадринск, 2022. – С. 166-172.

УДК 615.825

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ В ПРОГРАММЕ «МОСКОВСКОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ»

Спирякина Я.Г., канд. мед. наук, доц.

ФГАОУ ВО «Российский национальный исследовательский медицинский университет имени Н.И. Пирогова» МЗ РФ, г. Москва, Россия

Рудь И.М., канд. мед. наук,

Герасимова С.Ю., инструктор по лечебной физкультуре

ГБУЗ «Городская поликлиника № 23 Департамента здравоохранения, филиал № 5 г.Москвы», г. Москва, Россия

Краткая аннотация. При поддержке правительства г. Москвы с 2018 года реализуется программа «Московское долголетие». Программа включает образовательные и спортивные компоненты. В число

спортивных занятий включена скандинавская ходьба. Данная методика эффективна среди пожилого населения, т.к. повышает устойчивость за счет использования палок. Скандинавская ходьба способствует тренировке чувства равновесия, снижает вес, снижает чувство стресса. Анкетирование пожилых людей, участвующих в «Московском долголетии», показало улучшение качества жизни, снижение риска сердечно-сосудистых заболеваний.

Ключевые слова: программа «Московское долголетие», профилактика заболеваний, физическая активность, скандинавская ходьба.

THE USE OF SCANDINAVIAN WALKING IN THE MOSCOW LONGEVITY PROGRAM

Spiryakina Y.G., cand. of medic. science., associate prof.

*Russian National Research Medical University named after N.I. Pirogov,
Moscow, Russia*

Rud I.M., cand. of medic. science.,

Gerasimova S.Yu., physical therapy instructor

*City Polyclinic No. 23 of the Department of Health, Branch No. 5 of Moscow,
Moscow, Russia*

Brief abstract. With the support of the Government of Moscow, the Moscow Longevity program has been implemented since 2018. The program includes educational and sports components. Nordic walking is included in the number of sports activities. This technique is effective among the elderly population, because it increases stability through the use of sticks. Scandinavian walking promotes the training of a sense of balance, reduces weight, reduces the feeling of stress. The survey of elderly people participating in the "Moscow Longevity" revealed an improvement in the quality of life, a reduction in the risk of cardiovascular events.

Key words: Moscow Longevity program, disease prevention, physical activity, Nordic walking.

Введение. При поддержке правительства г. Москвы с 2018 года реализуется программа «Московское долголетие». Программа включает образовательные, досуговые и спортивные компоненты. В рамках этой программы проводятся «Тренировки долголетия». В число спортивных занятий включена скандинавская ходьба. Данная методика эффективна среди пожилого населения, т.к. повышает устойчивость за счет использования палок. Скандинавская ходьба способствует тренировке чувства равновесия, снижает вес, снижает чувство стресса. Повышение

физической активности является важным фактором профилактики сердечно-сосудистых заболеваний [5, 9].

Цель исследования: выявить эффективность программы «Московское долголетие» с использованием скандинавской ходьбы.

С целью определения эффективности программы «Московское долголетие» нами проведено анкетирование 744 участников с определением качества жизни, уровня стресса и физической активности участников в динамике. Спортивные занятия пожилых людей проводились в спортивных залах и площадках при поликлиниках под руководством инструкторов по лечебной физкультуре. Скандинавская ходьба была одним из наиболее востребованных видов спортивных занятий (рис.).



Рисунок - Занятия «Скандинавская ходьба» с инструктором филиала № 5 ГБУЗ «ГП № 23 ДЗ г. Москвы

Данная методика эффективна среди пожилого населения, т.к. повышает устойчивость за счет использования палок. Скандинавская ходьба способствует тренировке чувства равновесия, снижает вес, снижает чувство стресса[1].

Анализ проведенного исследования выявил, что большинство участников программы «Московское долголетие» составляют женщины. Ранее проведенные исследования свидетельствуют, что женщины более склонны к гиподинамии. В тоже время риск сердечно-сосудистых заболеваний с возрастом у женщин увеличивается. В связи с этим участие пожилых женщин в программе «Московское долголетие» имеет большое положительное значение [7, 8].

Проведенное анкетирование до и после цикла занятий в программе «Московское долголетие» выявил увеличение физической активности у 41% участников, улучшение самочувствия и настроения выявлено у 94%. Психоэмоциональный стресс имеет негативное влияние на развитие артериальной гипертензии, инсульта и инфаркта миокарда. Борьба со стрессом является важным компонентом в профилактике сердечно-сосудистых событий [4]. Проведенное обследование участников выявило нормализацию липидного и углеводного обменов на фоне спортивных занятий, что также является важной профилактикой метаболических нарушений и развития атеросклероза [3]. А. Омарс соавторами также пришли к выводу, что спортивные нагрузки способствуют нормализации уровня холестерина и сахара крови [12]. Таким образом, даже при генетической предрасположенности к сердечно-сосудистым заболеваниям, повышение физической активности, коррекция веса, нормализация психоэмоционального статуса являются важными профилактическими мероприятиями [2]. Выявлено, что физическая активность способствует нормализации артериального давления [6,13, 14]. Гипотензивным эффектом обладают такие виды спорта, как спортивная ходьба и плавание [10]. Gomeñuka NA с соавторами выявил у лиц, занимающихся скандинавской ходьбой, улучшение функциональной подвижности, и повышение индекса восстановления опорно-двигательного аппарата [11].

Выводы. Анкетирование пожилых людей, участвующих в программе «Московское долголетие», выявило улучшение качества жизни, повышение устойчивости, снижение риска сердечно-сосудистых событий.

Список литературы / References

1. Крысюк, О. Б. Скандинавская ходьба в медицинской реабилитации пациентов пожилого возраста / О. Б. Крысюк, Р. К. Кантемирова, З. Д. Фидарова // Физическая и реабилитационная медицина. – 2019. – Т. 1, № 2. – С. 21–25.
2. Орлова, Н. В. Генетическая обусловленность воспаления при атеросклеротическом поражении сосудов сердца / Н. В. Орлова // Журнал сердечная недостаточность. – 2008. – Т. 9. – № 4 (48). – С. 180-183.
3. Изучение взаимосвязи уровней острофазных белков и нарушений липидного обмена у больных ИБС с поражением коронарных артерий / Н. В. Орлова, И. И. Чукаева, О. О. Солошенкова [и др.] // Кардиоваскулярная терапия и профилактика. – 2008. – Т. 7. – № 6 S1. – С. 271.
4. Орлова, Н. В. Психоэмоциональный стресс в обзоре рекомендаций ESC / ESH 2018 года по лечению артериальной гипертензии и результатов клинических исследований / Н. В. Орлова, А. Я. Старокожева, А. В. Тимошенко // Медицинский алфавит. – 2019. – Т. 2. – № 30 (405). – С. 44-47.
5. Поликлиническая терапия : учебник / Г. И. Сторожаков, И. И. Чукаева, А. А. Александров [и др.]. – Москва, 2007. – 701 с.
6. Чазова, И. Е. Клинические рекомендации. Диагностика и лечение артериальной гипертензии / И. Е. Чазова, Ю. В. Жернакова // Системные гипертензии. – 2019. – № 16(1). – С. 6-31.

7. Выраженность маркеров воспаления у женщин с артериальной гипертонией и ожирением на фоне нарушений липидного обмена / И. И. Чукаева, М. В. Клепикова, Орлова [и др.] // Системные гипертензии. – 2011. – Т. 8. – № 1. – С. 48-51.
8. Новые факторы риска ишемической болезни сердца у женщин / И. И. Чукаева, М. В. Клепикова, Н. В. Орлова, [и др.] // Лечебное дело. – 2011. – № 2. – С. 28-33.
9. Основы формирования здорового образа жизни. Учебно-методическое пособие / И. И. Чукаева, Н. В. Орлова, Я. Г. Спирякина [и др.]. – Москва, 2016
10. A.S. Ghadieh, B.R. Saab. Evidence for exercise training in the management of hypertension in adults. Can Fam Physician. 2015 Mar; 61(3): 233–239.
11. Gomeñuka NA, Oliveira HB, daSilva ES, Passos-Monteiro E, da Rosa RG, Carvalho AR, Costa RR, Rodríguez Paz MC, Pellegrini B, Peyré-Tartaruga LA. Nordic walking training in elderly, a randomized clinical trial. Part II: Biomechanical and metabolic adaptations. Sports Med Open. 2020 Jan 13;6(1):3.
12. Omar M. A., Normazlan H, TaufikJamil A., et al. Effect of physical activity on fasting blood glucose and lipid profile among low income housewives in the MyBFF@home study. BMC Womens Health. 2018 Jul 19;18(Suppl 1):103.
13. Whelton P.K., Carey R.M., Aronow W.S., et al. 2017 ACC/AHA/AAPA/ABC/ACPM/AGS/APhA/ASH/ASPC/NMA/PCNA Guideline for the Prevention, Detection, Evaluation, and Management of High Blood Pressure in Adults. A Report of the American College of Cardiology/American Heart Association Task Force on Clinical Practice Guidelines. JACC VOL. 71, NO. 19, 2018:e127 – 248.
14. Williams B., Mancia G., Spiering W. et Al. 2018 ESC/ESH Guidelines for the management of arterial hypertension: The Task Force for the management of arterial hypertension of the European Society of Cardiology (ESC) and the European Society of Hypertension (ESH). European Heart Journal, Volume 39, Issue 33, 01 September 2018, p. 3021–3104.

УДК 378.016

ПОКАЗАТЕЛИ ИНДЕКСА ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ИЗМЕНЕНИЙ У СТУДЕНТОВ ЧУВАШСКОГО ГАУ

**Таланцева В.К., канд. пед. наук, доц.,
Алтынова Н.В., канд. биол. наук, доц.**

*ФГБОУ ВО «Чувашский государственный аграрный университет»,
г. Чебоксары, Россия*

Краткая аннотация. В статье представлены результаты выявления у студентов уровня функционального состояния. Проведенное исследование свидетельствовало о том, что у большинства студентов 1-3 курсов Чувашского ГАУ как у юношей, так и девушек отмечен удовлетворительный уровень адаптации. Вместе с тем, относительно высокие значения были характерны для студентов 3 курса, низкие – 1 курса. Полученные данные доказывают необходимость повышения в вузе количества академических часов по дисциплинам физической культуры и

спорта на 1-2 курсах для повышения уровня адаптации к условиям образовательного процесса в высшей школе.

Ключевые слова: студенты, индекс функциональных изменений, функциональная готовность.

INDICATORS OF THE FUNCTIONAL CHANGE INDEX IN STUDENTS OF THE CHUVASH STATE AGRARIAN UNIVERSITY

**Talantseva V.K., cand. of pedag. science., associate prof.,
Altynova N.V., cand. of biol. science., associate prof.
Chuvash State Agrarian University, Cheboksary, Russia**

Brief abstract. The article presents the results of identifying the level of functional state among students. The study showed that the majority of 1-3 year students of the Chuvash State Agrarian University, both boys and girls, had a satisfactory level of adaptation. At the same time, relatively high values were typical for 3rd year students, low values for 1st year students. The obtained data prove the need to increase the number of academic hours in the university in the disciplines of physical culture and sports in 1-2 courses in order to increase the level of adaptation to the conditions of the educational process in higher education.

Key words: students, index of functional changes, functional readiness.

Актуальность. На сегодняшний день проводимая реформа высшего образования и связанное с ней внедрение новых образовательных стандартов предъявляет повышенные требования к адаптационным возможностям организма обучающихся [1-4]. Если рассматривать учебный процесс студента как специфический вид деятельности, то в рамках положений психологической теории деятельности, её эффективность во многом будет определяться сформированностью психофизических функций субъекта деятельности [6-8], проявление которых во многом обуславливается его функциональным состоянием [9]. Следовательно, своевременное изучение функционального состояния студентов представляет собой актуальную задачу на современном этапе развития высшей школы.

Цель исследования – определить показатели индекса функциональных изменений студентов (на примере Чувашского ГАУ).

Для достижения поставленной цели были сформулированы следующие задачи:

– провести анализ литературных источников по выявлению наиболее информативных проб и индексов, характеризующих состояние функциональных систем, отличающихся оперативность в подсчете

результатов и не требующих использования сложной измерительной аппаратуры;

- выявить у студентов индекс функциональных изменений;
- осуществить математическую обработку экспериментальных данных и сформулировать выводы.

Методы исследования. В исследовании использованы методы врачебного контроля, методы математической статистики, интерпретация экспериментальных данных.

В научном эксперименте приняли участие 175 студентов 1-3 курсов Чувашского ГАУ.

В ноябре 2022 года у испытуемых устанавливали функциональное состояние. У обучаемых определялась масса тела, длина тела, частота сердечных сокращений (ЧСС), систолическое (САД) и диастолическое давление (ДАД), высчитывались показатели индекса функциональных изменений (ИФИ).

Результаты исследования. Из всего многообразия существующих проб и индексов, определяющих функционального состояния занимающихся нами был выбран индекс функциональных изменений [9], позволяющий оценить не только уровень функционирования системы кровообращения, но и определить адаптационный потенциал испытуемых [5].

Индекс функциональных изменений (ИФИ) определялся по приведенной ниже формуле:

$$\text{ИФИ} = 0,011\text{ЧП} + 0,014\text{САД} + 0,008\text{ДАД} + 0,014\text{В} + 0,009\text{МТ} - 0,009\text{Р} - 0,27, \text{ (в баллах), где:}$$

ЧП – частота сердечных сокращений (уд/мин);

САД – систолическое артериальное давление (мм. рт.ст);

ДАД – диастолическое артериальное давление (мм. рт.ст);

В – паспортный возраст (лет);

МТ – масса тела (кг);

Р – длина тела (см);

0,27 – независимый коэффициент.

Согласно шкале оценки адаптационного потенциала организма по данным ИФИ оценивается как удовлетворительная адаптация при показателях до 2,59 баллов; напряжение механизмов – 2,60-3,09; неудовлетворительная – 3,10-3,49 и срыв адаптации – 3,50 и выше баллов.

Результаты проведенного исследования по определению у студентов показателей ИФИ представлены в табл.

Таблица – Показатели ИФИ студентов Чувашского ГАУ,
в баллах

Курс юн./дев.	Показатели			
	<i>M (m)</i>	<i>CV</i>	<i>M (m)</i>	<i>CV</i>
	юноши		девушки	
1 курс 21/46 чел.	2,34±0,033	13,38%	2,24±0,055	17,11%
2 курс 15/34 чел.	2,33±0,045	14,61%	2,17±0,043	16,08%
3 курс 26/33 чел.	2,30±0,043	13,38%	2,11±0,047	13,01%

Данные проведенного исследования свидетельствуют, что у студентов средние значения ИФИ находятся в пределах «удовлетворительной адаптации». Срыва адаптационных способностей организма не выявлено ни у кого из исследуемых студентов.

Как следует из зафиксированных данных, значения студентов различных курсов различаются незначительно. При этом наибольший процент испытуемых, имеющих удовлетворительную степень адаптации, был выявлен у студентов третьего курса 82,69%, у юношей и 90,91% у девушек.

Наименьшие показатели адаптационного потенциала были выявлены у юношей второго курса (78,33%) и у девушек первого курса (86,99%). Причём, в сравнении с девушками, юноши имеют значительно больший процент тестируемых с «напряжением механизмов адаптации».

В соответствии с рекомендованной Р.М. Баевским и А.П. Берсеновой [5] шкалой адаптационного потенциала анализ экспериментальных данных, свидетельствует о том, что у всех студентов, ИФИ не превышает удовлетворительных значений. Степень разброса (*CV*) полученных данных находилась в диапазоне средних значений (от 10 до 20%), что свидетельствует об однородности состава испытуемых.

Выводы. Полученные результаты проведенного исследования позволили заключить, что у большинства студентов Чувашского ГАУ как у юношей, так и девушек наблюдался удовлетворительный уровень адаптации. Вместе с тем, относительно лучшие показатели были зафиксированы у студентов 3-х курсов.

Исходя из того, что функциональная готовность студентов играет существенную роль в продуктивности их учебной деятельности, видится оправданным необходимость увеличения на 1-2-х курсах количества учебных часов по дисциплинам физической культуры и спорта для повышения уровня адаптации к условиям образовательного процесса в вузе.

Список литературы / References

1. Алтынова, Н. В. Об адаптационных возможностях студентов к учебной деятельности с учетом региональных особенностей / Н. В. Алтынова, В. К. Таланцева // Проблемы современного педагогического образования. – 2018. – № 59-3. – С. 16-21.
2. Алтынова, Н. В. Особенности адаптации иностранных студентов к обучению в вузе / Н. В. Алтынова, В. К. Таланцева // Молодежь и инновации : материалы XVIII Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов и студентов, Чебоксары, 17–18 марта 2022 года. – Чебоксары : Чувашский государственный аграрный университет, 2022. – С. 450-453.
3. Алтынова, Н. В. Психофизиологическая реакция организма студентов в различные периоды обучения в вузе / Н. В. Алтынова, В. К. Таланцева // Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов : материалы IV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Казань, 16–18 ноября 2018 года / Под редакцией Р.А. Юсупова, Б.А. Акишина. – Казань : Казанский государственный технический университет им. А.Н. Туполева, 2018. – С. 416-418.
4. Алтынова, Н. В. Физиологическая оценка функционального состояния организма студентов в зависимости от жилищно-бытовых условий и режимов двигательной активности / Н. В. Алтынова, В. К. Таланцева // Современные аспекты физкультурной, спортивной и психолого-педагогической работы с учащейся молодежью : материалы Международной научно-практической конференции, Пенза, 26–27 октября 2018 года / Под редакцией А. А. Пашина, А. А. Рогова, С. В. Петруниной, А. Н. Луткова. – Пенза : Пензенский государственный университет, 2018. – С. 14-18.
5. Баевский Р. М. Оценка адаптационных возможностей организма и риск развития заболеваний / Р. М. Баевский, А. П. Берсенева. – Москва : Медицина, 1997. 235 с.
6. Волкова, Т. И. "Физиологический портрет" студенток группы лечебной физической культуры / Т. И. Волкова, В. К. Таланцева // Человек и природа : сборник научных статей / под ред. Л.П. Куракова; БОУ ВО "ЧГИКИ" Минкультуры Чувашии. – Чебоксары : Плакат, 2018. – С. 233-235.
7. Зависимость функциональных характеристик организма студенток от уровня психофизиологической адаптации к условиям обучения в вузе / Н. В. Алтынова, В. К. Таланцева, А. В. Никулина, О. Б. Колесникова // Ученые записки Казанской государственной академии ветеринарной медицины им. Н.Э. Баумана. – 2018. – Т. 234. – № 2. – С. 10-16.
8. Колесникова, О. Б. Зависимость морфофункциональных характеристик организма студенток от уровня двигательной активности при разных жилищно-бытовых условиях / О. Б. Колесникова, Н. Н. Пьянзина // Инновационные преобразования в сфере физической культуры, спорта и туризма : сборник материалов XXI Всероссийской научнопрактической конференции, п. Новомихайловский, 24–29 сентября 2018 года. – п. Новомихайловский: Ростовский государственный экономический университет "РИНХ", 2018. – С. 371-375.
9. Орлов, А. И. Динамика показателей индекса функциональных изменений студентов ЧГУ им. И.Н. Ульянова / А. И. Орлов, А. Г. Шугаев // Актуальные проблемы, современные тенденции развития физической культуры и спорта с учетом реализации национальных проектов : материалы III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Москва, 22–23 апреля 2021 года. – Москва: ФГБОУ ВО «РЭУ им.Г.В.Плеханова», 2021. – С. 388-394.
10. Петрова, Т. Н. Проявления симптомов экзаменационного стресса у юношей / Т. Н. Петрова, О. В. Шиленко // Научно-образовательные и прикладные аспекты

производства и переработки сельскохозяйственной продукции : сборник материалов V Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 15 ноября 2021 года. – Чебоксары : Чувашский государственный аграрный университет, 2021. – С. 793-797.

УДК 61 : 378

ПОКАЗАТЕЛИ ФУНКЦИИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ У СТУДЕНТОВ ГРУППЫ ЛФК

**Таланцева В.К., канд. пед. наук, доц., Шиленко О.В., канд. пед. наук,
доц., Алтынова Н.В., канд. биол. наук, доц.,
ФГБОУ ВО «Чувашский государственный аграрный университет»,
г. Чебоксары, Россия**

Краткая аннотация. В статье представлены результаты исследования функции сердечно-сосудистой системы студентов группы лечебной физической культуры (на примере Чувашского ГАУ). Полученные данные свидетельствовали об относительно низких значениях функционирования сердечно-сосудистой системы

Ключевые слова: студенты, группа лечебной физической культуры, функции сердечно-сосудистой системы.

INDICATORS OF THE FUNCTION OF THE CARDIOVASCULAR SYSTEM IN STUDENTS OF THE GROUP OF THERAPEUTIC PHYSICAL CULTURE

**Talantseva V.K., cand. of pedag. science., associate prof.,
Shilenko O.V.,cand. of pedag. science., associate prof.,
Altynova N.V., cand. of biol. science., associate prof.
Chuvash State Agrarian University, Cheboksary, Russia**

Brief abstract. The article presents the results of a study of the function of the cardiovascular system in students of the group of therapeutic physical culture (on the example of the Chuvash State Agrarian University). The data obtained indicated relatively low values of the functioning of the cardiovascular system.

Key words: students, group of therapeutic physical culture, functions of the cardiovascular system.

На сегодняшний день заболевания сердечно-сосудистой системы (ССС) являются ведущими в смертности людей. Недостаточный уровень физической активности плохо сказывается на работе сердца. Физическая активность – важнейший компонент в профилактике ССС заболеваний, поэтому польза от нее может быть получена от регулярных занятий

любого уровня [13]. Физические нагрузки необходимы, так как из-за учащения дыхания увеличивается приток кислорода ко всем органам и тканям, в том числе и к миокарду.

В Чувашском государственном аграрном университете после медицинского осмотра по распределению обучающихся для занятий по дисциплинам физической культуры и спорта в группу лечебной физической культуры (ЛФК) направлено 36 студентов, из них заболевания ССС диагностированы у 12 обучающихся (19,4 %). Кроме того, функция ССС страдает и при других заболеваниях (дыхательной, пищеварительной систем и др.), поэтому занятия физической культурой в группе ЛФК предусматривают оздоровительную ходьбу с целью тренировки кардиореспираторной, улучшая ее функцию [10]. Также отмечаются улучшения и в нервной системе, так как положительные эмоции, полученные при прогулках, способствуют ее оздоровлению, снятию стресса [11]. Таким образом, возникает целый комплекс положительных ощущений. Поэтому изучение показателей функционирования ССС у студентов группы ЛФК является актуальным [1-9, 12, 14].

Цель исследования – изучить показатели функционирования ССС у студентов группы ЛФК на начало 2022-2023 учебного года.

Задачи исследования:

- изучить литературные источники литературы по исследуемой теме;
- определить показатели функционирования ССС у студентов группы ЛФК.

В исследовании приняли участие 36 студентов 1-3 курсов в возрасте 17-19 лет, осваивающих дисциплины по физической культуре и спорту в группе ЛФК в 2022-2023 учебном году.

Для оценки показателей функции ССС были использованы следующие показатели: частота сердечных сокращений (ЧСС), величины артериального давления: систолическая (САД), диастолическая (ДАД), пульсовое (ПАД). Вычислялись систолический и минутный объем крови (СОК, МОК), адаптационный потенциал (АП) и уровень физического здоровья по Г.Л. Апанасенко (УФЗ). Статистическая обработка материала проведена по методу Каминского.

Исследуемые показатели функции ССС представлены в табл.

Таблица - Показатели функции сердечно-сосудистой системы и уровня физического здоровья у студентов группы ЛФК

Студенты	Показатели							
	ЧСС, уд/мин	Артериальное давление, мм.рт.ст			АП, усл. ед.	СОК, мл	МОК, мл	УФЗ, балл
		САД	ДАД	ПАД				
Девушки	80±2,00	106±2,78	59±1,67	47±2,51	2,62±0,24	79±1,47	6264±239	5,2±0,44
Юноши	82±2,39	131±3,79	78±4,22	53±3,76	2,41±0,84	70±1,92	5732±243	5,9±0,39

Анализируя исследуемые показатели, было выявлено следующее:

а) частота сердечных сокращений у юношей и девушек соответствовала показателям нетренированных людей;

б) величины артериального давления у девушек расценивались как низкие, у юношей – на верхней границе нормы;

в) при выявлении характера колебаний объемной скорости кровотока для сосудистой системы большого круга кровообращения установлено, что динамика МОК соответствовала СОК. Более высокие значения СОК девушек над таковыми юношей свидетельствуют о том, что студентки в начале учебного года испытывают большее напряжение деятельности сердечно-сосудистой системы организма;

г) адаптационный потенциал (АП), определяющий функциональное состояние сердечно-сосудистой системы находился в зоне, указывающей на неудовлетворительную адаптацию;

д) уровень физического здоровья у обследованных студентов находился на уровне ниже средних.

Таким образом, на момент проведения исследования показатели функционирования сердечно-сосудистой системы у студентов ЛФК имели относительно низкие значения. Наблюдаемые у студентов ЛФК признаки тахикардии свидетельствуют о напряжении сердечно-сосудистой системы и воздействии стрессогенных факторов на все системы организма.

По системе оценок Г.Л. Апанасенко безопасный уровень здоровья (выше среднего) начинается с 14 баллов. Это наименьшая сумма баллов, которая гарантирует отсутствие клинических признаков болезни. Безопасный уровень соматического здоровья, гарантирующий отсутствие болезней, имеют лишь люди с высоким уровнем функционального состояния. Полученные нами данные лишь стремятся к среднему уровню.

Список литературы / References

1. Алтынова, Н. В. Анализ функционального состояния сердечно-сосудистой системы у школьников / Н. В. Алтынова, В. К. Таланцева, Н. В. Середа // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : материалы Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 20–21 января 2020 года. – Чебоксары : Чувашская государственная сельскохозяйственная академия, 2020. – С. 357-360.

2. Алтынова, Н. В. Анализ функционального состояния студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья / Н. В. Алтынова, В. К. Таланцева, О. В. Шиленко // Научно-образовательная среда как основа развития интеллектуального потенциала сельского хозяйства регионов России : материалы II Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 09 сентября 2022 года. – Чебоксары : Чувашский государственный аграрный университет, 2022. – С. 517-518.

3. Алтынова, Н. В. Особенности кардиореспираторной системы студентов при разных уровнях физической нагрузки / Н. В. Алтынова, В. К. Таланцева // Строительство и природообустройство: проблемы и решения : материалы всероссийской научно-практической конференции. Посвящается 40-летию факультета строительства и природообустройства, Благовещенск, 06 ноября 2019 года / отв. ред. М.

В. Маканникова. – Благовещенск : Дальневосточный государственный аграрный университет, 2019. – С. 102-105.

4. Алтынова, Н. В. Физиологическая оценка функционального состояния организма студентов в зависимости от жилищно-бытовых условий и режимов двигательной активности / Н. В. Алтынова, В. К. Таланцева // Современные аспекты физкультурной, спортивной и психолого-педагогической работы с учащейся молодежью : материалы Международной научно-практической конференции, Пенза, 26–27 октября 2018 года / Под редакцией А.А. Пашина, А.А. Рогова, С.В. Петруниной, А.Н. Луткова. – Пенза : Пензенский государственный университет, 2018. – С. 14-18.

5. Волкова, Т. И. "Физиологический портрет" студенток группы лечебной физической культуры / Т. И. Волкова, В. К. Таланцева // Человек и природа : сборник научных статей / под ред. Л.П. Куракова; БОУ ВО "ЧГИКИ" Минкультуры Чувашии. – Чебоксары : Плакат, 2018. – С. 233-235.

6. Волкова, Т. И. Региональные особенности физического развития и функциональных возможностей кардиореспираторной системы студентов / Т. И. Волкова, В. К. Таланцева, А. А. Суриков // Проблемы современного педагогического образования. – 2020. – № 67-1. – С. 60-63.

7. Орлов, А. И. Определение функционального статуса как условие оптимизации физкультурной активности студентов / А. И. Орлов, В. К. Таланцева, О. А. Пешкумов // Проблемы современного педагогического образования. – 2022. – № 75-1. – С. 83-85.

8. Орлов, А. И. Функциональное состояние сердечно-сосудистой системы студентов специальных медицинских групп в процессе реализации проекта "физиологический портрет" / А. И. Орлов, В. К. Таланцева // Теория и практика физической культуры. – 2022. – № 3. – С. 68.

9. Петрова, Т. Н. Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре у студентов СМГ на основе применения проекта "физиологический портрет" / Т. Н. Петрова, Н. В. Алтынова // Теория и практика физической культуры. – 2022. – № 3. – С. 79.

10. Платунов, А. И. Об использовании дневников контроля и самоконтроля в учебном процессе студентов с ослабленным состоянием здоровья / А. И. Платунов, Т. Э. Набиев // Научно-образовательные и прикладные аспекты производства и переработки сельскохозяйственной продукции : сборник материалов V Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 15 ноября 2021 года. – Чебоксары : Чувашский государственный аграрный университет, 2021. – С. 797-801.

11. Платунов, А. И. Оптимизация процесса физического воспитания в вузах: проблемы и решения / А. И. Платунов // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : материалы Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 20–21 февраля 2017 года. – Чебоксары : Чувашская государственная сельскохозяйственная академия, 2017. – С. 116-118.

12. Показатели основных функциональных систем студентов группы лечебной физической культуры / В. К. Таланцева, Н. В. Алтынова, Т. Н. Петрова, О. А. Пешкумов // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2022. – № 6. – С. 48-54. – DOI 10.24412/2305-8404-2022-6-48-54.

13. Суриков, А. А. Особенности проведения занятий по физической культуре со студентами с отклонениями в состоянии здоровья / А. А. Суриков, Е. Н. Авксентьев // Физическая культура, спорт и здоровье студентов : сборник материалов международной научно-практической конференции, Чебоксары, 30 января 2013 года / Ответственный за выпуск Д.А. Рукавишников. – Чебоксары : Чебоксарский

кооперативный институт (филиал) автономной некоммерческой образовательной организации высшего образования Центросоюза Российской Федерации "Российский университет кооперации", 2013. – С. 135-139.

14. Таланцева, В. К. О функциональных особенностях сердечно-сосудистой системы студентов специальной медицинской группы / В. К. Таланцева, Р. В. Михайлова // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : материалы Международной научно-практической конференции, посвященной 100-летию Национального Университета Узбекистана имени Мирзо Улугбека, Ташкент-Чебоксары, 17–18 мая 2018 года. – Ташкент-Чебоксары : Национальный Университет Узбекистана имени Мирзо Улугбека, Чувашская государственная сельскохозяйственная академия, 2018. – С. 201-205.

УДК 378: 61 : 796

ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ СТУДЕНТОВ ГРУППЫ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

**Таланцева В.К., канд. пед. наук, доц.,
Алтынова Н.В., канд. биол. наук, доц.,
Шиленко О.В., канд. пед. наук, доц.**

*ФГБОУ ВО «Чувашский государственный аграрный университет»,
г. Чебоксары, Россия*

Краткая аннотация. В статье представлены результаты исследования показателей физического развития студентов группы лечебной физической культуры.

Ключевые слова: студенты, группа лечебной физической культуры, физическое развитие, методы стандартов, методы индексов.

INDICATORS OF PHYSICAL DEVELOPMENT IN STUDENTS OF THE GROUP OF THERAPEUTIC PHYSICAL CULTURE

**Talantseva V.K., cand. of pedag. science., associate prof.,
Altynova N.V., cand. of biol. science., associate prof.,
Shilenko O.V., cand. of pedag. science., associate prof.,
Chuvash State Agrarian University, Cheboksary, Russia**

Brief abstract. The article presents the results of the study of physical development indicators in students of the group of therapeutic physical culture.

Key words: students, group of therapeutic physical culture, physical development, methods of standards, methods of indices.

Актуальность. Физическое развитие является одним из показателей здоровья любой нации. Оно генетически обусловлено и может идти стихийно по наследственной программе, или отклоняться от неё под

влиянием социальных факторов (характер питания, заболевания, целенаправленная активная двигательная деятельность) [1-4, 6-9].

Существующие волны ацелирации-ретардации требуют пересмотра стандартов физического развития и коррекции физического воспитания молодежи. В связи с этим изучение физического развития студентов является актуальным [5].

Целью исследования явилось определение показателей физического развития студентов группы лечебной физической культуры (ЛФК).

Изложение основного материала. Нами в 2022-2023 учебном году на базе Чувашского ГАУ проведен анализ комплексного обследования 32 студентов 1-3 курс (22 девушки, 10 юношей), осваивавших дисциплины по физической культуре и спорту в группе ЛФК.

В исследовании использовались общепринятые методики врачебного контроля и методы математической статистики.

Физическое развитие студентов группы ЛФК определяли в начале учебного года (сентябрь 2022 г.) и оценивали его методом стандартов и методом индексов.

Полученные показатели представлены в табл. 1, 2.

Таблица 1 – Показателей физического развития студентов группы ЛФК

Показатели							
Рост, см	Вес, кг	Окружность грудной клетки, см				ЖЕЛ, л	Сила кисти, кг
		вдох	выдох	пауза	экскурсия		
девушки							
164,83±1,17	55,3±2,15	94±3,27	86±3,87	90±3,16	7,9±0,5	3,05±0,7	21±0,43
юноши							
176,84±1,32	75,88±5,22	100±4,12	94±3,82	96±3,15	6,3±2,4	4,2±1,73	44±2,11

Таблица 2 – Показателей физического развития студентов группы ЛФК методом индексов

Показатели		
Индексы		
весо-ростовой (ВРИ)	жизненный (ЖИ)	силовой (СИ)
девушки		
340±4,99	54±1,5	36±3,79
юноши		
429±5,31	56±3,8	60±8,79

Из таблицы следует, что рост юношей составил 176,84±1,32 см, девушек 164,83±1,17. Масса тела у юношей была равна 75,88±5,22, у девушек – 55,3±2,15 кг. Параметры, характеризующие окружность грудной клетки имеют средние значения, а экскурсия грудной клетки девушек

выше над показателями юношей. Жизненная ёмкость легких, как у девушек, так и у юношей находилась в норме для данной возрастной категории и составила $3,05 \pm 0,7$ и $4,7 \pm 1,73$ л соответственно. Сила кисти девушек составила $21 \pm 0,43$ кг, у юношей $44 \pm 2,11$ кг.

При изучении физического развития методом индексов выявлено следующее:

а) ВРИ у девушек находился ниже нормы (вероятнее всего это свидетельствует о тотальном контроле девушками своего веса или возможных диетах с целью похудеть), у юношей – значение находилось выше нормы и свидетельствовало об излишнем весе (вероятно, это связано с большим количеством юношей, имеющих ожирение II и III степени среди испытуемых);

б) ЖИ у девушек был чуть выше средней величины, у юношей данный показатель напротив был ниже требуемых величин, что подтверждает полученные данные о недостаточном ЖЕЛ или избыточной массе тела;

в) показатель СИ был низким у всех исследуемых студентов.

Выводы. Проведенное исследование позволило заключить, что в группе ЛФК следует помимо выполнения различных комплексов корригирующих и специальных упражнений с учетом заболеваний включать и упражнения для развития силы.

Список литературы / References

1. Алтынова, Н. В. Анализ функционального состояния студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья / Н. В. Алтынова, В. К. Таланцева, О. В. Шиленко // Научно-образовательная среда как основа развития интеллектуального потенциала сельского хозяйства регионов России : материалы II Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 09 сентября 2022 года. – Чебоксары: Чувашский государственный аграрный университет, 2022. – С. 517-518.

2. Алтынова, Н. В. Физиологическая оценка функционального состояния организма студентов в зависимости от жилищно-бытовых условий и режимов двигательной активности / Н. В. Алтынова, В. К. Таланцева // Современные аспекты физкультурной, спортивной и психолого-педагогической работы с учащейся молодежью : материалы Международной научно-практической конференции, Пенза, 26–27 октября 2018 года / Под редакцией А.А. Пашина, А.А. Рогова, С.В. Петруниной, А.Н. Луткова. – Пенза : Пензенский государственный университет, 2018. – С. 14-18.

3. Волкова, Т. И. "Физиологический портрет" студенток группы лечебной физической культуры / Т. И. Волкова, В. К. Таланцева // Человек и природа : сборник научных статей / под ред. Л.П. Куракова; БОУ ВО "ЧГИКИ" Минкультуры Чувашии. – Чебоксары : Плакат, 2018. – С. 233-235.

4. Волкова, Т. И. О поиске путей совершенствования процесса физического воспитания студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья / Т. И. Волкова, В. К. Таланцева, Н. В. Алтынова // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : материалы Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 20–

21 января 2020 года. – Чебоксары : Чувашская государственная сельскохозяйственная академия, 2020. – С. 473-478.

5. Волкова, Т. И. Региональные особенности физического развития и функциональных возможностей кардиореспираторной системы студентов / Т. И. Волкова, В. К. Таланцева, А. А. Суриков // Проблемы современного педагогического образования. – 2020. – № 67-1. – С. 60-63.

6. Орлов, А. И. Функциональное состояние сердечно-сосудистой системы студентов специальных медицинских групп в процессе реализации проекта "физиологический портрет" / А. И. Орлов, В. К. Таланцева // Теория и практика физической культуры. – 2022. – № 3. – С. 68.

7. Платунов, А. И. Оптимизация процесса физического воспитания в вузах: проблемы и решения / А. И. Платунов // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : материалы Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 20–21 февраля 2017 года. – Чебоксары : Чувашская государственная сельскохозяйственная академия, 2017. – С. 116-118.

8. Таланцева, В. К. Готовность первокурсников к здоровьесбережению: состояние и перспективы / В. К. Таланцева, Т. Н. Петрова // Научно-образовательная среда как основа развития интеллектуального потенциала сельского хозяйства регионов России : материалы Международной научно-практической конференции, посвященной 90-летию ФГБОУ ВО Чувашский ГАУ, Чебоксары, 22 октября 2021 года. – Чебоксары : Чувашский государственный аграрный университет, 2021. – С. 742-744.

9. Таланцева, В. К. Об уровне развития физической культуры личности студентов-первокурсников / В. К. Таланцева, О. В. Шиленко, Н. В. Алтынова // Научно-образовательная среда как основа развития интеллектуального потенциала сельского хозяйства регионов России : материалы II Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 09 сентября 2022 года. – Чебоксары : Чувашский государственный аграрный университет, 2022. – С. 574-576.

УДК 796.88; 572.087

ОСОБЕННОСТИ ИЗМЕНЕНИЙ МОРФОЛОГИЧЕСКИХ ПАРАМЕТРОВ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ

Тё С.Ю., канд. пед. наук, доц.

*ОАБНИ филиал ВА МТО имени генерала армии А.В. Хрулёва,
г. Санкт-Петербург, Россия*

Тё С.Э., доц.

*ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет физической
культуры и спорта», г. Омск, Россия*

Мухамедьяров Н.Н., канд. филол. наук, доц.

*ГБОУ ВО РК «Крымский инженерно-педагогический университет имени
Февзи Якубова», г. Симферополь, Россия*

Краткая аннотация. В представленной статье авторы делают попытку профессионального объяснения тех адаптационных изменений в

организме спортсменов, которые происходят под влиянием активных занятий тренировкой скоростно-силовой направленности, наглядно реализуемой в таком виде спорта борьбы человека с металлом, который является «старейшим участником» олимпийской программы и именуется сегодня тяжёлой атлетикой.

Ключевые слова: тяжёлая атлетика, спортивная морфология, адаптация, динамика, специфика, соревновательная деятельность.

FEATURES OF CHANGES IN MORPHOLOGICAL PARAMETERS OF QUALIFIED WEIGHTLIFTERS

Tyo S.Yu., cand. of pedag. science., associate prof.

*OABII branch of the VA MTO named after general of the army,
A.V. Khrulev, St. Petersburg, Russia*

Tyo S.E., associate prof.

Siberian State University of Physical Culture and Sports, Omsk, Russia

Mukhamedyarov N.N., cand. of philol. science., associate prof.

*Crimean Engineering and Pedagogical University named after Fevzi Yakubov,
Simferopol, Russia*

Brief abstract. In the presented article, the authors make an attempt to professionally explain those adaptive changes in the athletes' body that occur under the influence of active speed-strength training, which is clearly implemented in such a sport of human wrestling with metal, which is the "oldest participant" of the Olympic program and is called weightlifting today.

Key words: weightlifting, sports morphology, adaptation, dynamics, specificity, competitive activity.

Введение. Специфика ответной реакции организма на уровне его функциональных систем во многом способствует успешности соревновательной деятельности, как мужчин, так и их визави женщин-тяжелоатлетов.

Первостепенное значение в практике спорта приобретают морфофункциональные признаки организма спортсмена, которые имеют высокую профессиональную значимость при решении таких вопросов, как совершенствование спортивной техники, индивидуализации тренировочного процесса, прогнозирование спортивно-технических результатов и спортивная ориентация [1].

Наряду с этим спортивная морфология даёт первые представления о тех изменениях в организме спортсмена, которые происходят под влиянием физических нагрузок.

Спортивная морфология изучает реактивные, адаптационные и компенсаторные изменения в организме спортсмена на разных уровнях его

строения: клеточном, тканевом, органном и системном. Изучение морфологических особенностей спортсменов высших разрядов позволяет создать (сконструировать) морфологический портрет спортсмена соответствующей специализации. Поэтому это достаточно легко определяется даже визуально, а более глубокие и точные данные дают различные исследования спортивной деятельности и морфологические в том числе.

Цель исследования. Изучить динамику адаптационных процессов организма тяжелоатлетов под воздействием интенсивной скоростно-силовой нагрузки.

Объект исследования. Многолетний тренировочный процесс в тяжёлой атлетике.

Предмет исследования. Морфофункциональные изменения организма квалифицированных тяжелоатлетов в процессе их подготовки к соревновательной деятельности.

Методы исследования: анализ научно-методической и специальной литературы, антропометрический метод, педагогическое наблюдение.

Результаты исследования и их обсуждение. Специфика телосложения спортсменов различных специализаций достаточно легко определяется даже визуально. Отсутствие такой специфики противоречило бы основной биологической закономерности – взаимосвязи (взаимозависимости) формы и функции, взаимообусловленности функциональных и морфологических особенностей организма. Отсюда вытекает, что изменения, происходящие в организме человека под влиянием занятий спортом, обязательно специфичны и практически напрямую зависят от конкретного вида спорта (способа или образа двигательной деятельности), т.е. морфологические типы спортсменов связаны и формируются на основе спортивной специализации занимающихся с обязательным учётом их пола, возраста, особенностей моторики, психики и т.д.

Для объяснения морфологических изменений в организме под влиянием спортивной деятельности есть, казалось бы, простая причинно-следственная связь: *физическая нагрузка – рабочая гипертрофия – увеличение мышечной массы* [1, 2, 4]. Чрезмерное или одностороннее увлечение одним из трёх рассматриваемых компонентов – чревато негативными последствиями, которые очень тяжело исправимы. Практика подготовки спортсменов во многих видах спорта свидетельствует о том, что внимание тренеров и специалистов порой направлено лишь на достижение (причём любой ценой) конечного результата: наращивание мышечной массы у спортсмена(ки), а вместе с ней и силовых качеств. При этом не учитывается тот факт, что в любой вариант перестройки в организме вовлекается не только мышечная система, но и весь «ансамбль» органов и систем этого же организма человека. Фактически оказывается,

что между причиной (физическая нагрузка) и следствием (наращивание мышечной массы) стоит сложная цепь последовательных взаимных приспособлений различных систем организма к меняющимся функциональным отношениям. Не учитывать этого обстоятельства – значит не понимать основных процессов, протекающих в организме, не уметь управлять ими. Любая перестройка всегда затрагивает организм в целом и осуществляется по общим принципам реагирования живой биологической системы.

Результаты собственных исследований [5] свидетельствуют о том, что даже локальные (местные) изменения в органах должны рассматриваться через призму целостного организма, т.е. с точки зрения их полезности или нежелательности для организма в целом [2].

С этой точки зрения каждое движение человека, в том числе и движения спортсмена, следует рассматривать как результат функционального объединения большого количества различных морфологических элементов (костей, связочно-суставного аппарата, мышц, элементов кровеносной и нервной системы), направленного на достижение определённого двигательного эффекта [6]. Каждая из перечисленных морфологических структур выполняет в двигательном акте свои определённые функции, однако это не мешает «функциональному ансамблю» структурных элементов работать согласованно. Функциональную систему можно и нужно выделить на любом уровне: и на клеточном, и на органном, и на организменном. Отсюда становится понятным многостороннее (тотальное) влияние физических упражнений и спорта на организм человека. Выполнение любого движения неизбежно отражается на состоянии опорно-двигательного аппарата, костей, их соединений, мышц, внутренних органов, сердца, сосудов, органов внутренней секреции, нервной системы, т.е. и на системах исполнения, и на системах обеспечения [3, 4].

Резюме. Главным управляющим фактором в саморегулирующихся системах, в том числе и биологических, является результат их специфической деятельности, а также полезность достигнутого результата для полного изучения последующего поведения той исследуемой системы, которая задействована в данном процессе.

Характерные особенности двигательной деятельности, а также структура и содержание двигательных действий не могут не откладывать свой непосредственный отпечаток на внешний облик занимающихся данным видом физических упражнений.

Выводы.

1. Изучение особенностей морфологических изменений рассматриваемых компонентов состава массы тела тяжелоатлетов несёт в себе ведущее значение на выбор весовой категории для каждого спортсмена индивидуально.

2. Относительная иерархия компонентов в данном процессе имеет следующий вид: первая позиция отводится мышечной, вторая – жировой и третья костной массе атлета.

Список литературы / References

1. Мартиросов, Э. Г. Методы исследования в спортивной антропологии / Э. Г. Мартиросов. – Москва : Физкультура и спорт, 1982. – 199 с.
2. Меерсон, Ф. З. Адаптация к стрессорным ситуациям и физическим нагрузкам / Ф. З. Меерсон, М. Г. Пшенникова. – Москва : Медицина, 1988. – 256 с. – ISBN 5-225-00115-7.
3. Сили, Род Р. Анатомия и физиология : учебное пособие. В 2 книгах. Книга 2. / Род Р. Сили, Тренд Д. Стивенс, Филип Тейт. – Киев : Олимпийская литература, 2007. – 662-1223 с. – ISBN 996-7133-90-7.
4. Тё, С. Ю. Особенности методики совершенствования технического мастерства тяжелоатлетов различного типа телосложения: специальность 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» : диссертация на соискание учёной степени кандидата педагогических наук / Тё Сергей Юрьевич ; Государственный ордена Ленина институт физической культуры. – Москва, 1991. – 190 с.
5. Тё, С. Ю. Двигательный аппарат тяжелоатлета как «живая» система рычагов и звеньев / С. Ю. Тё, С. Э. Тё, Н. Н. Мухамедьяров // Материалы X Всероссийской с международным участием научно-практической конференции 24-25 ноября 2022 года / под ред. А.Н. Фураева ; Московская государственная академия физической культуры. – Москва, 2022, С. 308-317.
6. Чтецов, В. П. Состав тела и конституции человека / В. П. Чтецов // Морфология человека. – Москва : Изд-во Моск. ун-та, 1990. – С. 79-110.

УДК 796.88; 572.087

**СОСТАВ МАССЫ ТЕЛА ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ
ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ**

Тё С.Ю., канд. пед. наук, доц.

*ОАБИИ филиал ВА МТО имени генерала армии А.В. Хрулёва,
г. Санкт-Петербург, Россия*

Тё С.Э., доц.

*ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет физической
культуры и спорта», г. Омск, Россия*

Мухамедьяров Н.Н., канд. филол. наук, доц.

*ГБОУ ВО РК «Крымский инженерно-педагогический университет имени
Февзи Якубова», г. Симферополь, Россия*

Краткая аннотация. В данной статье представлен состав массы тела высококвалифицированных тяжелоатлетов. Материалы и знания о пропорциях тела высококвалифицированных могут помочь профессиональному отбору для занятий тяжёлой атлетикой, а также

выбрать специфические упражнения для устранения недостатков в имеющихся пропорциях тела в соответствии с модельными характеристиками в данном виде спорта.

Ключевые слова: тяжёлая атлетика, конституция, мышечная масса, жировая масса, костная масса.

BODY WEIGHT COMPOSITION OF HIGHLY QUALIFIED WEIGHTLIFTERS

Tyo S.Yu., cand. of pedag. science., associate prof.

OABII branch of the VA MTO named after General of the Army

A.V. Khrulev, St. Petersburg, Russia

Tyo S.E., associate prof.

Siberian State University of Physical Culture and Sports, Omsk, Russia

Mukhamedyarov N.N., cand. of philol. science., associate prof.

*Crimean Engineering and Pedagogical University named after Fevzi Yakubov»,
Simferopol, Russia*

Brief abstract. This article presents the body mass composition of highly qualified weightlifters. The materials and knowledge of body proportions of the highly qualified can help professional selection for weightlifting, as well as select specific exercises to eliminate deficiencies in existing body proportions in accordance with model characteristics in this sport.

Key words: weightlifting, constitution, muscle mass, fat mass, bonemass.

Введение. Основной задачей многолетней спортивной подготовки тяжелоатлетов является их максимальный (конечный) соревновательный результат. На этот результат направлены все силы и чаяния спортсменов и тех, кто идёт с ними рука об руку – тренеры, специалисты и та категория людей, которая имеет к индивидуализации этого процесса подготовки самое непосредственное отношение – а иногда и нет.

Актуальность исследования возрастает всё больше и больше с момента возникновения соревновательной деятельности как таковой и заключена она в поиске новых путей увеличения спортивного результата, и тяжёлая атлетика как вид спорта олимпийской программы не является исключением.

Цель исследования была определена как поиск наиболее перспективных путей последовательного увеличения соревновательного результата в тяжелоатлетическом спорте высших достижений.

Объектом исследования выступил тренировочный процесс в тяжёлой атлетике.

Предмет исследования: компоненты состава массы тела квалифицированных тяжелоатлетов.

Методы исследования были определены согласно общепринятым требованиям к исследованиям в области спортивной деятельности человека:

- анализ научно-методической литературы,
- метод антропометрии,
- педагогическое наблюдение,
- методы математической статистики.

Результаты исследования и их обсуждение. Под влиянием интенсивных физических нагрузок силовой направленности в мышечной системе организма квалифицированного тяжелоатлета, будь то мужчина или женщина, происходит сложная структурная перестройка, в основе которой лежит рабочая гипертрофия мышечной ткани. Различные виды спортивной деятельности предъявляют к определённым группам мышц, которые в большей мере выполняют характерную для данного конкретного вида спорта работу, особые требования. Поэтому у спортсменов различных специализаций наблюдается неодинаковое развитие скелетных мышц, а соответственно, и силовых, и других физических качеств (способностей). Мышечная (двигательная) деятельность различной интенсивности в процессе активных занятий физическими упражнениями и спортом вызывает изменения не только в двигательной сфере – системах исполнения, но и в вегетативной сфере – системах обеспечения.

В пределах каждой спортивной специализации можно чётко определить основные требования к развитию отдельных специфических для данного вида спорта групп мышц.

Конституциональные особенности человека создают определённые предпосылки к выполнению физических упражнений и поэтому должны обязательно учитываться при индивидуализации спортивной тренировки. Анализ состава тела тяжелоатлетов обоих полов показывает, что с повышением спортивного мастерства количество жирового компонента у них уменьшается, а количество мышечной массы увеличивается.

В процессе многолетних и весьма интенсивных занятий тяжелой атлетикой опорно-двигательный аппарат (ОДА) человека подвергается значительным физическим нагрузкам, в результате чего он, т.е. ОДА претерпевает такие адаптационные изменения, которые позволяют спортсмену более или менее успешно заниматься данным видом двигательной деятельности – одним из избранных видов спорта силовой направленности.

Например, ярким отображением исследуемого процесса является мышечная система, выступающая наиболее лабильным, многогранным, гибким и самым активным компонентом состава массы тела спортсмена, независимо от половой принадлежности – мужчина (табл. 1) или женщина (табл. 2), но подчинённая биологическим закономерностям гендерных особенностей (признаков) адаптации организма к физической нагрузке.

Этот процесс приспособления организма спортсмена к изменяющимся условиям внешних воздействий должен работать в согласии с учётом идентификации факторов полового диморфизма согласно индивидуальным и групповым особенностям моторики человека.

Таблица 1 – Состав массы тела квалифицированных мужчин тяжелоатлетов

№ п/п	весовая категория	граница веса (кг)	компоненты массы тела (%)			примечания
			мышечный	костный	жировой	
1	легчайшая	до 56	51,9	18,0	9,9	n=6
2	полулёгкая	до 61	53,3	17,5	11,2	n=8
3	лёгкая	до 66	53,5	15,72	12,61	n=11
4	полусредняя	до 73	53,6	16,63	13,32	n=13
5	1-я средняя	до 81	54,8	15,91	14,5	n=8
6	2-я средняя	до 89	54,4	16,24	15,43	n=9
7	1-я полутяжёлая	до 96	55,1	15,96	15,9	n=8
8	2-я полутяжёлая	до 102	52,9	15,62	16,1	n=10
9	1-я тяжёлая	до 109	50,7	15,33	17,0	n=7
10	2-я тяжёлая	св. 109	46,5	14,3	27,6	n=5
\bar{X}_{10}			52,67	16,12	15,35	$\Sigma=85$
\bar{X}_9			53,36	16,32	14,0	p=0,01

Другим достаточно значимым компонентом состава массы тела спортсмена является жировая масса, которая выступает в качестве пассивной её составляющей.

Тяжёлая атлетика – это тот вид спорта, в котором и женщины и мужчины распределены на весовые категории: 10 – у женщин и 10 – у мужчин. Жировой компонент массы тела спортсмена в тяжёлой атлетике существенно влияет на выбор категории и удержание весовых границ этой самой определённой для себя тренером и спортсменом весовой категории. Как было отмечено ранее, женская тяжёлая атлетика имеет следующую градацию собственного веса спортсменок – до 45 кг, до 49 кг, до 55 кг, до 59 кг, до 64 кг, до 71 кг, до 76 кг, до 81 кг, до 87 кг и свыше 87 кг; а мужская градация сегодня выглядит так – до 55 кг, до 61 кг, до 67 кг, до 73 кг, до 81 кг, до 89 кг, до 96 кг, до 102 кг, до 109 кг и свыше 109 кг. Чем больше жировой компонент спортсмена, тем, в принципе при всех равных условиях, больше весовая категория спортсмена. Но следует отметить, что изначально физиологическая норма содержания жира в женском организме выше, нежели в мужском.

Анализ состава массы тела тяжелоатлетов показывает [4], что с повышением спортивного мастерства количество жирового компонента у них уменьшается, а количество мышечной массы увеличивается. Данная тенденция характерна как для мужчин-спортсменов [1], так и для женщин,

но с некоторой разницей в количественных показателях для той или другой категории оппонентов [1, 2].

Далее следует рассмотреть процесс увеличения плотности костей и их бугристости, что является результатом активных и достаточно длительных занятий теми видами спорта, которые имеют в своём содержании ярко выраженную силовую направленность спортивной тренировки (подготовки).

Таблица 2 – Состав массы тела квалифицированных женщин тяжелоатлетов

№ п/п	весовая категория	граница веса (кг)	компоненты массы тела (%)			примечания
			мышечный	костный	жировой	
1	наилегчайшая	до 45	40,9	Не изучалось	10,33	n=4
2	легчайшая	до 49	42,3		11,6	n=4
3	полулёгкая	до 55	42,8		13,2	n=6
4	лёгкая	до 59	44,6		13,82	n=8
5	полусредняя	до 64	44,8		14,0	n=7
6	средняя	до 71	45,2		14,61	n=6
7	1-я полутяжёлая	до 76	45,1		16,23	n=5
8	2-я полутяжёлая	до 81	43,9		17,34	n=4
9	1-я тяжёлая	до 87	42,7		18,18	n=5
10	2-я тяжёлая	св. 87	38,5		31,65	n=3
\bar{X}_{10}			43,08		17,23	$\Sigma=52$
\bar{X}_9			43,59		15,99	p=0,01

Достаточно посмотреть на внешний облик квалифицированных тяжелоатлетов обоих полов, чтобы даже визуально подтвердить сказанное. Аналогичные данные были получены в результате антропометрических исследований высококвалифицированных тяжелоатлетов. Сегодня и мужская, и женская тяжёлая атлетика является тем видом спорта, где изучение пропорций тела у спортсменов в связи со спортивной специализацией позволяет установить характерные черты строения тела, которые могут способствовать достижению высоких спортивных результатов. Так, например, Дж. Таннер [3] указывает, что в борьбе за высокие спортивные результаты на уровне спорта высших достижений – международном (конкурентоспособном) уровне, разница в строении тела спортсменов может быть при определённых условиях решающей.

Резюме. Материалы и знания о пропорциях тела высококвалифицированных тяжелоатлетов в свете решения проблем полового диморфизма могут помочь правильному (профессиональному) отбору для занятий тяжёлой атлетикой, а также выбрать специфические упражнения для устранения недостатков в имеющихся пропорциях тела в соответствии с модельными характеристиками спортивной элиты в данном конкретном виде двигательной деятельности.

Выводы.

1. Вид спорта предъявляет определённые, требования к строению тела занимающихся этим видом двигательной деятельности, причём, чем выше квалификация спортсмена, тем строже требования.

2. Дальнейшие исследования в изучении спортивной морфологии ведущих спортсменов являются перспективным направлением научных изысканий в тяжелоатлетическом спорте высших достижений.

Список литературы / References

1. Мартиросов, Э. Г. Методы исследования в спортивной антропологии / Э. Г. Мартиросов. – Москва : Физкультура и спорт, 1982. – 199 с.

2. Сили, Род Р. Анатомия и физиология : учебное пособие. В 2 книгах. Книга 1 / Род Р. Сили, Тренд Д. Стивенс, Филип Тейт. – Киев : Олимпийская литература, 2007. – 662 с. – ISBN 996-7133- 90-7.

3. Таннер, Дж. Рост и конституция человека / Дж. Таннер // Биология человека. – Москва: Мир, 1968. – С. 247-326.

4. Тё, С. Ю. Особенности методики совершенствования технического мастерства тяжелоатлетов различного типа телосложения: специальность 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» : диссертация на соискание учёной степени кандидата педагогических наук / Тё Сергей Юрьевич ; Государственный ордена Ленина институт физической культуры. – Москва, 1991. – 190 с.

УДК 796.33

ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ СИСТЕМЫ ДЫХАНИЯ У СТУДЕНТОВ-ПЕРВОКУРСНИКОВ, НАЧАВШИХ ЗАНЯТИЯ ВОЛЕЙБОЛОМ

Файзуллина И.И., ассистент

*ФГБОУ ВО «Московский государственный университет пищевых
производств», г. Москва, Россия*

Махин А.П., бакалавр, Эзенкина Е.В., бакалавр

*ФГБОУ ВО «Российский государственный социальный университет»,
г. Москва, Россия*

Краткая аннотация. Под наблюдение взяты 35 физически нетренированных юношей. Все они начали заниматься волейболом: дважды в неделю – 12 человек; трижды в неделю – 11 человек; пятикратно в неделю – 12 человек. Группа контроля состояла из 12 физически нетренированных юношей. В начале и в конце исследования оценивали ряд параметров дыхательной системы с последующей их статистической обработкой. У физически нетренированных юношей, начавших занятия по волейболу, происходило повышение объемных и скоростных характеристик легких. Наиболее сильное их увеличение возникало у

юношей, физически нагружающихся 5 раз за неделю. При повышении числа тренировок в ходе недели происходило усиление развития дыхательных мышц, паренхимы легких, возрастал диаметр бронхов, что способствовало росту общих физических возможностей занимающихся.

Ключевые слова: юношеский возраст, физические тренировки, волейбол, легкие, дыхательная система.

PHYSIOLOGICAL DEVELOPMENT OF THE RESPIRATORY SYSTEM IN FIRST-YEAR STUDENTS WHO STARTED VOLLEYBALL CLASSES

Fayzullina I.I., assistant

Moscow State University of Food Production, Moscow, Russia

Makhin A.P., bachelor, Ezenkina E.B., bachelor

Russian State Social University, Moscow, Russia

Brief abstract. 35 physically untrained young men were taken under observation. All of them started playing volleyball: twice a week - 12 people; three times a week - 11 young men; five times a week - 12 people. The control group consisted of 12 physically untrained young men. At the beginning and at the end of the study, a number of parameters of the respiratory system were evaluated with their subsequent statistical processing. In physically untrained young men who started volleyball lessons, there was an increase in the volume and speed characteristics of the lungs. Their strongest increase occurred in young men who physically loaded 5 times a week. With an increase in the number of trainings during the week, there was an increase in the development of the respiratory muscles, lung parenchyma, the diameter of the bronchi increased, which contributed to the growth of the general physical capabilities of the young men involved.

Key words: adolescence, physical training, volleyball, lungs, respiratory system.

Поддержание оптимального физического статуса организма возможно в условиях регулярных дозированных мышечных нагрузок [1]. По этой причине современные исследователи продолжают выяснять разные аспекты влияния усиления физической активности на отдельные органы [3, 4]. При этом становится ясно, что низкая физическая активность может вести к ряду весьма негативных последствий [2]. В тоже время преодоление гиподинамии стимулирует функции всех клеток организма в любом возрасте [8]. И по этой причине регулярные физические нагрузки необходимы для активизации функциональных параметров наиболее трудоспособной части населения – молодежи [5].

Функциональные возможности легочной системы имеют огромное значение для выполнения любой работы. Они создают основы мышечной работоспособности [7, 9]. Низкая физическая тренированность напротив проявляется ослаблением функциональных возможностей системы дыхания. В этой связи для активации физических возможностей представляется необходимым поиск вариантов повышения рабочих возможностей системы дыхания [6]. В качестве весьма действенных рассматриваются регулярные физические нагрузки при занятиях игровыми видами спорта. По этой причине представлялось важным оценить возможности волейбола в стимуляции системы дыхания.

Цель – определить развитие дыхательной функции у физически нетренированных юношей, начавших с разной периодичностью заниматься волейболом.

Под наблюдение приняты физически нетренированные 35 студентов московских вузов, имеющих возраст от 17 лет до 20 лет. Обследованные начали занятия в секции волейбола: дважды в неделю – 12 лиц; трижды в течение недели – 11 лиц; пятикратно за неделю – 12 лиц. Контрольная группа включала 12 физически нетренированных юношей, находящихся в возрасте от 17 лет до 20 лет. Они сохранили исходно низкую физическую активность. Наблюдаемые обследовались дважды – в начале наблюдения и спустя 3 месяцев наблюдения. Ввиду отсутствия значимых различий между обоими результатами исследования в группе контроля ее показатели приведены в работе их средней арифметической величиной. Параметры системы дыхания регистрировали на аппарате «Спиро-Спектр» производства Нейро Софт (Россия). Результаты подвергались статистической обработке путем расчета критерия Стьюдента.

Полученные при первом обследовании юношей результаты во всех группах оказались сходны. У составивших группу контроля значение жизненной емкости легких (ЖЕЛ) было невелико ($4,10 \pm 0,15$ л). У волейболистов значение этого показателя к концу наблюдения было больше. Самой большой ЖЕЛ оказалась у волейболистов, которые тренировались 5 раз в неделю – $5,42 \pm 0,19$ л, немного меньше она была у тренирующихся в течение недели трижды – $5,07 \pm 0,23$ л и еще ниже у тех, кто тренировался дважды на протяжении недели – $4,72 \pm 0,16$ л.

Найдены отличия между рассматриваемыми группами тренирующихся по уровню форсированной жизненной емкости легких (ФЖЕЛ). У юношей группы контроля она составила $3,52 \pm 0,53$ л. У волейболистов к концу наблюдения она была выше, выходя на наибольший уровень у посещающих секцию волейбола пятикратно в течение недели – $4,99 \pm 0,16$ л.

Объемы воздуха, выдыхаемого в условиях форсированного выдоха на протяжении первой половины секунды и на протяжении первой секунды выдоха (ОФВ_{0,5} и ОФВ₁), оказались самыми большими у лиц,

тренирующихся в течение недели пятикратно ($2,91 \pm 0,10$ л и $4,11 \pm 0,37$ л). Именно у них дыхательная система должна рассматриваться как наиболее развитая. У спортсменов, тренирующихся на протяжении недели, реже выдох в течение первых 0,5 и 1 секунды оказался немного меньше. Но при этом у всех волейболистов к концу исследования эти значения были больше, чем у лиц контрольной выборки. В этой группе величина ОФВ1 составила всего $2,75 \pm 0,19$ л, а ОФВ 0,5 всего $1,69 \pm 0,15$ л.

У физически нагружавшихся в течение недели 5 раз мгновенная объёмная скорость выдоха на уровне 25% от величины форсированной жизненной емкости легких была $7,71 \pm 0,22$ л/с, на уровне 50% от форсированной жизненной емкости легких – $5,42 \pm 0,33$ л/с, на уровне 75% от форсированной жизненной емкости легких $3,29 \pm 0,17$ л/с. При рассмотрении промежутка от 25% до 75% от величины всей форсированной жизненной емкости легких средняя объёмная скорость достигала $5,43 \pm 0,12$ л/с. Этой группе уступали лица, занимавшиеся два и три раза на протяжении недели. Вместе с тем, показатели волейболистов оказались существенно выше, чем в группе контроля, доказывая возможность высокого развития дыхательных мышц и значимого расширения трахеобронхиальной системы в результате регулярных занятий волейболом с любой периодичностью в течение недели.

Исходя из вышеизложенного, можно сделать вывод, что регулярные тренировки по волейболу ведут к улучшению морфо-функциональных характеристик системы дыхания. Достижение этого эффекта у юношей происходит вследствие укрепления мышц, обеспечивающих дыхание и расширения просвета их бронхов. Увеличение частоты волейбольных тренировок ведет у юношей к значительному повышению функциональных возможностей дыхательной системы. Они выходят на наибольший уровень в случае пятикратных волейбольных занятий на протяжении недели.

Список литературы / References

1. Динамика общей физической подготовленности студентов первокурсников при регулярных занятиях физической культурой / В. Ю. Карпов, И. Н. Медведев, В. И. Шарагин [и др.] // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2021.– №8(198).– С.118-123. (1)
2. Завалишина, С. Ю. Функциональные особенности эритроцитов у здоровых молодых людей, не тренирующихся физически / С. Ю. Завалишина, Т. С. Фадеева // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Экология и безопасность жизнедеятельности. – 2011.– №2. – С.55-62.(4)
3. Физкультурно-оздоровительная тренировка мужчин 50-60 лет как средство профилактики заболеваний сердечно-сосудистой системы / Е. С. Каченкова, И. В. Кулькова, С. Ю. Завалишина // Теория и практика физической культуры. – 2020. – №9. – С.62-64. (2)

4. Функциональные особенности дыхательной системы у рукопашников / В. Ю. Карпов, И. Н. Медведев, А. А. Жукова [и др.] // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2022. – №6(208). – С.167-172. (3)

5. Influence of physical exercise on the activity of brain processes / N.V. Vorobyeva, T.I. Glagoleva, G.S. Mal [et al.] // Research Journal of Pharmaceutical, Biological and Chemical Sciences. – 2018.–Т.9, №6. – С.240-244. (6)

6. Physiological Mechanisms of Rehabilitation in Vegetative Vascular Dystonia /V.Yu. Karpov, S.Yu. Zavalishina, A.V. Romanova [et al.] // Indian Journal of Public Health Research & Development. – 2019. – Vol.10, №10. – P.1261-1265. (9)

7. Physiological Reaction of the Body of Students to Regular Physical Activity/S.Yu. Zavalishina, V.Yu. Karpov, O.G. Rysakova [et al.] // Journal of Biochemical Technology. – 2021.– Vol.12(2). – P. 44-47. (8)

8. Rehabilitation Potential of Physical Activity Complex with Elements of Sports and Health Tourism in Case of Dysfunction of the Cardiovascular System in Adolescence / M.N. Komarov, S.Yu. Zavalishina, A.A. Karpushkin [et al.] // Indian Journal of Public Health Research & Development. – 2019. – Vol.10, №10.– P.1814-1818. (5)

9. The Potential of Health Tourism Regarding Stimulation of Functional Capabilities of the Cardiovascular System /V.Yu. Karpov, S.Yu. Zavalishina, M.N. Komarov [et al.] // Bioscience Biotechnology Research Communications. – 2020. –Vol.13, №1. – P.156-159. (7).

УДК 796.011.1

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РАБОТЕ СО СТУДЕНТАМИ

Федосова Л.П., ст. преподаватель, Семенова Л.В., студент
*ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет
имени И.Т. Трубилина», г. Краснодар, Россия*

Краткая аннотация. Поднимается вопрос о здоровье населения и методах его контроля. Проведение занятий физической культурой в вузах выдвигается как основной метод решения, которому сопутствует развитие физической культуры личности. Описаны особенности физического воспитания при личностно-ориентированном подходе. Подробно сказано о факторах, влияющих на формирование культуры личности, отдельно рассмотрены уровень здоровья и типы характеров обучающихся, а также влияние и пути формирования физической культуры личности.

Ключевые слова: физическая культура, здоровье, мотивы, физическая культура личности, тип характера.

PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL ASPECTS OF PHYSICAL CULTURE IN WORK WITH STUDENTS

Fedosova L.P., senior lecturer, Semenova L.V., student
Kuban State Agrarian University named after I.T. Trubilin, Krasnodar, Russia

Brief abstract. The question of the health of the population and methods of its control is raised. Conducting physical education classes in universities is put forward as the main method of solution, which is accompanied by the development of physical culture of the individual. The features of physical education with a personality-oriented approach are described. It is said in detail about the factors influencing the formation of a personality culture, the level of health and types of students' characters, as well as the influence and ways of forming a person's physical culture, are considered separately.

Key words: physical culture, health, motives, personal physical culture, character type.

Современное время показывает низкий уровень здоровья населения, связанный с множеством факторов (сидячий образ жизни, проблемы экологии и др.). Здесь возникает необходимость поддержания здоровья молодого поколения, это может обеспечить физическая культура в вузах вне зависимости от выбора профессии студентами. Новый формат обучения в рамках физической культуры и общее стремление к повышению общекультурных и профессиональных компетенций показывает, что содержание занятий со студентами должно строиться на личностно-ориентированном подходе, с учетом особенностей личности и индивидуальных предпочтений, мотивов каждого студента [2].

Физическая культура для современного человека необходимый аспект его жизни. Занятия в вузах одной из целей обучения выдвигают установление мотивов, что положительно влияет на уровень стремления и мотивации к занятиям физической культурой не только сейчас в студенческом возрасте, но и в последующей взрослой жизни, и благодаря этому формируется устойчивость личности [3]. Физическая культура обширная область, влияющая не только на физические качества и восстановление здоровья, но и на развитие личности, психическое здоровье. Занятия физической культурой в вузах раскрывают личность человека, развивая его активность жизнедеятельности, улучшая концентрацию, повышая мотивацию, желание никогда не сдаваться и другое. Активность может проявляться и в области самой физической культуры – это посещение мероприятий и секций физической культуры, самостоятельные занятия.

Направленность программы занятий физической культурой и спортом строится на физическом воспитании и сопутствующем развитии личности. Физическая культура личности заключается в развитии умения применять средства физической культуры и изученные навыки с целью сохранения и укрепления здоровья, поддержания психического здоровья и физических качеств, умения вести самостоятельные занятия с учётом индивидуальных особенностей. Анализ поведения студента на занятиях

позволяет оценить и спрогнозировать некоторые характерные черты личности обучающегося:

- Уровень глобального мышления и способность уверенно действовать в нужном направлении;
- Способность противостоять проблемам и конфликтам мирно;
- Способность проявлять творчество и креативность в профессиональной и бытовой жизнедеятельности;
- Компетентность в задачах, решаемых человеком.

Обучающийся, обладающий всеми описанными качествами является развитой личностью, имеющей пытливый ум, стремление к деятельности, гуманности, умеющий наслаждаться жизнью и делать правильный выбор.

Задача формирования физической культуры личности является одной из наиболее важных в процессе образования физической культуры и спорта. Так развитие физической культуры личности позволит поднять уровень заинтересованности молодёжи в предмете, что является проблемой в современном мире. Проблема проявляется в уровне здоровья обучающихся, всё больше студентов приходят с заболеваниями сердечно-сосудистой, нервной систем, опорно-двигательного аппарата и другими, что влияет на увеличение доли студентов, имеющих специальную и подготовительную медицинские группы по физической культуре в вузе [1]. Этому также способствует мнение студентов о невысокой важности здоровья в жизни человека и стремлением к профессиональному развитию. Для этого предназначены занятия физической культурой и спортом в вузе, благодаря ей развивается культура личности, формируется понимание здорового образа жизни, мотивы оздоровления, причём учитываются личностные качества студентов и определяется индивидуальный подход с включением их интересов, стремлений, умений с развитием готовности к здоровьесбережению. Также важной частью занятий физической культурой, как в вузе, так и на самостоятельных занятиях является соблюдение техники безопасности, так как её несоблюдение может привести к дополнительным отклонениям в здоровье и травмам по неосторожности [5].

При формировании физической культуры личности необходимо учесть тип характера и такие особенности обучающегося как: интересы, культурная развитость, особенности психики, активность жизнедеятельности, мотивы, осознанность действий и связи с окружающей средой, уровень самосознания, самореализации и самооценки, устойчивость характера, психики и др.

С учётом типа характера формируется индивидуальный путь образования физической культуры для каждого студента. Далее рассмотрены некоторые типы характера в разрезе физической культуры. В работе с меланхоликом необходимо учитывать такие качества как ранимость и склонность к переживаниям, для него важны собственные

чувства, а не происходящее вокруг, такой человек впечатлителен и имеет низкую волю в противостоянии самому себе. Флегматик, несмотря на то, что медлителен и неэмоционален, проявляет устойчивость в настроении и упорство, стремление в работе, являясь при этом продуктивным и спокойным. Сангвиник активный и непостоянный человек с быстрой реакцией на происходящее вокруг, если дело ему интересно, он будет продуктивен и возбуждён, в противоположном случае – заскучает. Холерик проявляет себя как порывистый и неуравновешенный тип, быстро истощаемый эмоциональными скачками, нет равновесия в делах, при высоком интересе не умеет правильно рассчитывать свои ресурсы.

Еще одним фактором, который необходимо учесть в процессе формированию физической культуры личности является биологический ритм жизнедеятельности. Его сложно учесть при занятиях в вузе, так как расписание устанавливается не самим преподавателем, однако стоит обратить внимание на суточные ритмы каждого обучающегося – часы высокой и низкой работоспособности. Также важная часть физического воспитания – установление режима двигательной активности, нужно определить оптимальный режим динамического и статического компонентов жизнедеятельности каждого студента [4].

В качестве вывода можно сказать, что качественное формирование физической культуры личности зависит от множества факторов и является целенаправленным процессом. Основные факторы зависимости: уровень образования, активности и физической подготовленности обучающегося, его тип характера, биологические ритмы, стремление к здоровому образу жизни, мотивация и др.

Список литературы / References

1. Кузнецова, З. В. Методы осуществления формы контроля в процессе реализации дисциплины «физическая культура и спорт» в формате дистанционного обучения в вузе / З. В. Кузнецова, И. В. Яткин // Современные методические подходы к преподаванию дисциплин в условиях эпидемиологических ограничений : сборник статей по материалам учебно-методической конференции, 2021. – С. 328-329.

2. Кузнецова, З. В. Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности / З. В. Кузнецова, И. Е. Леонов // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях : сборник статей XVIII Международной научной конференции. –2022. – С. 129-132.

3. Славинский, Н. В. Исследование влияния физической культуры на мотивацию в обычной жизнедеятельности / Н. В.Славинский, З. В. Кузнецова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. –2022. – № 6 (208). –С. 348-350.

4. Федосова, Л. П. Анализ двигательной активности студентов аграрного вуза / Л. П. Федосова, З. В. Кузнецова, Г. В. Федотова, Л. У. Удовицкая // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 8 (210). – С. 365-367.

5. Яткин, И. В. Организация самостоятельных занятий по физической культуре и спорту в дистанционном режиме обучения с соблюдением техники безопасности / И. В. Яткин, З. В. Кузнецова // Современные методические подходы к преподаванию

дисциплин в условиях эпидемиологических ограничений : сборник статей по материалам учебно-методической конференции. – 2021. – С. 364-365.

УДК 796.034.2

АНАЛИЗ ВЛИЯНИЯ ФИТНЕС-ЗАНЯТИЙ СИЛОВОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ НА УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЖЕНЩИН СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА

**Шаньшина Г.А., ст. преподаватель, Жуков Р.С., канд. пед. наук, доц.,
Ковалева А.А., магистрант**
*ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»,
г. Кемерово, Россия*

Краткая аннотация. В статье представлены результаты исследования, посвященного анализу влияния фитнес-занятий силовой направленности на уровень физической подготовленности женщин среднего возраста. На основе результатов анкетного опроса выявлены наиболее привлекательные виды фитнеса для женщин зрелого возраста; определено влияние фитнес-занятий силовой направленности на уровень физической подготовленности женщин среднего возраста.

Ключевые слова: фитнес, женщины среднего возраста, силовые программы, физическая подготовленность.

INFLUENCE ANALYSIS OF STRENGTH FITNESS EXERCISES ON THE LEVEL OF PHYSICAL READINESS OF MIDDLE AGE WOMEN

**Shanshina G.A., senior lecturer, Zhukov R.S., cand. of pedag. science.,
associate prof., Kovaleva A.A., undergraduate student**
Kemerovo State University, Kemerovo, Russia

Brief abstract. The article presents the results of a study on the analysis of the influence of strength-oriented fitness classes on the level of physical readiness of middle-aged women. Based on the results of a questionnaire survey, the most attractive types of fitness for women of mature age were identified; the influence of strength-oriented fitness classes on the level of physical readiness of middle-aged women was determined.

Key words: fitness, middle-aged women, strength programs, physical readiness.

Критически низкий уровень вовлеченности женщин в активные формы физкультурно-оздоровительных занятий неизбежно влечет за собой ухудшение состояния здоровья, снижение уровня функциональной и

физической подготовленности [2, 4]. Озабоченность своим здоровьем у женщин значительно велика, однако варианты реализации его малы [1, 3]. Также женщины зрелого возраста не получают в должной мере знаний, призванных обеспечить устойчивые мотивы и осознанную потребность в целенаправленной оздоровительной деятельности [5].

Цель исследования: анализ влияния фитнес-занятий силовой направленности на уровень физической подготовленности женщин среднего возраста.

В качестве *гипотезы* исследования выдвинуто предположение о том, что занятий фитнесом силовой направленности оказывают существенное влияние на показатели физической подготовленности женщин среднего возраста.

Задачи исследования:

- на основе анализа и обобщения данных научно-методической литературы рассмотреть теоретические основы применения фитнес-технологий для женщин зрелого возраста;
- на основе результатов анкетного опроса выявить наиболее привлекательные виды фитнеса для женщин зрелого возраста;
- разработать фитнес-программы силовой направленности для женщин среднего возраста, учитывающие степень физической подготовленности и предыдущий опыт занятий физической культурой;
- определить влияние фитнес-занятий силовой направленности на уровень физической подготовленности женщин среднего возраста.

Анкетный опрос был проведен с помощью анкеты, содержащей открытые и закрытые вопросы, направленные на выявление предпочтений в занятиях фитнесом. В анкетировании приняли участие 44 женщины в возрасте от 29 до 50 лет. Так, нами были опрошены женщины, занимающиеся в группах по различным направлениям фитнеса. Мы посетили клубы «Green Gorillaz», Спортивный комплекс «Лазурный», «ГТО».

Результаты опроса свидетельствуют о том, что интерес женщин к занятиям фитнесом растет. Анализ данных анкетирования показал, что наибольшее предпочтение женщины отдали аэробике – 40%. На наш взгляд, получился такой результат потому, что, во-первых, в нашем городе, практически, во всех клубах, преподают классическую аэробику.

Во-вторых, возрастной контингент женщин, выбравших аэробику составляет 21-50 лет, вероятно, потому что аэробика, несет в себе преимущественно аэробный характер тренировок, ее важнейшие параметры (продолжительность активных фаз, смена темпа, паузы отдыха и релаксации) программируются характером музыкального сопровождения, обеспечивающего высокий эмоциональный фон занятий, и соответственно, способствует нормализации сердечно-сосудистой

системы, укрепляют мышцы, снимают стресс. Поэтому женщин разных возрастных групп и привлекают занятия аэробикой.

Нами замечено, что средний возраст женщин, выбравших йогу, составляет 28-31 год. Этот возраст, как известно, характеризуется тем, что большое количество женщин переживает кризисное состояние, изменяется представление о своей жизни, часто даже разрушается прежний образ жизни. Возможно, занятия йогой помогают снять стресс и расслабиться и отвлечься от оживленной семейной жизни, работы и семейных неурядиц, так как проводятся в подходящей и благоприятной обстановке, наполненной благовониями и звуками спокойной, приятной музыки.

Часть женщин (18 %) – отдало предпочтение шейпингу, остальные ее не выбрали, на наш взгляд, просто от отсутствия знаний об этих занятиях. При этом шейпинг позволяет не только привести тело к необходимым результатам по параметрам, но и позволяет улучшить показатели сердечно-сосудистой системы.

Столь низкий процент респондентов, отдавших предпочтение пилатесу – 9% и фитболу – 6%, говорит о том, что женщины выбирают другие виды в сфере этих фитнес технологий. Также мы предполагаем, что влияет и тот факт, который свидетельствует нам о том, что пилатес является малоинтенсивным видом и не доставляет радости женщинам, а фитбол уже давно практикуется и, возможно, несколько устарел.

Из вышеизложенного следует, что женщины первого зрелого возраста отдают предпочтение таким видам фитнеса как аэробика, шейпинг, йога. А женщины второго возраста - фитбол и пилатес.

Исходя из вышеперечисленных задач занятий, нами были составлены 4 тренировочные программы на четыре недели, отличающиеся друг от друга по направленности.

В начале нашего эксперимента мы провели тестирование физической подготовленности женщин среднего возраста, затем по истечении 5-ти месяцев мы провели повторное тестирование.

В основном эксперименте приняло участие 20 женщин с идентичными характеристиками физической подготовленности, они были разделены на две группы. Экспериментальная группа занималась по нашей программе классической аэробикой силовой направленности, а контрольная – по программе классической аэробики.

Тренировочное занятие в экспериментальной группе состояло из трех частей: подготовительной (5-10 мин.) - включающей в себя предварительную разминку всех частей тела; основной (30-45 мин.) – где выполнялись основные комплексы аэробных упражнений с различным темпом движений и чередующимися силовыми комплексами; заключительной (5-10 мин.) – направленной на восстановление и растягиванием мышц с последующим расслаблением.

Тренировки в обеих группах проводились с периодичностью 3 раза в неделю по 60 минут в течение 5-ти месяцев. В процессе эксперимента было проведено 50 занятий. Первая и заключительная тренировки включали в себя контрольное тестирование физических качеств испытуемых.

Положительные изменения изучаемых показателей отмечены и в группе, занимавшейся по экспериментальной программе классической аэробики силовой направленности, и в группе, где использовались традиционные средства и методы базовой аэробики. Однако в контрольной группе эти изменения показателей оказались недостоверными (табл. 1).

Таблица 1 – Показатели физической подготовленности в процессе проведения педагогического эксперимента

Тесты	КГ		ЭГ		P ₀
	До эксперимента X ± m	После эксперимента X ± m	До эксперимента X ± m	После эксперимента X ± m	
Удержание положения полуприседа с опорой спиной о стену (с)	18,75± 7,25	21± 6,25	18,75±8, 29	31± 5,6	<u><0,05</u>
Сгибание - разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	4,10± 2,94	5,1± 1,61	4,10± 3,31	8,1± 2,21	<u><0,05</u>
Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)	21,25± 14,62	24± 11,23	22,05± 15,05	32± 10,8	<u><0,001</u>
Наклон вперед из положения стоя (см)	2,50± 2,91	3,9± 1,9	2,50± 2,91	4,12± 1,2	>0,05

В экспериментальной группе, практически все показатели оказались выше, чем в контрольной, за исключением показателей гибкости, в которых не выявлено достоверного прироста.

Сопоставление результатов тестирования физической подготовленности женщин среднего возраста контрольной и экспериментальной групп показало, что наша программа, направленная на силовую подготовку, в большей степени способствует увеличению показателей статической и динамической силовой выносливости.

Прирост средних значений показателей физической подготовленности в результате занятий классической аэробикой составил в среднем 30,4% для силы и 31% для выносливости ($p_0 < 0,05$), в то время, как после занятий по нашей программе - 69,6% и 68,9% соответственно ($p_0 < 0,05$).

Таким образом, нами было проведено исследование, одной из задач которого являлось выявление наиболее популярного вида фитнеса среди женщин зрелого возраста. Анализ данных анкетирования показал, что большая часть женщин отдали предпочтение аэробике, шейпингу и йоге, эти виды фитнеса. А наименьшая часть выбрали - пилатес и фитбол.

Кроме того, полученные результаты подтверждают гипотезу исследования, предполагающую, что фитнес-программы силовой направленности позволяют улучшить уровень физической подготовленности женщин среднего возраста. Таким образом, учет отдельных методических требований к организации занятий фитнесом, а также параметрических условий и диапазонов физической работы самими занимающимися, является залогом в достижении существенных результатов улучшения физических кондиций и оздоровления женщин.

Список литературы / References

9. Ивлиев, Б. К. Организационно-педагогические основы развития и технологии шейпинга в России: автореф. дис....канд. пед. наук / Б. К. Ивлиев. – Москва, 2006. – 24 с.

10. Костюнина, Л. И. Моделирование процесса развития ритмичности движений у студенток, занимающихся оздоровительной аэробикой: автореф. дис... канд. пед. наук / Костюнина Л. И. – Москва, 2006. – 22 с.

11. Кудрявцев, В. В. Методика коррекции телосложения и повышения физической подготовленности трудящихся женщин в занятиях шейпингом / В. В. Кудрявцев // Здоровье нации. Оздоровительные, социально- психологические и нравственные аспекты физической культуры, спорта и туризма в современных условиях. – Москва, 2016. – С. 98 -100.

12. Полукорд, А. С. Фитнес : учеб.пособие / А. С. Полукорд. – Москва : АТФ, 2016. – С. 122-125.

13. Прокопенко, У. Д. Методика проведения занятий степ-аэробикой с женщинами зрелого возраста / У. Д. Прокопенко. – Екатеринбург, 2017. – 233 с.

УДК 37.016:796

МЕТОДИКИ ВОСПИТАНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ПОДРОСТКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ БОРЬБОЙ САМБО

**Шлее И. П., канд. пед. наук, доц., Шишкин Е. А., магистрант
ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»,
г. Кемерово, Россия**

Краткая аннотации. В статье представлены результаты исследования, посвященного совершенствованию методики воспитания координационных способностей подростков, занимающихся борьбой самбо. Авторами выявлен уровень развития координационных способностей самбистов 12-13 лет, разработана и экспериментально

апробирована методика воспитания координационных способностей подростков, занимающихся борьбой самбо, построенная на основе средств силовой ловкости.

Ключевые слова: координационные способности, борьба самбо, подростки, методика, силовая ловкость.

EDUCATION METHODS OF COORDINATING ABILITIES OF TEENAGERS ENGAGED IN SAMBO FIGHTING

Shlee I.P., cand. of pedag. science., associate prof.,

Shishkin E. A., undergraduate

Kemerovo State University, Kemerovo, Russia

Brief abstract. The article presents the results of a study devoted to improving the methodology for educating the coordination abilities of adolescents involved in sambo wrestling. The authors revealed the level of development of coordination abilities of sambo wrestlers aged 12-13 years, developed and experimentally tested a methodology for educating the coordination abilities of adolescents involved in sambo wrestling, built on the basis of power agility.

Key words: coordination abilities, sambo wrestling, teenagers, technique, power agility.

Проблема физической подготовки борцов-самбистов всегда стоит достаточно остро [2]. Как известно, уже в первых школах боевых искусств в Китае практиковали длительную и своеобразную силовую подготовку [5]. Отбор воинов также производился с учетом их силовых качеств, и солдаты в армиях всех государств древности выполняли значительный объем упражнений, направленных на увеличение силы и ловкости. Несмотря на то, что доля координационной подготовки в общем объеме тренировочных нагрузок достигает в некоторые периоды 70-80%, развитию координации в специальной подготовке самбистов в настоящее время уделяется незначительное внимание [1]. Тогда как рост спортивных результатов борца и их стабильность могут быть достигнуты лишь при условии тренировки координации, как ведущего качества самбистов [3].

Недостаток научных данных, методической литературы по вопросам развития координации, приводит к тому, что результаты спортсменов могут желать лучшего [4]. Необходимо определить особенности развития координации юных борцов 12-13 лет. Найти методы, подходы и средства, которые имели бы выраженный положительный эффект [6].

Комплексы развития координации ещё не до конца разработаны и ставят многие вопросы перед тренерами самбистов. И это объясняется несогласованностью терминов и понятий в литературе, невозможностью

создания у учителя, тренера целостного представления о системе формирования координационных способностей и методов их развития. Литература по этой проблеме представлена широко, но публикации не систематизированы и многие малоизвестны, что затрудняет внедрение их в практику.

В связи с этим, *целью* нашего исследования является совершенствование методики воспитания координационных способностей подростков, занимающихся борьбой самбо.

Гипотеза исследования: методика воспитания координационных способностей, построенная на основе средств силовой ловкости, будет способствовать развитию координационных способностей подростков, занимающихся борьбой самбо.

Задачи исследования: на основании литературных данных проанализировать характеристики и возрастные особенности развития координационных способностей; выявить уровень развития координационных способностей самбистов 12-13 лет; разработать и экспериментально апробировать методику воспитания координационных способностей подростков, занимающихся борьбой самбо, построенную на основе средств силовой ловкости.

Для успешного решения поставленных задач мы использовали методы исследования: анализ литературных источников по теме исследования; педагогическое тестирование; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

Исследование проводилось в три этапа. На первом этапе в течение 2020-2021 учебного года изучалась научно-методическая литература, определялась тема исследования. В результате проведения этого этапа был получен методический материал по обозначенной проблеме. На втором этапе (сентябрь 2021 г. – январь 2022 г.) проводился педагогический эксперимент с целью экспериментально апробировать методику воспитания координационных способностей подростков, занимающихся борьбой самбо, построенную на основе средств силовой ловкости. На третьем этапе исследования (февраль-март 2022 г.) проводилась обработка результатов исследования, оформление работы и подготовка к защите.

В связи с этим в начале проведения педагогического эксперимента была поставлена задача, выявить исходный уровень развития координации самбистов 12-13 лет, по большинству показателей мы выявили отставание от нормативов, представленных в примерной программе для ДЮСШ. Так, наиболее низкий результат получен нами в тесте «Проба Ромберга». В данном тесте мы видим отставание практически на 8 секунд, это способность удерживать равновесие на одной ноге с закрытыми глазами. При этом мы считаем, что данный тест характеризует специальную физическую подготовленность самбистов. Мы полагаем, что на тренировках в основном планируется работа по отработке технических

приемов, однако необходимо добавлять упражнения и на устойчивость. Далее результат по изменению в тесте «Забегание на мосту: 5 - влево, 5 – вправо, 15 - влево, 15 – вправо». Этот результат также оказался несколько заниженным, хотя незначительно, всего на 2-3 секунды. Считаем, что в целом ребята справились с этим тестом достаточно хорошо. Тест «10 бросков партнера через бедро» практически укладывается в норматив, считаем, что техника самбистов, значительно влияет на прирост и такого качества как координация. Комплексы упражнений подбираются в соответствии с поставленной в программе целью, на повышение технической подготовленности. Однако нами было отмечено, что самих общеразвивающих упражнений, направленных непосредственно на развитие вестибулярного аппарата, на тренировках не используется.

На заключительном этапе педагогического эксперимента была поставлена задача выявить изменения в уровне развития координационных способностей самбистов 12-13 лет (табл. 1).

Таблица 1 - Результаты тестирования координационных способностей самбистов 12-13 лет в процессе исследования ($M \pm m$)

Показатели	В начале исследования	На итоговом этапе исследования	p_0
Проба Ромберга, с	32,9±0,23	31,5±0,35	< 0,05
Челночный бег 5x10 м., с	19,38±0,11	16,7±0,21	< 0,001
Три кувырка вперед и два назад в группировке, с	11,3±0,66	9,9±0,73	< 0,05
Забегание на мосту: 5 - влево, 5 – вправо, 15 - влево, 15 – вправо, с	вправо 19,4 ±0,56 влево 19,9±0,59	вправо 17,6±0,57 влево 17,8±0,49	< 0,05 < 0,05
10 бросков партнера через бедро, с	41,5±0,87	39,7±0,76	< 0,05

Как мы видим из таблицы, по всем показателям средние значения всех изучаемых показателей соответствуют нормативам, представленным в программе, и между исходными и итоговыми данными отмечаются достоверные различия ($p_0 < 0,05-0,001$).

Так, в тесте «Проба Ромберга», который оценивает способность удерживать равновесие на одной ноге с закрытыми глазами, за время проведения педагогического эксперимента произошли достоверные положительные изменения ($p_0 < 0,05$).

Также, как видно из таблицы, результаты теста «Челночный бег 5x10 м» соответствуют нормативам. Этот тест характеризует проявление

координации и именно ориентировке в пространстве с выполнением за короткое время. Статистически значимые различия между исходными и итоговыми показателями были выявлены, и они оказались наиболее значительными ($p < 0,001$). Мы думаем, что для того, чтобы улучшить этот показатель, необходимо подбирать упражнения с воспроизведением различных маршрутов на ограниченной опоре. Протяженность маршрутов постепенно увеличивается.

Результаты в тесте «Три кувырка вперед и два назад в группировке» на итоговом этапе соответствуют нормативным значениям, по сравнению с исходными данными имеют более высокий статистически значимый уровень ($p < 0,05$).

Изменения в тесте «Забегание на мосту» также носят достоверный положительный характер ($p < 0,05$). Итоговые результаты теста «10 бросков партнера через бедро» также укладываются в норматив.

Таким образом, результаты исследования свидетельствуют о том, что содержание занятий в экспериментальной группе благоприятно отразилось на уровне развития такого качества, как координация. Комплексы упражнений были подобраны в соответствии с поставленной в программе целью. В результате проведенных исследований была подтверждена выдвинутая гипотеза, предполагающая, что методика воспитания координационных способностей, построенная на основе средств силовой ловкости, будет способствовать развитию координационных способностей подростков, занимающихся борьбой самбо.

Список литературы / References

1. Дворкин, Л. С. Силовые единоборства / Л. С. Дворкин. – Ростов н/д «Феникс», 2001. – 166 с.
2. Евсиков, А. И. Рукопашный бой / А. И. Евсиков. – Санкт-петербург, 2016. – 300 с.
3. Новые информационные технологии в подготовке единоборцев высокой квалификации / Г. И. Мокеев, М. П. Иванов, К. В. Шестаков, С. Е. Бакулев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 3 (37). – С. 57-60.
4. Соломахин, О. Б. Упорядочение педагогических принципов в методике начального этапа подготовки в спортивной борьбе: Автореф. дис. канд. пед наук / О. Б. Соломаха. – Москва, 2012. – 24 с.
5. Соседов, А. А. Учет особенностей проявления силовых способностей в процессе физической подготовки спортсменов-единоборцев различной квалификации / А. А. Соседов, Р. С. Жуков // Актуальные вопросы подготовки спортивного резерва : материалы Всероссийской научно-практической конференции, Екатеринбург, 03 декабря 2020 года. – Екатеринбург : Муниципальное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Екатеринбургская академия современного искусства" (институт), 2020. – С. 182-187.
6. Шулика Ю. А. Многолетняя технико-тактическая подготовка в спортивной борьбе : автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора педагогических наук / Ю. А. Шулика. – Краснодар, 2007. – 24 с.

УДК 796.61

МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СОВРЕМЕННЫХ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПОДГОТОВКЕ ВЕЛОСИПЕДИСТОВ-ШОССЕЙНИКОВ

Шлындов А.В., аспирант, Костюнина Л.И., докт. пед. наук, доц.
*ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет
имени И.Н. Ульянова», г. Ульяновск, Россия*

Краткая аннотация. Велосипедный спорт в условиях постоянного технологического прогресса, как и все олимпийские виды спорта, требует постоянного обновления технологий спортивной подготовки. В данной статье рассмотрены возможности использования продуктов современных информационных технологий в подготовке велосипедистов-шоссейников.

Ключевые слова: велосипедный спорт, велосипедисты-шоссейники, информационные технологии, тренировка, спортивная подготовка.

METHODOLOGICAL ASPECTS OF USING MODERN INFORMATION TECHNOLOGIES IN TRAINING OF ROAD CYCLISTS

**Shlyndov A.V., graduate student,
Kostyunina L.I., doct. of pedag. science., associate prof.**
*Ulyanovsk State Pedagogical University named after I. N. Ulyanov,
Ulyanovsk, Russia*

Brief abstract. Cycling in the conditions of constant technological progress, as well as all Olympic sports, requires constant updating of technologies of sports training. In this article we consider the possibility of using the products of modern information technology in the training of road cyclists.

Key words: cycling, road cyclists, information technology, training, sports training.

Введение. Велосипедный спорт в России на сегодняшний день претерпевает некоторый кризис: в единичных дисциплинах наши спортсмены входят в мировую элиту; остро стоит проблема подготовки спортивных резервов, как условия дальнейшего прогресса данной олимпийской дисциплины, что обусловлено проблемами материального, организационного характера, слабой разработанностью научно-методических основ теории и методики различных видов велосипедного спорта. Данные проблемы сопровождают и вопросы подготовки велосипедистов-шоссейников. На сегодняшний день на международной

арене Россия представлена всего лишь одной профессиональной командой – Gazprom-Rusvelo. На начало 2022 года в нашей стране было всего несколько профессиональных гонщиков, которые выступают в других мировых командах, что свидетельствует о значительных проблемах для развития будущего российского велоспорта [6]. В сложившейся ситуации необходим всесторонний анализ всех аспектов развития и продвижения велосипедного спорта на примере опыта ведущих велосипедных держав, разработки инновационных подходов к спортивной подготовке велосипедистов-шоссейников, в том числе на основе выявления возможностей современных информационных технологий.

Цель исследования – выявить возможности использования современных информационных технологий в подготовке велосипедистов-шоссейников.

Методы исследования: теоретические (анализ, сравнение, обобщение и др.); изучение специальной научно-методической литературы.

Результаты исследования и их обсуждение. В мировом велоспорте с каждым годом наблюдается стабильный рост как спортивных результатов (время и скорость прохождения дистанции), так и их плотность. Это порождает необходимость поиска дополнительных ресурсов практически во всех видах подготовки – физической, технической, психологической и тактической. Постоянное совершенствование и модернизация используемых в подготовке велосипедистов научно-технических средств (пульсометры, датчики мощности и др.), дают возможность в значительно большей степени конкретизировать оценку функциональной и технической сторон подготовленности спортсменов. Благодаря использованию современных гаджетов, спортсмены и тренеры получают значительный объем специальной информации, которая при соответствующей обработке и научной интерпретации ученых позволяет судить об эффективности тренировочных воздействий, дает возможность их своевременной коррекции, обеспечивает возможность целенаправленной подготовки к соревновательной деятельности велосипедистов [5].

В большей мере исследования с использованием специальных научно-исследовательских комплексов проводятся в лабораторных условиях. В ходе тестовых испытаний с применением стационарных датчиков, установленных на велотренажерах типа Wattbike, учеными изучаются вопросы совершенствования техники педалирования. В естественных тренировочных условиях эффективность педалирования оценивается только датчиками, которые жестко прикреплены на оси вращения педалей и оценивают работу обеих ног [5-6].

Помимо техники педалирования, с помощью цифровых технологий можно отслеживать также ряд физиологических параметров (мощность,

энергоёмкость работы, особенности адаптации функциональных систем к различным режимам тренировочных нагрузок и др.) [5].

Мощность является наиболее точным показателем для измерения производительности, поскольку она говорит о нагрузке, которую выполняет велосипедист независимо от внешних факторов, таких как встречный ветер и уклон, и позволяет надёжно отслеживать прогресс с течением времени. По мере развития измерителей мощности, они теперь могут измерять мощность с разных частей велосипеда, включая педали, но наиболее распространённое расположение измерителя мощности – как и в самом раннем патенте SRM – на шатунах. А с появлением приложений для тренировок измерители мощности получили более широкое распространение среди велосипедистов, желающих использовать данные для улучшения своей физической формы [2]. Таким образом, с появлением на рынке датчиков мощности, а в дальнейшем и методик физической подготовки на их основе, стало возможно более детально конкретизировать величину нагрузки на тренировочном занятии, что, в свою очередь, способствует улучшению качества тренировочного процесса.

Современные пульсометры, применяемые в процессе физической подготовки, позволяют отслеживать не только пульс во время спортивной тренировки, но и вариабельность сердечного ритма (ВСР). Эти данные, в свою очередь, позволяют тренеру или врачу команды оценить качество восстановления после физической нагрузки [4].

Одно из самых современных устройств велосипедиста – специальная телеметрическая система. Первый датчик системы устанавливается на грудь спортсмена, он фиксирует ЧСС и силовую работу гонщика. Вторым датчиком устанавливается на велосипед, он отслеживает скорость и, что важно, частоту педалирования. Как показывают результаты многочисленных исследований, соревновательная успешность велосипедистов во многом зависит от эффективности техники педалирования. Полученная информация с применением телеметрической системы позволяет оценить подготовку спортсмена, более объективно дозировать нагрузку и реализовывать индивидуализированный подход к тренировкам, что позволяет свести к минимуму феномен перетренированности [1, 5].

Тренировочные занятия не всегда возможно проводить в естественных условиях. Современные велостанки являются отличным средством как физической, так и технической подготовки. Они позволяют при помощи информационных технологий моделировать в виртуальной реальности рельеф трассы, скорость ветра и другие показатели, влияющие на уровень физической нагрузки, что, в свою очередь, позволяет спортсмену выполнять тренировочную деятельность, максимально приближённую к реальной, в условиях тренажёрного зала. Массовое

использование данной технологии началось в 2014-ом году и нашло отражение в такой информационной платформе как ZWIFT в 2020-м году, когда впервые состоялся Чемпионат мира по кибервелоспорту, проведенный на этой платформе [3].

Заключение. Использование возможностей современных информационных технологий с учетом целей и задач каждого этапа спортивной подготовки создает дополнительные возможности для повышения эффективности управления тренировочным процессом велосипедистов-шоссейников, индивидуализации тренировочных нагрузок с учетом особенностей адаптации спортсменов к физическим нагрузкам на основе своевременного контроля и коррекции тренировочных воздействий.

Список литературы / References

1. Современные технологии велосипедного спорта / А. А. Демидов, И. В. Чернышева, М. В. Шлемова, Е. В. Егорычева // Студенческий научный форум — 2017 : IX Международная студенческая электронная научная конференция — 2017 – С. 2017031316
2. Кавун, И. А. Инновационные рычаги переключения передач и измерители мощности, применяемые в велосипедном спорте шоссе / И. А. Кавун, А. А. Капустин // Сборник статей II Международного профессионально-исследовательского конкурса. – Петрозаводск, 2021 – С. 217-220.
3. Кариаули, А. С. Программа ZWIFT - альтернативный вариант тренировки велосипедиста в зимний период / А. С. Кариаули // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2019. – № 4. – С. 6-8.
4. Кузнецов, А. Н. Использование цифровых технологий в контроле тренировочного процесса и функционального состояния велосипедистов высокой спортивной квалификации / А. Н. Кузнецов, Ю. Л. Тушер // Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании подрастающего поколения : сборник статей по материалам XII научно-практической конференции с международным участием. – Москва, 2022 – С. 103-107.
5. Шарахматова, В. Г. Новейшие средства повышения физической подготовленности велосипедистов шоссейников / В. Г. Шарахматова, В. А. Сучков // Техисыдокладос XLIX научной конференции студентов и молодых ученых ВУЗов Южного федерального округа. – Краснодар, 2022. – С. 293
6. Яцык, В. З. Актуальные проблемы велосипедного спорта в России / В. З. Яцык, Н. О. Букреева // Гуманитарные науки и естествознание: проблемы, идеи, инновации : материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Чистополь, 2019. – С. 165-171.

**СЕКЦИЯ «ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ И МЕТОДИКИ
ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ С
ОБУЧАЮЩИМИСЯ, ИМЕЮЩИМИ ОТКЛОНЕНИЯ В СОСТОЯНИИ
ЗДОРОВЬЯ»**

УДК 615.825.1

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ СКОЛИОЗЕ

**Аношкина О.Б., ст. преподаватель,
Кисарова Ю.В., ст. преподаватель, Хлебина Ю.Н., ст. преподаватель
ФГБОУ ВО «Мордовский государственный университет
имени Н. П. Огарёва», г. Саранск, Россия**

Краткая аннотация. В данной статье рассмотрены аспекты, касающиеся важности и полезности лечебной физкультуры при сколиозе, доказана эффективность лечебной физкультуры при искривлениях позвоночника, даны практические рекомендации и базовый набор упражнений при сколиозе, как инструментарий, способствующий укреплению здоровья сколиотических больных.

Ключевые слова: физическая культура, сколиоз, здоровье, упражнения, спорт.

THERAPEUTIC PHYSICAL CULTURE FOR SCOLIOSIS

**Anoshkina O.B., senior lecturer,
Kisarova Yu.V., senior lecturer, Khlebina Yu.N., senior lecturer
Mordovia State University named after N. P. Ogaryov, Saransk, Russia**

Brief abstract. This article discusses aspects concerning the importance and usefulness of physical therapy for scoliosis, proves the effectiveness of physical therapy for spinal curvature, gives practical recommendations and a basic set of exercises for scoliosis as a tool that promotes the health of scoliotic patients.

Key words: physical education, scoliosis, health, exercise, sports.

Нарушения осанки – бич современности. Приход новых информационных технологий, широко применяемых в жизни современного человека, ознаменовал собой переход от более активного образа жизни к сидячему, что в свою очередь, не могло не отразиться на состоянии опорно-двигательного аппарата человека. Сколиоз является самым распространенным заболеванием опорно-двигательного аппарата. Сколиотическая болезнь характеризуется дугообразным искривлением

позвоночного столба в трех плоскостях и ведет к нарушениям работы функций органов грудной клетки. Сколиоз является быстро прогрессирующим заболеванием, требующим внимания и своевременного вмешательства с целью недопущения перехода в более серьезную стадию заболевания.

Причины появления и протекания сколиотической болезни можно посмотреть в таблице.

Таблица – Причины появления и протекания сколиотической болезни

Вид	Характеристика	Процентное соотношение
Врожденные	Патологии развития позвоночного столба в утробе матери, врожденный синостоз ребер или сращение тел позвонков. Аномалия развивается в первые шесть недель беременности.	29%
Идиопатические	Поводы и первопричины возникновения сколиотической болезни идиопатического типа не установлены, болезнь может развиваться даже у здорового, на регулярной основе занимающегося физической активностью подростка, не имеющего предпосылок к возникновению недуга.	23%
Вторичные	Как правило, формируются и проявляются после переломов, оперативных вмешательств, производимых в районе грудной клетки, а также рубцовых контрактур.	12%
Синдром-связанные	Развиваются, как правило, на фоне дисплазии соединительной ткани, сопутствующими синдромами являются синдром Марфана и Эллерса-Данло.	9%
Нервно-мышечные	Дефицитность, депривация мышечно-связочного аппарата позвоночного столба, врожденные патологии, связанные с сниженным тонусом мышц на фоне ДЦП, рассеянного склероза, миопатий, хронических заболеваний ЦНС.	27%

Цель исследования: выявить особенности использования средств лечебной физической культуры при сколиозе.

Чаще всего, со сколиозом сталкиваются дети-подростки, также большое распространение сколиотическая болезнь имеет у студентов, по статистике, 1/3 часть студентов сталкивается с данной проблемой и имеет специальную медицинскую группу. Таким больным настоятельно рекомендованы занятия по методике лечебной физической культуры, являющейся продуктивным и эффективным средством лечения, коррективы и профилактики деформаций позвоночного столба [4].

Регулярное и методичное обращение к методике ЛФК позволяет укрепить мышечный каркас, способствуя правильному удержанию позвоночника, восстановить общую физическую форму и потенциал тела, увеличивая амплитуду движений в поврежденном участке и активизируя кровообращение, и вытянуть позвоночник, возвращая позвонки в их правильное физиологическое положение [2]. Также использование лечебной физической культуры способствует укреплению и оздоровлению организма в целом. Для каждой конкретной стадии развития сколиотической болезни разработан регламентированный комплекс упражнений, имеющий точную задачу и цель, но базисными эффектами ЛФК являются естественное для организма оздоровление, тренировка функций внешнего дыхания, общеукрепляющая терапия мышечной группы с поддержкой позвоночного столба и, конечно, корригирующее воздействие на деформации.

Лечебная физическая культура основана на системном подходе и характеризуется комплексной программой, где сколиотическим больным показано сочетание индивидуально подобранного списка упражнений, массажа и посещения бассейна [1]. Массаж и плавание при сколиозе способствуют стимулированию и активизации кровообращения в местах локализации проблемы и естественному расслаблению спины. ЛФК при сколиозе обладает своими принципами, позволяющими не усугубить течение болезни, например, выполнение упражнений должно быть неспешным, с достаточным напряжением мышц, с вниманием к координации движений и удержанием равновесия. Также не рекомендовано выполнять упражнения, мобилизирующие позвоночник и вращающие туловище вокруг продольной оси позвоночного столба. Кроме того, нагрузка должна быть дозирована, ее количество определяется индивидуально с учетом выносливости мышц и особенностей работы сердечно-сосудистой системы конкретного организма. Вместе с тем, исходные положения при выполнении комплекса упражнений подбираются согласно степени развития сколиоза: для I степени искривления исходная позиция должна быть симметричной, для II степени рука смещается, со стороны выпуклости позвоночного столба; асимметрия объясняется целью приблизить центр массы позвоночника и среднеосевой линии, в данном положении тренируются необходимые мышцы [2].

Назначается лечебная физическая культура лечащим врачом, а методику занятий определяет специалист по ЛФК. Упражнения выполняются под контролем профессионального тренера (в более тяжелых случаях/неблагоприятном течении болезни – под контролем врача по ЛФК). Лечебная физическая культура проводится в рамках групповых занятий (7-14 персон) при необходимости более чуткого надзора в индивидуальном формате или в малых группах (2-3 персоны). Занятия длятся около пятидесяти минут, с разделением на предварительную,

основную и заключительную фазы. В подготовительной фазе выполняются простые, разминочные упражнения, также работа направлена на ходьбу с правильной осанкой и особые упражнения с плечами и шеей. Самой продолжительной является основная фаза. Она состоит из выполнения дыхательных практик, упражнений, направленных на укрепление мышц спины и грудной клетки, также выполняются упражнения на гимнастической стенке, цель данных упражнений состоит в укреплении мышечного корсета, правильное его формирование. Завершающая фаза необходима для избежания внезапного завершения комплекса, так как резкий конец нагрузки вреден для организма. На завершающем этапе выполняются дыхательные упражнения в сочетании с медленной ходьбой с естественно-правильной осанкой. Темп упражнений показан неспешный. После проведенного занятия полезен отдых в течение 15-20 минут. Физическая лечебная гимнастика как явление обладает высоким уровнем эффективности, однако действенность и интенсивность физических занятий может быть усилена добавочными отягощениями[3].

Существует также ряд противопоказаний или диагнозов, где занятия лечебной физической культурой должны быть проведены с учетом всех ее принципов и осторожностью, чтобы не нанести дополнительного вреда организму:

1. Острые и хронические заболевания, находящиеся в стадии обострения.

2. Заболевания нервной системы (эпилепсия, умственная отсталость, психозы, сосудистые заболевания головного и спинного мозга, последствия переломов костей черепа и др.).

3. Заболевания внутренних органов (сердечная недостаточность, бронхиальная астма, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, ишемическая болезнь сердца, гипертония и др.)

4. Травмы и заболевания ЛОР-органов, глаз, кожно-венерические заболевания.

5. Хирургические заболевания (активные переломы, грыжи и др.).

Запрещаются упражнения с долгой фиксацией в одной позе, запрещен быстрый темп, резкие круговые движения. Травмоопасные упражнения, где высок риск получения травмы или падения, также категорически запрещен. Нельзя перегружать позвоночник. Под строжайшим запретом некоторые травмоопасные виды спорта, такие как: теннис, катание на коньках, бадминтон, бокс, тяжелая атлетика и другие упражнения, где нагрузки на спину и позвоночный столб резки и неравномерны. Под запретом также находятся осевые нагрузки на позвоночный столб: катание на велосипеде, прыжки, бег по твердому покрытию (асфальт), конный спорт, приседания со штангой и др.[5].

Подводя итоги к вышеотмеченному, стоит сказать, что лечебная физическая культура является основой и важнейшим инструментарием для

борьбы со сколиозом. Систематическое выполнение упражнений по системе ЛФК оказывает основательно положительное воздействие на все звенья опорно-двигательного аппарата, препятствуя негативным изменениям и искривлениям позвоночника, при учете грамотного выполнения упражнений. Грамотно составленный комплекс, при регулярном его выполнении, обеспечит общее улучшение самочувствия и гарантирует положительные изменения, «выравнивание» искривления позвоночного столба и предотвращение дальнейшего течения и развития болезни. Кроме того, системные занятия лечебной физической культурой улучшают работу сердца, легких, органов таза, а также являются сдерживающим фактором в дальнейшем прогрессировании позвоночных деформаций, уберегая от осложнений.

Список литературы / References

1. Артамонова, Л. Л., Панфилов О. П., Борисова В. В. Лечебная и адаптивнооздоровительная физическая культура : учеб.пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности "Физическая культура" / Л. Л. Артамонова, О. П. Панфилов, В. В. Борисова ; общ. ред. О. П. Панфилова. – Москва : Владос, 2010. – 389 с.
2. Болванович, А. Е. Особенности действия некоторых комплексов лечебной гимнастики при ассиметричной осанке и сколиотической болезни 1-2 степени / А. Е. Болванович // Современные тенденции развития науки и технологий. – 2016 – Т. 6, № 4.
3. Еркомайшвили, И. В. Основы физической культуры / И. В. Еркомайшвили. – Екатеринбург : Наука, 2004. – 191 с.
4. Фоминцева Е. С., Жеребцова И. В. Лечебная физическая культура и спорт в современном мире / Е. С. Фоминцева, И. В. Жеребцова // Физическая культура и спорт в современном мире: проблемы и решения. – 2016. – № 1. – С. 128-131.
5. Чаклин, В. Д. Сколиозы и кифозы / В. Д. Чаклин, Е. М. Альбамасова. – Москва : Медицина, 1973. – 256 с.

УДК 796.01

СРЕДСТВА И МЕТОДЫ РЕАБИЛИТАЦИИ ПРИ ОСТЕОХОНДРОЗЕ

Бурлакова Т.Б., ст. преподаватель

*ФГБОУ ВО Национальный исследовательский Московский
государственный строительный университет, г. Москва, Россия*

Краткая аннотация. В статье указаны: общий обзор такого заболевания как остеохондроз, особенности его протекания, этапы, задачи и методические указания к реабилитации и способы профилактики дегенеративно-дистрофических поражений позвоночно-двигательного сегмента, которые позволяют предотвратить осложнения. Также предложена альтернатива лечебной физической культуре и представлены результаты исследований, связанных с изучением средств и методов

профилактики остеохондроза, которые помогут решить данную проблему. Отдельным пунктом выделены рекомендации к упражнениям.

Ключевые слова: реабилитация, остеохондроз, лечебная физическая культура.

MEANS AND METHODS OF REHABILITATION FROM OSTEOCHONDROSIS

Burlakova T.B., senior lecturer

Moscow State University of Civil Engineering, Moscow, Russia

Brief abstract. The article contains: a general overview of such a disease as osteochondrosis, the features of its course, stages, tasks and guidelines for rehabilitation and methods of prevention of degenerative-dystrophic lesions of the vertebral-motor segment, which will prevent complications. An alternative to therapeutic physical culture is also proposed and the results of studies related to the study of means and methods of prevention of osteochondrosis that will help solve this problem are presented. Recommendations for exercises are highlighted in a separate paragraph.

Key words: rehabilitation, osteochondrosis, physical therapy.

Актуальность. Освещённое в статье заболевание широко распространено на территории Российской Федерации. Остеохондроз может поражать различные отделы позвоночника, поэтому не существует единой методики реабилитации. Для борьбы с заболеванием необходимо выявить все особенности его протекания, чтобы предложенная терапия в будущем была максимально эффективна и не приводила к осложнениям. Чтобы составить план реабилитации необходимо изучить этапы протекания остеохондроза для подбора правильного комплекса упражнений. Тогда проведенные исследования, связанные с изучением методов и средств профилактики остеохондроза, помогут решить данную проблему.

Цель исследования - выявить средства и методы реабилитации больных остеохондрозом.

Задачи исследования:

1. Изучить различные методики, применяемые при реабилитации остеохондроза.
2. Определить особенности проявления остеохондроза.
3. Изучить особенности использования инвентаря при реабилитации больных остеохондрозом.

Одной из наиболее распространенных проблем в 21 столетии стало дегенеративно-дистрофические поражения позвоночно-двигательного сегмента. В связи со стремительным развитием и распространением

цифровых технологий, общество все чаще начинает вести сидячий образ жизни, и по этой причине в данный момент эти хронические заболевания наиболее распространены в мире. Часть населения, составляющая 80%, испытывает страдания от различных болезней опорно-двигательного аппарата, данные сведения подтверждаются в статистике всемирной организации здравоохранения. Само понятие остеохондроз — это медицинский термин, описывающий заболевание позвоночника, для которого характерны поражения межпозвоночных дисков и тканей самих позвонков.

Каким задачам стоит следовать при реабилитации остеохондроза? Имеющие наибольшее значение задачи: убрать болевые ощущения, восстановить физическую активность поражённой области, повысить эластичность межпозвоночных дисков, замедлить развитие патологии. Различают следующие виды остеохондроза: остеохондроз грудного, шейного отдела, поясничного или смешанный остеохондроз, каждый зависим от отдела позвоночника, в котором развилось заболевание. Существует множество методик для реабилитации, которые сформированы на точечном воздействии на поражённые области позвоночника. К самым распространённым принадлежат электрофорез, магнито-, лазеро- и вибротерапии, ультразвук, иглоукалывание. Укрепление мышечного корсета, чтобы он мог поддерживать позвоночник, и при этом, не давая возможность позвонкам смещаться, является первостепенной задачей лечебной физической культуры (ЛФК). В связи с различиями конкретных стадий формирования болезни, программа ЛФК при остеохондрозе была поделена на несколько блоков [5].

Первый этап – проведение ЛФК в остром периоде. В связи с большой зависимостью от вида остеохондроза реабилитация в основном проходит в щадящем режиме и включает в себя максимально простые и медленные движения (при некоторых видах заболеваний разрешены упражнения только из положения лежа или сидя). Интенсивность нагрузок регулируется врачом.

Второй этап – период ремиссии. Вместе с сокращением болевых ощущений возможно со временем повышать нагрузку, а также дополнять упражнения на все группы мышц. Также можно включить занятия в бассейне или упражнения на тренажерах.

Третий этап – поддерживающий. Когда со временем боль прекращается, допустимо увеличения сложности упражнений. Занятия ориентированы на усиление организма, повышение его возможностей, а также адаптацию организма к непрерывным нагрузкам. На данном периоде пациент возвращается к прежней форме.

Деятельность в бассейне можно рассматривать равно как альтернативу или вариацию лечебной физической культуры. Этот вид

физической нагрузки является самым эффективным способом поддержания нормального состояния здоровья при остеохондрозе [1].

Рекомендации к упражнениям. ЛФК стоит начинать с упражнений лежа на спине, которые не вызывают дискомфорт и боль в травмированном участке. Для расслабления мышц и снятия нагрузки на различные отделы позвоночника, рекомендуется использовать валик, например, при остеохондрозе поясничного отдела его можно подкладывать под коленный сустав, регулируя его положение в зависимости от болевых ощущений.

Специалисты советуют подкладывать подушку во время выполнения упражнений в исходном положении лежа на животе, подкладывая под голеностопные суставы валик.

Весьма важно выполнять упражнения максимально осторожно, медленно, стремясь сильно не напрягать мышцы. Когда острые боли пройдут, будет возможность дополнять упражнения на растягивание и чередовать их с отдыхом. Темп упражнений медленный и размеренный. С каждым занятием следует повышать количество повторений [3, 4].

В промежутки ремиссии в комплекс ЛФК добавляют упражнения в положении сидя, а также стоя. Выполнение указанных упражнений становится сложнее, производится практически в полную силу. Необходимость применения валика отсутствует. Можно использовать гимнастическую палку с целью увеличения действенности упражнений. Кроме того, данный инвентарь, возможно, применять дома. ЛФК вместе с применением гимнастической палки крайне результативна для излечения заболеваний опорно-двигательного аппарата. Уже после соблюдения абсолютно всех рекомендаций и предписаний подобные тренировки дадут организму значительную пользу.

С целью профилактики заболевания могут быть рекомендованы ходьба на лыжах, плавание, некоторые спортивные игры.

Результаты исследований. Выявлены основные достоинства ЛФК как метода реабилитации при остеохондрозе:

1. Разнообразные упражнения.
2. Допустимость выполнения занятий в домашних условиях.
3. Необходимый специальный инвентарь найдется в каждом доме.

Более того, ЛФК ориентирована исключительно на выздоровление, а также не содержит побочных негативных эффектов, как, например, фармацевтические вещества [2].

Вывод. Существует множество методов реабилитации остеохондроза, однако в данной статье были разобраны методики с применением ЛФК. Вследствие изучения данной темы выявлено, что ЛФК результативна и безопасна при лечении остеохондроза.

Перед занятиями ЛФК необходимо проконсультироваться с врачом и применять комплекс упражнений вместе с другими методами реабилитации.

Список литературы / References

1. Александров, С. Г. Основы физиологии физических упражнений: учебное пособие / С. Г. Александров, О. М. Буйкова, Г. И. Булнаева ; ГБОУ ВПО ИГМУ Минздрава России. – Иркутск : ИГМУ, 2013. – 96 с
2. Герасимов Н. Влияние физических упражнений на состояние позвоночника. Н. Герасимов, 2018.
3. Есенина, С. Лечебная физическая культура : учебно-методическое пособие / Авт.-сост. Н. В. Срослова ; Ряз. гос. ун-т им. С. А. Есенина. — Рязань, 2006.
4. Кузнецова, И. Лечение позвоночника и суставов. Метод Валентина Дикуля. Упражнения, процедуры, мази / И. Кузнецов, О. Громова, 2018.
5. Лечебная физическая культура при остеохондрозе позвоночника: учебно-методическое пособие для врачей / Д. А. Чечетин, В. Я. Латышева, М. В. Олизарович, А. Е. Филюстин. – Гомель : ГУ «РНПЦ РМиЭЧ», УО «ГоГМУ», 2014. – 59 с.

УДК 387.147

**МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ ЗА ФУНКЦИОНАЛЬНЫМ СОСТОЯНИЕМ
СТУДЕНТОВ, ИМЕЮЩИХ ОТКЛОНЕНИЯ В СОСТОЯНИИ
ЗДОРОВЬЯ**

**Гнилицкая О.А., ст. преподаватель, Шагимарданова Л.Р., студент
ФГБОУ ВО «Уфимский государственный нефтяной технический
университет», г. Уфа, Россия**

Краткая аннотация. В данной статье рассматривается применение функциональных проб на занятиях по физической культуре, как инструмента для корректировки специальных комплексов упражнений у студентов специальной медицинской группы. При мониторинге были использованы тренировки с комплексным подходом, направленные на разные группы мышц и включающие в себя специальные упражнения на координацию, силовые и скоростно-силовые упражнения. После тестирования, был проведен сравнительный анализ результатов и сделаны соответствующие выводы, а также даны рекомендации.

Ключевые слова: студенты, физическая культура, мониторинг, тренировка, упражнения, комплексный подход.

**METHODS OF MONITORING THE FUNCTIONAL STATE OF
STUDENTS WITH HEALTH ABNORMALITIES**

**Gnilitskaya O.A., senior lecturer, Shagimardanova L.R., student
Ufa State Petroleum Technical University, Ufa, Russia**

Brief abstract. This article discusses the use of functional tests in physical education classes as a tool for correcting special sets of exercises for students of a special medical group. During the monitoring, training sessions with an integrated approach were used, aimed at different muscle groups and including special coordination exercises, strength and speed-strength exercises. After testing, a comparative analysis of the results was carried out, and appropriate conclusions were drawn, as well as recommendations were given.

Key words: students, physical culture, monitoring, training, exercises, integrated approach.

Функциональные пробы представляют собой неотъемлемую часть в комплексной методике врачебного контроля у студентов, относящихся к специальной медицинской группе и занимающихся физической культурой. Такие тесты дают возможность отслеживать изменения функционального состояния организма в зависимости от применяемых средств физического воспитания, позволяют контролировать адекватность физических нагрузок возможностям занимающихся физической культурой и спортом для того, чтобы не допустить перегрузок и перенапряжений у них, обычно возникающих в результате нерациональных занятий. Они просты и доступны большинству специалистов физического воспитания, так как без применения сложной аппаратуры и оборудования позволяют достаточно информативно оценивать функциональное состояние нервной системы, нервно-мышечного аппарата, внешнего дыхания, сердечно-сосудистой системы и физической работоспособности [1].

Целью исследования было проведение анализа функционального состояния испытуемых и дальнейшая корректировка применяемого в физической культуре комплекса упражнений по итогам проводимого мониторинга. Результаты такого тестирования дают возможность разработать индивидуальные программы учебно-тренировочного процесса в области физического воспитания для студентов, занимающихся в специальных медицинских группах.

Исследования проводились на базе Уфимского государственного нефтяного технического университета со студентами 2 курса. В начале и в конце семестра со студентами были проведены функциональные пробы, сравнительный анализ которых позволил выяснить эффективность данного комплекса упражнений, который был использован в текущем семестре.

Комплексы упражнений, которые использовались на занятиях, были разной направленности, включали в себя силовые упражнения на все группы мышц, скоростно-силовые упражнения и упражнения на координацию. Также использовались фитбольные мячи и гантели разного веса. В качестве мониторинга были использованы следующие функциональные пробы: ортостатическая проба, проба Ромберга, проба Генчи.

Для выявления эффективности и результативности комплексного подхода, был проведен анализ и выявлен средний показатель проб. В мониторинге участие приняли 40 человек.

В таблице приведены данные, в которой указаны средние значения с результатами, полученными после нескольких месяцев педагогического исследования.

Таблица 1 – Сравнительный анализ функциональных проб

Название пробы	Февраль, 2022	Апрель, 2022	Средний показатель
Вес	66,75 (м) 55,6 (д)	65,75 (м) 56 (д)	66,25 (м) 55,8 (д)
ОП ортостатическая проба)	9 уд/мин (м) 13 уд/мин (д)	4 уд/мин (м) 9 уд/мин (д)	6 уд/мин (м) 11 уд/мин (д)
Проба Ромберга	17 сек (м) 11 сек (д)	15 сек (м) 14 сек (д)	16 сек (м) 13 сек (д)
Проба Генчи	4 балла (м) 3 балла (д)	5 баллов (м) 3 балла (д)	5 баллов (м) 3 баллов (д)
ЗД (задержка дыхания)	100 сек (м) 40 сек (д)	115 сек (м) 50 сек (д)	108 сек (м) 45 сек (д)

За время проведения исследования положительные изменения результатов произошли практически во всех пробах. Проведя анализ полученных результатов, было установлено, что в процессе учебно-тренировочного процесса результаты большинства функциональных проб участников улучшились.

Таким образом, применение разработанного комплекса упражнений, который включает в себя упражнения на все группы мышц разной направленности оказывает эффективное и действенное влияние на развитие физических качеств и организм в целом.

При регулярном посещении занятий студентами, а также при большем количестве отведенных часов на проведение физической культуры в вузе результаты тестирования могли быть выше, а эффективность применяемого комплекса больше. На основе анализа проведенных тестов были скорректированы комплексы упражнений, которые будут применяться в следующих семестрах.

Подводя итоги проведенного исследования, можно сделать вывод о том, что функциональные пробы помогают оценить и скорректировать комплексы упражнений, а также методы их применения на занятиях физической культурой со студентами занимающихся в специальных медицинских группах.

Список литературы / References

1. Лешко, В. Н. Методы контроля за функциональным состоянием организма студента: методические рекомендации / В. Н. Лешко, Н. В. Карпеева // РГУ им. С.А. Есенина. – Рязань, 2006. – С.2-4

2. Шафикова, Л. Р. Исследование функционального и эмоционального состояния студенток УГНТУ 17-19 лет на занятиях по оздоровительной аэробике / Л. Р. Шафикова, Н. А. Красулина, О. С. Маркешина. // Физическая культура и спорт в системе высшего образования : материалы VI Международной научно-методической конференции // Уфа, 2018. – С. 300-306.

УДК 796

ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ У СТУДЕНТОВ С КАРДИОСКЛЕРОЗОМ

Гребенкин И.И., ст. преподаватель, Тамбовцев В.М., ст. преподаватель
ФГБОУ ВО «Воронежский государственный университет»,
г. Воронеж, Россия

Краткая аннотация. В данной статье описаны рекомендации к процессу проведения занятий физической культурой у студентов, больных кардиосклерозами различных типов.

Ключевые слова: сердечно-сосудистые заболевания, кардиосклероз, физическая культура.

FEATURES OF CARRYING OUT PHYSICAL EDUCATION CLASSES FOR STUDENTS WITH CARDIOSCLEROSIS

Grebenkin I.I., senior lecturer, Tambovcev V.M., senior lecturer
Voronezh State University, Voronezh, Russia

Brief abstract. This article describes the recommendations for carrying out physical education lessons for students with various types of atherosclerosis.

Key words: cardiovascular diseases, atherosclerosis, physical education.

Процесс проведения занятий физической культурой у студентов, имеющих такой тип сердечно-сосудистых заболеваний, как кардиосклероз различных форм, требует особого подхода, отличающегося от проведения занятий со студентами, не имеющими подобных патологий. Поэтому, следует учитывать последствия и возникающие осложнения здоровья, вызванные такого рода заболеваниями.

Данная тема становится ещё более актуальной, если учитывать увеличение частоты обнаружения сердечно-сосудистых заболеваний, в том числе и у молодёжи. Несмотря на то, что причины их возникновения весьма разнообразны и трудно выделить главную среди них, следует заметить, что правильное и уместное применение физических нагрузок способно, в том числе, облегчить тяжесть осложнений, вызванных кардиосклерозом.

Кардиосклерозом называют такую патологию сердечной мышцы, при которой происходит её замещение соединительной тканью с последующим образованием рубцов, а также деформацией клапанов сердца.

На данный момент, согласно классификации, предложенной Всемирной организацией здравоохранения, выделяют следующие формы кардиосклероза: постмиокардический, атеросклеротический, постинфарктный.

Наиболее часто встречаемой среди молодёжи является именно постмиокардическая форма кардиосклероза. Очагом её возникновения является место воспаления миокардита – поражения сердечной мышцы. При данной форме патологии увеличиваются размеры сердца, а также очень часто проявляются симптомы нарушения сердечного ритма.

Основным и главным требованием, относящимся к студентам специальной медицинской группы, является соблюдение принципов здорового образа жизни, включая, но, не ограничиваясь соблюдением распорядка дня, правильным питанием и отсутствием вредных привычек.

Учитывая вышеописанные особенности здоровья, возникающие у людей с таким заболеванием, следует пересмотреть комплекс выполняемых ими упражнений. В частности, рекомендуется минимизировать объём или полностью исключить различные упражнения, направленные на развитие быстроты, а также силовые и акробатические, взамен них, применяя дыхательные и общеукрепляющие упражнения, а также подвижные игры и другие развлечения на открытом воздухе [1].

Смещая акцент с тех упражнений, выполнение которых неотъемлемо связано, в том числе с высокими нагрузками на сердечно-сосудистую систему, и уделяя больше внимания тем из них, которые являются менее физически интенсивными, но способствующими общему укреплению здоровья, у студентов появляется возможность продолжить занятия физической культурой не только без ущерба для здоровья своего организма, но и извлекая из них некоторую пользу.

Рекомендованная общая длительность физических нагрузок составляет около трёх часов в неделю. Во время занятий студентам стоит более внимательно следить за самочувствием, регулярно измерять частоту пульса, которая не должна превышать 120 ударов в минуту при правильно подобранной интенсивности. В число упражнений, рекомендованных к выполнению на занятиях физической культурой студентами с кардиосклерозом, можно отнести гимнастику, длительную ходьбу на свежем воздухе, спортивные игры умеренной интенсивности [2].

Таким образом, регулярная физическая активность, осуществляемая с уместной в каждом отдельном случае нагрузкой, позволяет улучшить восстановительные и адаптивные способности организма человека, а в

некоторых случаях также позволяет снизить риск возникновения последующих осложнений.

Список литературы / References

1. Алексеев Ю. Н., Чернышев В. А. Организация занятий физической культурой студентов СМГ подгруппы «а» с учётом диагноза и их функциональных возможностей / Ю. Н. Алексеев, В. А. Чернышев // Здоровье, физическая культура и спорт студенческой молодежи. – Воронеж : Воронежский государственный университет, 2010. – С. 125-130.

2. Зайцева Т. В., Феськова Е. В. Особенности проведения занятий по физической культуре для людей, имеющих сердечно-сосудистые заболевания / Т. В. Зайцева, Е. В. Феськова // Вестник науки. – 2020. – №3 (24).

УДК 796.06

**КОНЦЕПТУАЛЬНЫЕ ОСНОВЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ С
УЧАЩИМИСЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ В
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ**

**Гусева О.И., ст. преподаватель, Хорошилова Н.Г., ст. преподаватель,
Алаторцева Е.В., преподаватель**
*ФГБОУ ВО «Воронежский государственный университет»,
г. Воронеж, Россия*

Краткая аннотация. В статье были определены основы организации занятий с учащимися специальной медицинской группы, а также ведущие особенности каждого этапа обучения, конкретизированы основные цели и задачи образовательного процесса, обоснованы различные виды физической активности студентов на основе диагностики заболевания и потребностей учащихся разного возраста, систематизированы критерии оценки учебных достижений учащихся.

Ключевые слова: концептуальная основа, функции образования, специальная медицинская группа, учебная программа, цели, задачи.

**CONCEPTUAL FOUNDATIONS OF CLASSES ORGANIZATION WITH
STUDENTS OF A SPECIAL MEDICAL GROUP IN EDUCATIONAL
INSTITUTIONS**

**Guseva O.I., senior lecturer, Khoroshilova N.G., senior lecturer,
Alatortseva E.V., teacher**
Voronezh State University, Voronezh, Russia

Brief abstract. The article defines the basics of organizing classes with students of a special medical group, as well as the leading features of each stage

of training, specifies the main goals and objectives of the educational process, justifies various types of physical activity of students based on the diagnosis of the disease and the needs of students of different ages, systematizes the criteria for evaluating student academic achievements.

Key words: conceptual framework, educational functions, special medical group, curriculum, goals, tasks.

Статистика свидетельствует о тенденции постоянного ухудшения здоровья студентов, уровня физического развития и физической подготовленности. За последние 10 лет заболеваемость среди студентов возросла до 26,8 %.

Специалисты выявляют основные недостатки организации и осуществления работы с учащимися с отклонениями в состоянии здоровья: недостаточная проработка теоретической аргументации концептуальных основ организации работы; отсутствие научно обоснованных обучающих программ; низкий уровень профессиональной подготовки педагогов по организации и проведению обучающих мероприятий со студентами специальных медицинских групп.

Цель: на теоретическом уровне изучить проблемы и особенности организации и проведения занятий физической культуры с учащимися, имеющими отклонения в состоянии здоровья, разработать методы организации занятий.

Для формирования научно обоснованных концептуальных принципов организации учебных занятий с учащимися специальных медицинских групп необходимо учитывать некоторые несоответствия, которые рассматриваются как мотивация при решении данной проблемы. Они заключаются в:

1) противоречия между задачами гуманизации образования, которые требуют обращения к индивидуальности учащегося с учётом его физических и умственных возможностей, индивидуальных потребностей и склонностей, и реальной практикой преподавания, которая не отвечает за целостное формирование личности;

2) несоответствия целей и задач, которые декларируются учебными планами для специальных медицинских групп, и новыми подходами к их определению и формулировке, включая работу с учащимися с отклонениями в состоянии здоровья (большинство целей и задач имеют неясный, абстрактный характер);

3) противоречия между традиционными методами и организационными формами проведения занятий и требованиями дифференцированного и индивидуального подходов с учётом пола, возраста и особенностей заболеваний учащихся;

4) несоответствии существующей системы оценки учебных достижений учащихся и уровня физических и умственных способностей учащихся с разными диагнозами и опытом физической активности;

5) противоречии между необходимостью осуществлять непрерывный контроль состояния здоровья учащихся во время учебных занятий и возможностями ресурсов и средств такого контроля в условиях современных общеобразовательных учреждений.

Перечисленные несоответствия определили предмет нашего исследования.

Эксперимент предполагал участие в исследовании учащихся специальных медицинских групп высших школ города. Все участники эксперимента дали согласие на участие в исследовании.

Был организован сравнительный эксперимент. У учащихся были разные учебные программы по физическому воспитанию. В течение года была проанализирована существующая учебная программа физического воспитания: традиционная программа физического воспитания, а также программа для специальных медицинских групп в образовательных учреждениях.

Были выявлены особенности разных учебных программ, на основе которых была создана концептуальная основа новой учебной программы физического воспитания для студентов специальных медицинских групп.

Обработка материалов исследования проводилась на основе ключевых методов математической статистики: теоретического анализа и синтеза научно-методической литературы, педагогических наблюдений, педагогического тестирования и систематизации научных исследований в области лечебной физической культуры.

К основным функциям организации и проведения учебных занятий с учащимися специальной медицинской группы мы относим: прогностическую цель, которая предполагает формирование у учащихся собственных программ физического развития и оздоровления при использовании комплексных средств физического воспитания; деятельность и контроль - эталонное внедрение самостоятельных занятий и наблюдения во время их проведения за динамикой изменений личного здоровья.

В нашем исследовании мы рассматриваем образовательные задачи: восстановление дисфункций; компенсация утраченных функций в ходе определённых заболеваний. Определение и конкретизация образовательных и развивающих задач для занятий учащихся специальных медицинских групп требуют особого исследования, и данный вопрос нами рассмотрен не будет.

Качество организации занятий в специальных медицинских группах зависит также от подбора оптимального содержания учебного материала с

учётом требований программы, помещений и ресурсов, особенностей диагностики заболевания, пола учащихся и т.д.

Организация работы студентов специальной медицинской группы включает в себя как общие, так и специфические дидактические (присущие работе с больными детьми) принципы. Общий дидактический принцип включает систематическое отслеживание состояния здоровья учащихся и реакции функциональных систем организма на физическую активность; передачу доступной нагрузки и различных форм отдыха; принцип постепенного наращивания педагогического воздействия интеллектуального и практического характера; принцип круговой системы, принцип проектирования сложности занятий с использованием средств обучения, принцип дифференциации и индивидуализации педагогического воздействия и другие. Следует учитывать следующие принципы, лежащие в основе физических упражнений.

Первый принцип - это рекреационное, лечебное и профилактическое использование средств физического воспитания в зависимости от нозологии. Любые физические упражнения и занятия спортом проводятся в соответствии с установкой двигательного действия, ориентированного на оздоровление. Для студентов специальных медицинских групп этот принцип является основным. Выбор средств физической подготовки проходит через все этапы методики и организации занятий. Важность этого принципа объясняется гораздо большим количеством проблем со здоровьем при работе со студентами специальных медицинских групп.

Вторым принципом физического воспитания студентов специальных медицинских групп является дифференцированное использование физической культуры в зависимости от характера и наличия структурных и функциональных нарушений в организме, вызванных патологическим процессом. Любая нагрузка физическими упражнениями дифференцируется в зависимости от возраста, пола и физической подготовки. Кроме того, в специальном медицинском блоке определяющим фактором количественных и качественных особенностей физических нагрузок и возможности закаливания становится заболевание, характеризующее уникальность организма. Эти особенности требуют индивидуальных средств и методов физического воспитания для каждого учащегося.

Проводя занятия по физкультуре со студентами специальных медицинских групп, которые ранее страдали от заболевания, преподаватель должен не только обеспечить скорейшее возобновление работы повреждённых органов и систем, но и помочь студенту в процессе тренировки осуществить определённое приобретение необходимых для овладения профессией двигательных навыков. Если принять во внимание, что после болезни в организме часто происходят значительные нарушения,

затрудняющие адаптацию к условиям физического стресса, становится очевидной сложность реализации этого принципа.

На наш взгляд, содержание учебного материала для детей специальных медицинских групп нуждается в расширении. Большой блок упражнений должен быть связан с упражнениями двигательного характера (разнообразная ходьба и бег трусцой, катание на лыжах, плавание и т.д.). Можно использовать упражнения по хореографии, аэробике, художественной гимнастике и танцам. Важными частями каждого урока являются подвижные и спортивные игры различного рода, и обязательно упражнения, формирующие умение правильно дышать.

Существенной проблемой для преподавателей является оценка академических достижений учащихся. Чётких критериев для специальных медицинских групп не разработано, но, ориентируясь на общие педагогические подходы, важно оценивать активность студентов по трём компонентам: теоретическим знаниям, технике выполнения упражнений и комбинаций упражнений, положительному росту основных функциональных систем организма. Последний фактор должен быть определён с помощью доступных функциональных тестов.

Проведённое теоретическое исследование по программно-методическому обеспечению и состоянию учебных занятий со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, позволяет нам сделать следующие основные выводы:

1) только на основе выявленных несоответствий в организации работы специальных медицинских групп и концептуализации функций образовательного процесса со студентами разных уровней обучения можно конкретизировать основные и производные цели обучения студентов;

2) содержание учебного материала для специальных медицинских групп должно предоставляться выборочно для студентов в группах А и Б; студенты должны быть классифицированы с точки зрения возраста, пола, диагноза, специфики заболевания, физической подготовленности и реакции основных функциональных систем организма на различные виды нагрузки.;

3) методы и формы обучения студентов должны выбираться в соответствии с общими педагогическими подходами;

4) оценка учебной деятельности студентов должна проводиться по трём показателям: уровень теоретических знаний, техника, положительные изменения в количественном выражении по деятельности основных функциональных систем.

Перспективы дальнейших исследований предполагают разработку учебного материала для каждого этапа системы оценки обучения учащихся и учебных достижений учащихся специальных медицинских групп.

Список литературы / References

1. Апанасенко, Г.Л. Индивидуальное здоровье: теория и практика / Г.Л. Апанасенко // Валеология. – 2006. – №. 1. – С. 5–13.
2. Ермаков, С.С. Сила хвата как показатель для прогнозирования успеха спортсменов в боевых искусствах / С.С. Ермаков, Л.В. Подригало, В. Ягелло // Архивы Будо. – 2016. – №12. – С. 179-186.
3. Дутчак, М. Методические основы физического воспитания в учебных заведениях / М. Дутчак, С. Трачук // Физическая активность, спорт и здоровье. – 2012. – 2 (8). – С.11-16.
4. Иванова, Л.И. Физическое воспитание студентов с ограниченными возможностями здоровья: уч. пособие / Л.И. Иванова. К.: ООО "Литера". – 2012. – 320с.
5. Лейфа, А.В. Влияние физической активности на качество жизни студентов / А.В. Лейфа, Ю.Д. Железняк // Физическое воспитание студентов. – 2017. – №5. – С. 244-249.
6. Никитенко, А. О. Соотношения показателей скоростно-силовых качеств спортсменов-единоборцев на этапе специализированной базовой подготовки / А.О. Никитенко, С.А. Никитенко, В.В. Бусол и [др.] // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2013. – №1. – С. 49-55.
7. Саенко, В.Г. Совершенствование и контроль уровня развития специальной выносливости у спортсменов высокой квалификации по киокушинкайкан каратэ / В.Г. Саенко // Международный журнал фармации и технологии. – 2016. – №8 (3). – С.18026-18042.
8. Шепеленко, Т.В. Факторная структура физической подготовки спортсменов по аэробике / Т.В. Шепеленко, Ж.Л. Козина, М. Чеслицкая и [др.] // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2017. – №6. – С. 291-300.
9. Сутула, В.О. Формирование физической культуры личности – стратегическая цель спортивного воспитания учащихся общеобразовательных школ / В.О. Сутула, Т.С. Бондарь, Ю.В. Васков // Слобожанский научно-спортивный вестник. – 2009. – №1. – С. 15-21.
10. Васьков, Ю.В. Концепция (проект) реформы спортивного образования в средних школах / Ю.В. Васьков // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2009. – №2. – С. 40-47.

УДК 796

ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ПРИ МИОПИИ

Данилова Н.В., канд. пед. наук, доц.

*ФГБОУ ВО «Мордовский государственный университет
имени Н.П. Огарева», г. Саранск, Россия*

Родюшкин А.В., магистрант

*ФГБОУ ВО «Мордовский государственный педагогический университет
имени М.Е. Евсевьева», г. Саранск, Россия*

Краткая аннотация. В статье определяется термин миопия, необходимость занятий физкультурой при данном заболевании, а также

мероприятия по предупреждению близорукости и ее прогрессирования. Содержится перечень противопоказаний к занятиям спортом, нежелательные последствия и рекомендации при миопии.

Ключевые слова: близорукость, миопия, занятия физической культурой, спорт, противопоказания к занятиям физкультурой с высокой степенью миопии.

PECULIARITY OF PHYSICAL EDUCATION CLASSES BY MYOPIA

Danilova N.V., cand. of pedag. science., associate prof.

Mordovia State University named after N.P. Ogaryov, Saransk, Russia

Rodyushkin A.V., undergraduate student

*Mordovia State Pedagogical University named after M.E. Evseyev,
Saransk, Russia*

Brief abstract. The article discusses the term of myopia, the importance of physical education by myopia, as well as measures to prevent myopia and its progression. It contains a list of contraindications to sports, undesirable consequences and recommendations for myopia.

Key words: near-sightedness, myopia, physical education, sports, contraindications to physical education with a high degree of myopia.

Актуальность. Одним из самых распространенных заболеваний в настоящее время является миопия. По статистическим данным, которые предоставляет Всемирная организация здравоохранения, приблизительно 290 млн. человек имеют плохое зрение, из них 19 млн. составляют дети до 18 лет. В Российской Федерации, по данным Министерства здравоохранения, проблемы со зрением имеет 20,8 млн. человек. К сожалению, эти цифры с каждым годом увеличиваются, например, десять лет назад было всего 13,5 млн. человек.

Цель исследования: рассмотреть особенности занятий физической культурой при миопии.

Близорукость начинает развиваться в основном в детском возрасте, и, несмотря на развитие медицинских технологий, на ежегодные медицинские осмотры у детей дошкольного и школьного возраста, часто бывает, что миопия прогрессирует и не поддается лечению.

Миопия (близорукость) – это заболевание, при котором человек плохо видит вдаль, предметы все нечеткие и размытые, а вблизи – хорошо. В результате этого, при близорукости форма глазного яблока имеет овальную вытянутую форму [1]. Для коррекции зрения необходимо носить очки или линзы, с соответствующими диоптриями.

Заболевание имеет три степени развития:

Слабая, она измеряется в пределах 3,0 диоптрий. При этом человек очень хорошо видит предметы вблизи, а вдаль плохо – размыто.

Средняя, она измеряется до 6,0 диоптрий. При этой стадии длина глазного яблока увеличивается, как бы вытягивается, сосуды тоже вытягиваются, истончаются. Человек видит на расстоянии приблизительно одного метра.

Высокая, больше 6,0 диоптрий. Болезнь вызывает серьезные изменения в структуре глаза и возникает опасность развития осложнений: отслоение сетчатки, дегенеративные изменения в сетчатке, изменение строения кровеносных сосудов. Это серьезная проблема для офтальмологов.

Высокая степень миопии может достигать до 30,0 диоптрий и останавливается с прекращением роста человека[1]. Это прогрессирующая форма заболевания.

Причины, вызывающие миопию хорошо изучены в современной медицине, к ним относят:

Генетическая предрасположенность. Были проведены исследования, которые доказали, что если один из родителей имеет близорукость, то у ребенка возникнет миопия с 50% вероятностью, а если оба родителя имеют – то с 80% вероятностью [1].

Длительные нагрузки на зрение при близком расстоянии. В основном эта проблема возникает у школьников и студентов, так приходится много часов проводить за чтением книг.

Неправильная коррекция зрения. При первых признаках ухудшения зрения, необходимо обратиться к врачу и правильно подобрать очки или линзы [3, 5]. На ранней стадии близорукости правильная коррекция зрения имеет важное значение, так как можно укрепить мышцы глаза с помощью физических упражнений и глазной гимнастики [2, 4].

При миопии косые мышцы, которые находятся снизу и сверху глазного яблока, пребывают в постоянном напряжении, поэтому необходимо делать лечебную гимнастику для глаз, чтобы расслабить мышцы. В настоящее время специалистами разработано большое количество методик. Подобрать нужную гимнастику может только врач – офтальмолог, который учтет степень миопии и все противопоказания, при их наличии. В целом гимнастика для глаз оказывает благоприятное воздействие на здоровье, она помогает расслабить косые глазные мышцы, снять спазм аккомодации, вследствие чего улучшается кровообращение и питание тканей кислородом.

Существует очень много упражнений, а также специальные методики: Агарвала, Бейтса, Корбетт и другие [7]. Например, гимнастика для глаз по У.Г. Бейтсу:

– быстро моргаем в течение 1 минуты;

- фокусируем взгляд сразу на нескольких объектах, медленно увеличивая количество объектов;
- сильно зажмуриваем глаза, затем открываем, повторяем 10 раз;
- тремя пальцами каждой руки нажимаем на верхние веки, через три секунды убираем пальцы с век, так делаем пять раз;
- выполняем круговые вращения глазами в течение двух минут.

При высокой степени миопии эту гимнастику необходимо делать несколько раз в день, чтобы не было прогрессии близорукости [2, 4]. А также надо учитывать, что отдых во время работы должен быть каждый час.

Следует учитывать, что близорукость требует грамотного подхода к занятиям физической культурой, необходимо всегда помнить, что данный диагноз влияет на занятия спортом и может послужить к прогрессированию заболевания. При слабой степени миопии ограничения при занятиях физкультурой минимальные, и допускаются высокие нагрузки при грамотном адаптационном периоде. Можно заниматься волейболом, теннисом и баскетболом по рекомендации офтальмолога.

При средней степени миопии высокие нагрузки при занятиях спортом не рекомендуются. Запрещено заниматься: футболом, боксом, баскетболом, художественной гимнастикой, тяжелой атлетикой, мотоспортом, всеми видами спортивной борьбы, прыжками с трамплина, так как при всех этих занятиях можно получить травму головы, что может привести к отслойке сетчатки. Другие виды спорта, разрешаются после прохождения осмотра окулиста и его рекомендаций.

При высокой степени миопии особенно важно следить за нагрузкой при занятиях физической культурой. Все должно быть согласовано с офтальмологом, интенсивность занятий должна быть строго дозирована и ограничена. Строго запрещены следующие виды спорта: хоккей, горные лыжи, акробатика, футбол, конный спорт, баскетбол, мотоспорт, большой теннис, волейбол, тяжелая атлетика, прыжки с трамплина в воду, спортивная борьба. Разрешаются: велопрогулка, плавание, фехтование, спортивная ходьба.

Людям, имеющим миопию, не стоит отказываться от активного образа жизни. Можно заниматься спортом под наблюдением тренера, который подберет оптимальную программу тренировок в соответствии с назначением офтальмолога.

Болезнь чаще всего получает свое развитие у детей с 8 лет и развивается до 21 года, пока растет организм. Свое влияние на развитие близорукости оказывают высокие зрительные нагрузки в школе и низкая двигательная активность. В школах педагоги решают эти вопросы, чтобы риски были минимальные при обучении детей. Созданы три медицинские группы здоровья детей [6; 7].

Основная группа здоровья. Дети, имеющие данную группу, обучаются по полной учебной программе физической культуры, так как не имеют отклонений в состоянии здоровья.

Подготовительная группа здоровья. К ней относятся дети, имеющие небольшие отклонения или имеют слабо развитую физическую подготовленность, а также они входят в группу риска по возникновению патологий. Обучение по физкультуре у них проходит так же в полном объеме по учебной программе. Ученики основной группы и подготовительной занимаются вместе.

Специальная группа «А». К этой группе относятся дети со значительными медицинскими патологиями, которые имеют временный или постоянный характер. У них проходит оздоровительная физическая культура.

Специальная группа «Б». К этой группе относятся дети с тяжелыми нарушениями здоровья. Учащиеся школ и ВУЗов, имеющие данную группу здоровья, не посещают занятия физической культурой в учебных заведениях, а занимаются в медицинских центрах, которые имеют подходящую специализацию.

Учителя физкультуры в школах дают нагрузку для детей подготовительной группы меньше, чем для основной, а также могут освобождать от сдачи нормативов.

В ВУЗах студентов, имеющих отклонения в здоровье, объединяют в одну группу, и они занимаются по специальной программе под наблюдением педагога.

Для обучающихся с близорукостью преподаватель физической культуры подбирает специальную программу и комплексы упражнений: для развития мышечно-связочного аппарата, дыхательные упражнения, для коррекции осанки, упражнения для снятия нервного напряжения.

Таким образом, мы видим, что в современной действительности миопия – распространенное заболевание. Этому способствует ускоренный ритм жизни, цифровизация, умение быстро получать информацию из различных источников, вследствие чего возникает огромная нагрузка на зрение. Учебные учреждения создают условия для обучающихся с плохим зрением: размещают учеников и студентов на передних партах, распределяют учебную нагрузку равномерно, проводят уроки оздоровительной физической культуры, проводят лекции об охране здоровья и гигиене зрения. Ученики школ и студенты проходят ежегодные медицинские осмотры, куда обязательно входит осмотр врача – окулиста. Подбираются специальные программы для занятий спортом. Физическая активность должна присутствовать в жизни каждого учащегося, независимо от его группы, так как она благотворно воздействует на организм, в том числе и на работу зрительного аппарата.

Необходимо также с помощью средств массовой информации привлекать внимание к проблеме людей с плохим зрением, и проводить информационные мероприятия для населения по гигиене зрения, профилактике глазных заболеваний.

Список литературы / References

1. Аветисов, Э. С. Близорукость / Э. С. Аветисов. – Москва : Медицина, 1999. – 238с.
2. Барнс, Дж. Улучшение зрения без очков по методу Бейтса / Дж. Барнс. – Минск : Попурри, 2008. – 160 с.
3. Безденежных, В. Н. Миопия – проблема 21 века // В. Н. Безденежных. – Текст : электронный // Молодой ученый. – 2015. – №24. – URL: <https://moluch.ru/archive/104/24236/> (дата обращения: 25.12.2022).
4. Бейтс, У. Г. Как приобрести хорошее зрение без очков / У. Г. Бейтс. – Москва : Тимошка, 2006. – 320 с.
5. Пашинова, Н. Ф. Миопия (близорукость) / Н. Ф. Пашинова. – Текст:электронный // Лечение близорукости. – URL: <https://excimerclinic.ru/myopia/> (дата обращения: 25.12. 2022).
6. Пигалов, А. П. Оценка здоровья детей и подростков : учебное пособие для студентов, врачей-интернов, ординаторов и аспирантов педиатрического факультета / А. П. Пигалов. – Казань : Центр инновационных технологий, 2006. – 244с.
7. Щетинина, С. Ю. Организация занятий физической культурой в специальной медицинской группе: учебно-методическое пособие / С. Ю. Щетинина. – Хабаровск : издательство Тихоокеанского государственного университета, 2010. – 92с.

УДК 796.035

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО ПОДДЕРЖАНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ОРГАНИЗМА

Жукова Е.И., ст. преподаватель, Тарасова А.А., студент
*ФГБОУ ВО «Самарский государственный университет путей
сообщения», г. Самара, Россия*

Краткая аннотация. В данной статье рассматривается понятие лечебной физической культуры и влияние двигательной активности на организм человека, необходимость использования лечебных упражнений в комплексном лечении и формы ЛФК.

Ключевые слова: лечебная физическая культура, спорт, заболевания, здоровье, физические упражнения.

THERAPEUTIC PHYSICAL CULTURE AS A MEANS OF MAINTAINING THE WORKING CAPACITY OF THE BODY

Zhukova E.I., senior lecturer, Tarasova A.A., student,
Samara State University of Railway Engineering, Samara, Russia

Brief abstract. This article discusses the concept of therapeutic physical culture, the impact of physical activity on a person, the need for therapeutic medicine in complex treatment, forms of exercise therapy.

Key words: therapeutic physical culture, sports, diseases, health, physical exercises.

Современный мир – мир технологий и инноваций, ведёт к снижению двигательной активности, а в последствии и к росту числа заболеваний как хронического, так и приобретённого характера. Также растёт заболеваемость ОРЗ и ОРВ, что снижает качество здоровья человека и его иммунитет.

Таким образом, возрастает необходимость поддержания и восстановления функциональной работоспособности организма средствами физической культуры.

Одним из таких средств является лечебная физическая культура (ЛФК) – методы лечения, профилактики и реабилитации, основанные на специально разработанных физических упражнениях, учитывающие особенности, характер, стадию и степень заболеваний [2, 3, 5, 7].

К средствам профилактики и восстановления относятся:

- физические упражнения,
- подвижные и спортивные игры,
- прикладные и спортивные упражнения,
- пассивные, рефлекторные и корригирующие движения,
- упражнения на специальных снарядах и аппаратах.

Специально подобранные упражнения способствуют восстановлению, устранению нарушений организма, улучшению функциональности органов и систем человека [1, 5, 6, 7].

Зародилась лечебная физическая культура с давних времен. Она основывается на многолетнем собственном опыте, люди использовали разные способы для укрепления здоровья. Так, от тугоподвижности суставов в Древнем Китае занимались гимнастикой, в Древней Индии использовали более 800 техник дыхания с целью профилактики организма, а в Древней Греции активно рекомендовали массажи и водные процедуры.

В средние века гигиенический уход и физические упражнения были почти забыты в связи с господством в Европе церкви, которая препятствовала развитию медицины.

В 17 веке в результате развития биологических наук произошло возрождение лечебной гимнастики. В 19-м веке из-за быстрого прогресса отечественной науки и культуры возрос интерес и к лечебной физической культуре [2, 7].

В настоящее время ЛФК широко применяется как элемент комплексного лечения пациента. Специально подобранные упражнения

ускоряют реабилитацию после перенесенных болезней, благодаря им удаётся стабилизировать психологическое состояние, снять стресс и избавить человека от бессонницы.

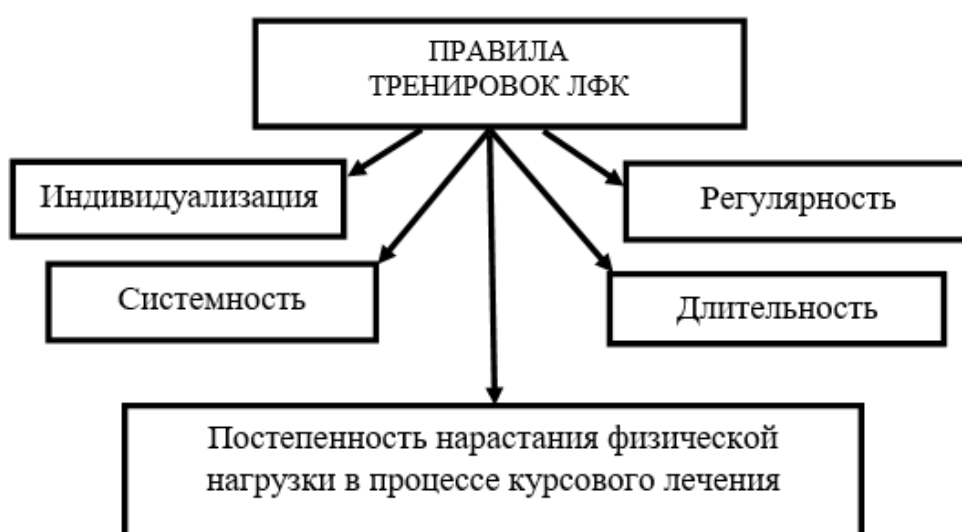
Лечебная физическая культура способствует не только реабилитации, но и поддержанию здоровья:

- укреплению иммунитета,
- гарантии природной защиты от различных инфекций (профилактике).

Систематизированное, регулярное применение физических упражнений воспитывает у человека серьёзное, сознательное отношение к физической культуре и спорту. Это приобщает его к здоровому образу жизни, оказывая педагогическое воздействие (эффект), позволяет считать занятия ЛФК лечебно-педагогическим процессом [1, 4, 7].

ЛФК также называют методом функциональной патогенетической терапии. Лечебная физкультура, являясь неспецифическим раздражителем, стимулирует процессы роста, развития и формирования, функционирования всех систем организма, способствуя адаптации пациента к наибольшим физическим нагрузкам (повышению работоспособности организма) [1, 6].

Применение методов и средств лечебной физической культуры и их нагрузка определяется индивидуально, учитываются личностные качества и функциональное состояние организма, оказание лечебного эффекта упражнений на организм, показания, противопоказания и учёт эффективности к их применению, гигиенические требования, индивидуальный подход к выбору форм упражнений, числа их повторений, характера движений и физиологических возможностей.



Формы ЛФК разнообразны:

– лечебная гимнастика, самостоятельные занятия спортом по рекомендации врача, инструктора;

– медленная/быстрая ходьба, терренкур, водные процедуры, плавание, лыжи, гребля, занятия на тренажерах, специальных аппаратах, различные игры (волейбол, футбол, гандбол, баскетбол), городки, массаж, закаливание, трудотерапия и т.д.

Как и другие способы лечения, лечебная физкультура имеет противопоказания: высокая температура, лихорадка, высокий риск кровотечения, повышенное давление, общее тяжелое состояние пациента, частые приступы удушья, интоксикация и т. д. [1, 2, 7].

Лечебная физическая культура показана в любом возрасте почти при любых заболеваниях, травмах и их последствиях, применяется в клиниках внутренних болезней; неврологии и нейрохирургии и т. д. [2, 4, 7].

«Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь».

Гиппократ.

Список литературы / References

1. Боярская, Л. А. Методика и организация физкультурно-оздоровительной работы : учебник / Л. А. Боярская ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2017. – 120 с.

2. Дубровский, В. И. Лечебная физическая культура (кинезитерапия) : учебник / В. И. Дубровский. – Москва : Гума-нит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. – 608 с.

3. Жукова, Е. И. Физическая культура : рабочая тетрадь / Е. И. Жукова ; Министерство транспорта РФ ; ФАЖТ ; ФГБОУ ВО "Самарский государственный университет путей сообщения". – Самара : Самарский государственный университет путей сообщения, 2016. – 97 с.

4. Жукова, Е. И. Формирование мотивации к занятиям по физической культуре и спорту / Е. И. Жукова // Актуальные проблемы гуманитарных и социально-экономических наук. – 2019. – С. 45–48.

5. Жукова, Е. И. Подготовка студенческой молодежи к профессиональной деятельности / Е. И. Жукова, Л. Б. Ананьев // Физическая культура, спорт и здоровье. – 2019. – С. 17–19.

6. Мезенцева, В. А. Проблемы формирования здорового образа жизни обучающихся в вузе / В. А. Мезенцева, Е. И. Жукова // Физическая культура, спорт и здоровье. – 2017. – С. 51–53.

7. Токарь, Е. В. Лечебная физическая культура : учебное пособие / Е. В. Токарь. – Благовещенск : Амурский гос. ун-т, 2018. – 76 с.

УДК 378.172

БАДМИНТОН КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП

**Козырева Е.А., преподаватель, Козырева С.А., ст. преподаватель
ФГБОУ ВО «Воронежский государственный университет»,
г. Воронеж, Россия**

Краткая аннотация. Неудовлетворительное состояние здоровья современной студенческой молодежи требует поиска новых средств и методов физического воспитания. Одним из таких средств может стать бадминтон. Широкие возможности вариативности нагрузки позволяют использовать этот вид спорта как реабилитационное средство в различных группах общей физической подготовки (ОФП), в том числе в специальной медицинской группе. На основе разработанной методики применения средств бадминтона на занятиях по физическому воспитанию студентов была составлена программа по физическому воспитанию для студентов специального медицинского отделения с преимущественным использованием бадминтона, которая способна повысить эффективность учебного процесса.

Ключевые слова: бадминтон, специальная медицинская группа, педагогический эксперимент, функциональные возможности, вариативность нагрузки.

BADMINTON AS A MEANS OF INCREASING THE LEVEL OF PHYSICAL FITNESS OF STUDENTS OF SPECIAL MEDICAL GROUPS

**Kozyreva E.A., teacher, Kozyreva S.A., senior lecturer
Voronezh State University, Voronezh, Russia**

Brief abstract. The unsatisfactory state of health of modern students requires the search for new means and methods of physical education. Badminton can become one of such means. The wide possibilities of load variability allow us to use this sport as a rehabilitation tool in various groups of general physical training (OFP), including in a special medical group. On the basis of the developed methodology for the use of badminton tools in the physical education classes of students, a program on physical education for students of a special medical department was compiled with the predominant use of badminton, which is able to increase the efficiency of the educational process.

Key words: badminton, special medical group, pedagogical experiment, functional capabilities, load variability.

Введение. По последним оценкам специалистов состояние здоровья студенческой молодежи оценивается как неудовлетворительное и уже более 40% студентов согласно этому показателю относят к специальной медицинской группе. Необходимо отметить негативное влияние перехода на дистанционное обучение, при котором студенты большую часть времени проводят за компьютером, в «сидячем» положении, что влечет за собой гиподинамию, заболевания глаз, искривление позвоночника и т.д. В результате в последнее время численность специальных медицинских групп (СМГ) учащихся высших учебных заведений резко возросла. Серьезный ущерб оздоровлению студентов СМГ наносит врачебный «запрет», т.е. «освобождение» от занятий физическими упражнениями или частичное исключение определенных движений из двигательного режима, не имеющих под собой достаточных оснований. Речь должна идти не об исключении физических упражнений, а об их соответствии индивидуальным возможностям юношей и девушек.

Традиционный подход к использованию средств и методов физического воспитания не всегда оказывается эффективным для увеличения функциональных возможностей организма и развития основных двигательных качеств. Поэтому преподаватели, занимающиеся со студентами СМГ, предлагают методические разработки, новые педагогические технологии, в которых реализуются основные требования к подбору физических упражнений, адекватных состоянию здоровья и физической подготовке студентов, способствующей созданию мотивации, нацеленной на приобщение студентов СМГ к физкультурной активности, формированию и укреплению собственного здоровья.

Бадминтон представляет собой действенное средство, развивающее все группы мышц, укрепляющее зрение, улучшающее силу, быстроту, координацию, выносливость, увеличивающее подвижность в суставах, способствующее приобретению широкого круга двигательных навыков, воспитывающее волевые качества.

Во время занятий бадминтоном можно легко дозировать физическую нагрузку, что позволяет использовать этот вид спорта в качестве средства для увеличения функциональных возможностей организма и развития основных двигательных качеств у студентов специального медицинского отделения.

Цель исследования: экспериментально обосновать методику повышения уровня физической подготовленности студентов специальных медицинских групп с использованием средств бадминтона.

Эффективность экспериментальной методики при введении бадминтона в занятия со студентами специального медицинского отделения определили в процессе педагогического эксперимента.

В основном педагогическом эксперименте участвовали студентки Воронежского государственного университета специального медицинского отделения преимущественно третьего направления, имеющие заболевания органов зрения. Возраст испытуемых 17-18 лет. Студентки были разбиты на две группы, названные нами условно контрольная и экспериментальная, по 10 человек в каждой.

Экспериментальная группа занималась по разработанной нами учебной программе по физической культуре с применением бадминтона. Контрольная группа обучалась по традиционной программе для специального медицинского отделения ВГУ. Продолжительность педагогического эксперимента составила 9 месяцев.

Для оценки физического состояния студентов специального медицинского отделения до и по окончании педагогического эксперимента были проведены зачетно-контрольные тесты, предусмотренные программой учебной дисциплины «Физическая культура» (ВГУ, 2019 г.) и проведен сравнительный анализ результатов в контрольной и экспериментальной группе.

Как показывает анализ показателей физической и функциональной подготовленности, за время эксперимента уровень развития двигательных способностей студентов контрольной и экспериментальной групп улучшился. Особенно существенные сдвиги в сторону улучшения показателей отмечены нами в экспериментальной группе. Так, сила в этой группе по сравнению с исходным уровнем увеличилась на 50%, скоростно-силовые качества – на 20 %, выносливость – на 7%, координация – на 30%. Отмеченный прирост исследуемых физических качеств был на статистически достоверном уровне выше, чем в контрольной группе.

Анализ изменений параметров функционального состояния студентов специального медицинского отделения позволяет утверждать, что предложенная методика улучшает выносливость сердечно - сосудистой системы, функционального состояния ЦНС и нервно-мышечного аппарата, увеличивает кислородное обеспечение организма. Показатель выносливости сердечно-сосудистой системы улучшился на 35,4%; кислородное обеспечение организма возросло на 22,5%; функциональное состояние ЦНС и нервно-мышечного аппарата улучшилось на 29,2%.

Внедрение методики физического воспитания студентов специального медицинского отделения с преимущественным использованием бадминтона в учебном процессе значительно повысило интенсивность занятия, а также обеспечило оздоровительный эффект и повысило показатели двигательной и функциональной подготовленности.

На основе разработанной методики применения средств бадминтона на занятиях по физическому воспитанию студентов была составлена программа по физическому воспитанию для студентов специального медицинского отделения с преимущественным использованием бадминтона.

Программа, наряду с обучением двигательным умениям и навыкам, предусмотренным Государственным образовательным стандартом и действующей на основе программы учебной дисциплины «Физическая культура» (ВГУ 2019г.), включает средства бадминтона в объеме 30 % учебного времени. Полученные в результате исследования данные можно использовать в учебном процессе заведений высшего и среднего специального образования.

- Бадминтон применяется в течение всего учебного года, за исключением занятий по легкой атлетике.

- Согласно учебному плану, занятие студентов специального медицинского отделения имеет традиционную структуру:

вводная часть – выполнение строевых команд и разминка с использованием комплекса общеразвивающих упражнений в сочетании с ОРУ с ракеткой и воланом, включающие разновидности ходьбы, бега, прыжков и др.;

основная часть - комплекс упражнений на освоение техники бадминтона, упражнений с воланом, игр, и др. А также отработка зачетных нормативов (прыжки со скакалкой, упражнения на брюшной пресс, сгибание рук в упоре лежа);

заключительная часть – подведение итогов урока, упражнения на расслабление.

Выводы. Таким образом, предложенная экспериментальная программа по физическому воспитанию студентов специального медицинского отделения с использованием средств бадминтона повышает эффективность учебного процесса.

Анализ изменений параметров функционального состояния студентов специального медицинского отделения позволяет утверждать, что предложенная методика улучшает выносливость сердечно-сосудистой системы, функционального состояния ЦНС и нервно-мышечного аппарата, увеличивает кислородное обеспечение организма.

Список литературы /References

1. Агаджанян, Н. А. Активный образ жизни и здоровье студента / Н. А. Агаджанян. – Ташкент : Медицина, 1988. – 341 с.
2. Программа учебной дисциплины «Физическая культура» : учебно - методическое пособие для студентов вузов всех направлений и профилей подготовки квалификации (степени) «бакалавр» / А. Э. Беланов, О. И. Гусева, И. И. Гребенкин, Н. Г. Хорошилова. – Воронеж : издательство ВГУ, 2012. – 37 с.
3. Булич, Э. Г. Физическое воспитание в специальных медицинских группах Э.

Г. Булич. – Москва : Высшая школа, 1986. – 255 с.

4. Ивашин, А. А. Методические рекомендации по начальному обучению игре в бадминтон / А. А. Ивашин. – Москва, 1983. – 46 с.

5. Мавроматис, В. Д. Применение бадминтона в оздоровительной физической культуре людей среднего возраста: автореф. дис. канд. пед. наук / В. Д. Мавроматис. – Санкт-Петербург, 2004. – 24 с.: ил.

6. НФБР. Программа развития бадминтона в России. – URL: <http://www.badm.ru/documents.html> (дата обращения: 21.12.2022). – Текст : электронный.

7. Селуянов, В. Н. Основы теории оздоровительной физической культуры / В. Н. Селуянов. – Москва : Педагогика, 1994. – 34 с.

8. Смирнов, Ю. Н. Бадминтон : учебник для студентов вузов по направлению 032100 – физ. культура / Ю. Н. Смирнов. – Москва : Советский спорт, 2011.

УДК 796/799:378

ПРИМЕНЕНИЕ ГИМНАСТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ЗАНЯТИЯХ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СО СТУДЕНТАМИ С НАРУШЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

Кокшаров А.А., канд. пед. наук, доц.

*ФГБОУ ВО «Алтайский государственный аграрный университет»,
г. Барнаул, Россия*

Краткая аннотация. В статье представлены результаты проведенного исследования влияния гимнастических упражнений на организм студентов с нарушением опорно-двигательного аппарата. Проведенное исследование показало необходимость разработки комплексов гимнастических упражнений для укрепления позвоночника и развитие его функциональных возможностей. Полученные результаты дают возможность внедрить данные комплексы в практику проведения практических занятий по физической культуре в другие учебные заведения.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, гимнастические упражнения, специальная медицинская группа.

USE OF GYMNASTIC EXERCISES AT ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE CLASSES WITH STUDENTS WITH DISORDERS OF THE MUSCULOSKELETAL SYSTEM

Koksharov A.A., cand. of pedag. science., associate prof.

Altai State Agricultural University, Barnaul, Russia

Brief abstract. This paper discusses the research findings on the effect of gymnastic exercises on the body of students with disorders of the

musculoskeletal system. The conducted study showed the need to develop sets of gymnastic exercises to strengthen the spine and develop its functionality. The results obtained make it possible to introduce these sets into the practice of conducting practical classes in physical culture in other educational institutions.

Key words: adaptive physical culture, gymnastic exercises, special medical group.

Актуальной задачей высших учебных заведений является организация, проведение занятий по физической культуре со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья и занимающихся в специальной учебной группе. Занятия физической культурой во всех учебных группах вузов являются обязательными, а данная дисциплина также имеет общую цель и задачи. Эффективность проведения учебных занятий связана с тем, что специальные учебные группы в нашем университете неоднородны по составу и имеют различные заболевания. Одними из характерных особенностей у студентов с нарушением функций опорно-двигательной системы являются ослабленные мышцы туловища, которые в результате деформации позвоночника находятся в физиологически несбалансированном состоянии. Вследствие этого существенно нарушаются дыхательная функция и сердечная деятельность. Инструментом практического обеспечения процесса физического воспитания студентов с ограниченными возможностями здоровья в аграрных вузах может быть разработка и внедрение рабочих программ «Адаптивная физическая культура» для обучающихся с учетом нозологий.

В связи с вышеизложенным, данная тема исследования является своевременной и актуальной.

Цель работы. Повысить эффективность учебного процесса по физической культуре студентов с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата за счет обеспечения оптимального двигательного режима средствами адаптивной физической культурой.

Задачи работы:

1. Организовать практические занятия по физической культуре со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья с учетом индивидуальных особенностей студентов и образовательных потребностей;

2. Разработать индивидуальные программы физической реабилитации для студентов с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата с учетом индивидуальных особенностей студентов;

3. Реализовать методику, направленную на восстановление и развитие функций организма, полностью или частично утраченных студентом, обучить новым видам двигательной активности;

4. Обеспечить психолого-педагогическую помощь студентам с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата, включить в совместную со здоровыми студентами физкультурно-рекреационную деятельность, то есть в физическую рекреацию.

Материалы и методы исследования. Организация занятий по элективным дисциплинам физической культурой в Алтайском государственном аграрном университете реализуется в объеме 328 часов в форме практических занятий. В то же время, как показала практика работы в вузе, в силу ряда причин, нет возможностей комплектования специальной медицинской группы (СМГ) по каждому конкретному заболеванию (или группе заболеваний). СМГ укомплектованы в среднем от 15 до 20 студентов, с различными заболеваниями и разным уровнем физической подготовленности, что значительно затрудняет работу преподавателя ведущего занятия в СМГ, а также снижает эффективность проводимого занятия.

Проведенный анализ медицинских карт по соотношению групп заболеваний студентов 1 и 2 курсов, относящихся к специальной медицинской группе в Алтайском ГАУ, может констатировать факт преобладания заболеваний опорно-двигательного аппарата.

Нами были сформированы две группы первого курса экономического факультета по состоянию здоровья относящихся к специальной медицинской группе с заболеваниями позвоночника (сколиоз, остеохондроз) – экспериментальная группа (ЭГ – 8 студенток) и контрольная группа (КГ – 8 студенток). Для каждой группы были разработаны комплексы гимнастических упражнений. В нашем исследовании мы составили комплексы гимнастических упражнений на расслабление, растягивание, сопротивление, статическое напряжение. Экспериментальная группа выполняла гимнастические упражнения для поясничного отдела позвоночника, которые способствовали развитию мышц туловища верхних и нижних конечностей. Контрольной группе были рекомендованы комплексы гимнастических упражнений также для поясничного отдела позвоночника, оказывающие общеукрепляющее и местное действие на мышечный корсет.

Результаты исследования. Эксперимент проводился с октября 2021 г. по июнь 2022 г. с целью определения влияния занятий по физической культуре. Занятия проводились в соответствии с рабочей программой «Адаптивная физическая культура», раздел «Гимнастические упражнения» для студентов с нарушением опорно-двигательного аппарата. Практические занятия по физической культуре проходили 2 раза в неделю по 1 час 30 мин каждое. Нами были исследованы следующие показатели: наклон туловища из положения стоя, наклон туловища из положения сидя, прогибание туловища назад, статическое силовое упражнение, поднимание туловища из положения лежа на спине представленные в таблице.

Таблица – Показатели развития гибкости студентов СМГ с заболеваниями опорно-двигательного аппарата

Показатели	До эксперимента		После эксперимента		Р
	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	
Наклон туловища из положения стоя (см.)	3,3±1,7	3,4±2,01	4,3±2,4	5,1±2,6	<0,5
Наклон туловища из положения сидя (см.)	3,2±1,6	3,5±1,9	4,2±2,3	5,3±2,7	<0,5
Прогибание туловища назад (количество раз)	13,8±3,4	14,3	16,1±3,1	17,0±3,3	<0,5
Статическое силовое упражнение (сек.)	28,8±4,1	30,0±5,0	36,3±3,3	38,8±4,2	<0,5
Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	25,6±3,9	24,1±3,6	30,0±6,1	33,8±4,8	<0,5

Как видно из таблицы, до начала эксперимента существенных различий между контрольной и экспериментальной группами не наблюдалось ($P < 0,05$). При этом прослеживается прямая связь выполнения студентками тестовых упражнений: наклона туловища из положения стоя и наклона туловища из положения сидя как до так и после эксперимента при $P < 0,05$. Тестовое упражнение прогибание туловища назад в начале эксперимента соответствовало – 13,8±3,4 (КГ) и 14,3 (ЭГ), после эксперимента регистрировалось незначительное увеличения количества раз – 16,1±3,1 (КГ) и 17,0±3,3 (ЭГ). Существенное изменение результатов произошло при выполнении статического силового упражнения 36,3±3,3 (КГ) и 38,8±4,2 (ЭГ) и теста поднимание туловища из положения лежа на спине 30,0±6,1 (КГ) и 33,8±4,8 (ЭГ) соответственно. Полученные результаты подтверждают эффективность использования комплексов гимнастических упражнений, подтвержденные экспериментально, позволяющие рекомендовать их для внедрения в учебный процесс по дисциплине «Физическая культура» в другие вузы.

Выводы:

1. Организованы практические занятия по физической культуре со студентами с нарушениями опорно-двигательного аппарата с учетом индивидуальных особенностей ограничения в состоянии здоровья. Применялся индивидуальный и индивидуально-групповой методы обучения.

2. Разработаны комплексы гимнастических упражнений для студентов с нарушением опорно-двигательного аппарата с учетом нормативных требований образовательного стандарта высшего образования и дополнены упражнениями для развития подвижности в тазобедренных суставах, упражнениями для развития подвижности в плечевых суставах, упражнениями для развития подвижности в

поясничном отделе, основанных на соблюдении принципов здоровьесбережения и адаптивной физической культуры.

3. Реализована методика, направленная на восстановление и развитие функций организма, полностью или частично утраченных лицами с нарушением опорно-двигательного аппарата, студенты обучены новым видам двигательной активности.

Список литературы / References

1. Грачев, О. К. Физическая культура: учебное пособие / О. К. Грачев. – Москва ; ИКЦ «МарТ»; Ростов н/Д : Издательский центр «МарТ», 2005 – 464с.

2. Кокшаров, А. А. Организация и методики физического воспитания студентов вуза с отклонениями в состоянии здоровья: учебно-методическое пособие /А. А. Кокшаров, И. М. Смокотнина, С. В. Вдовин. – Барнаул : АГАУ, 2015. – 53 с.

3. Медведева, Л. Е. Эффективность организации занятий физической культурой со студентами, отнесенными по состоянию здоровья к специальным медицинским группам / Л. Е. Медведева, Л. В. Харченко // Адаптивная физическая культура. – 2019. – №2. – С. 51-52.

УДК 796 : 61

**АНАЛИЗ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ С НАРУШЕНИЕМ
СЛУХА**

Кутергина А.Н., преподаватель

*ФГБОУ ВО «Белгородский государственный технологический
университет имени В.Г. Шухова», г. Белгород, Россия*

Краткая аннотация. В данной статье рассмотрены физические показатели спортсменов с нарушением слуха, а также проведен сравнительный анализ. Также отражены проблемы поддержания здоровья, как физического, так и морального, и реабилитации людей с нарушениями всегда стояли перед обществом.

Ключевые слова: нарушения слуха, спортсмены-ориентировщики, спорт, физическая активность.

**ANALYSIS OF THE TRAINING OF ATHLETES WITH HEARING
IMPAIRMENT**

Kutergina A.N. teacher

*Belgorod State Technological University named after V.G. Shukhov,
Belgorod, Russia*

Brief abstract. This article discusses the physical performance of athletes with hearing impairment, as well as a comparative analysis. The problems of

maintaining health, both physical and moral, and rehabilitation of people with disabilities have always faced society.

Key words: hearing disorders, orienteering athletes, sports, physical activity.

Население России по данным Росстата на начало 2022 года составляют 10 млн. инвалидов, в процентном соотношении от всего населения – 9%. При этом около 3% инвалидов расположены к спорту. Из исследований можно сделать вывод о том, что наибольшую популярность физическая культура и спорт у людей с нарушениями имеет в виде реабилитационной программы [1].

По данным ВОЗ 6% от общего населения Земли имеют нарушения слуха. Определение физических возможностей спортсменов с нарушениями слуха и приобщение к занятиям физической культурой людей с инвалидностью выступает важным вопросом в современном мире. А также рассмотрение подготовки спортсменов с нарушением слуха.

Для людей, имеющих нарушения слуха, регулярные занятия спортом и физкультурой открывают возможности выздоровления, приспособления к социальной жизни, поддержания физического и морального здоровья.

Для детей с нарушениями здоровья занятия спортом прививают социальные базовые качества для формирования личности. Для подростков и молодых людей спорт является средством социальной компенсации.

Различные направления в спорте для людей, имеющих недостатки в состоянии здоровья, являются неотъемлемой задачей развития современного государства.

Занимаясь спортом наравне со сверстниками, глухим проще преодолеть социальные барьеры и заняться самореализацией.

Для профессиональных спортсменов есть возможность участия в Сурдлимпийских играх. Россия принимает участие в Сурдлимпийских играх с 1993 года [1].

Соревнования среди атлетов с нарушениями слуха проводят по правилам, утвержденными Международными спортивными федерациями.

Глухие выступают в баскетболе, боулинге, бадминтоне, вольной борьбе, греко-римской борьбе, велоспорте, волейболе, водном поло, гандболе, легкой атлетике, спортивном ориентировании, плавании, настольном теннисе, теннисе, стрельбе, футболе, хоккее, лыжах, армреслинге, шахматах и шашках [3].

Чтобы освоить технику игры в настольный теннис, существует последовательность, которую советуют соблюдать:

В начале изучают правильную хватку, имитацию среза с обеих сторон, отрабатывают элементы, используя тренировочную стенку, осваивают технику перемещения. После этого совершенствуют изученные

элементы, чередуя разные направления, пробуются в поединках. Затем задачи усложняются, и происходит освоение различных подач, идет улучшение техники. Последним этапом является совершенствование навыков игры.

Конечно, отсутствие слуха вносит коррективы в привычный тренировочный процесс. Чтобы закрепить и сформировать представление о движениях, технике ударов, используются фильмы.

Для того чтобы освоить технические приемы настольного тенниса, занимаясь на начальном этапе, необходимо применять имитацию техник и тренажеров. Благодаря этому происходит правильное усвоение структуры движения при производстве игры.

Техника баскетбола имеет два больших раздела: защиты и нападения. Действия нападения включают технику передвижения и владения мячом, защиты – передвижения, отбора мяча, противодействия.

На начальном этапе обучения необходимо привить занимающимся навыки осуществления игровых действий, воспитать навыки выполнения, научить применять приемы во время игры.

Для глухих требуется демонстрация приемов, дополняющаяся демонстрацией наглядных пособий. Также эффективно использовать имитацию и пробные попытки [2].

При занятиях лыжными гонками спортсмены с нарушением слуха также проходят особенный тренировочный процесс.

Так, во время каждого занятия задействуется видеосъемка техники лыжников, имеющих отклонения в состоянии здоровья по слуху. При развитии данного спорта, делается упор на равновесие и устойчивость со спортивным снаряжением. Благодаря видеосъемке, тренер после тренировки может показать спортсмену на допущенные им ошибки.

Анализ специальной и научной литературы, показал, что стремительное развитие адаптационного спорта положительно влияет на социальную адаптацию в обществе людей с ограниченными возможностями.

Также, при рассмотрении технической подготовки были выявлены особенности тренировочного процесса. Также необходимо индивидуально учитывать состояние здоровья каждого тренирующегося.

Спорт является неотъемлемой частью жизни, как здоровых людей, так и тех, кто имеет нарушения в состоянии своего здоровья. В связи с этим в нашей стране развивается все больше адаптивное направление в спорте. Для людей, имеющих нарушения слуха, регулярные занятия спортом и физкультурой открывают возможности выздоровления, приспособления к социальной жизни, поддержания физического и морального здоровья.

Список литературы / References

1. Лужайкин, М. Г. Диагностика и коррекция двигательной сферы у лиц с нарушениями слуха / М. Г. Лужайкин. – Москва : МГУ, 2018. – 120 с.
2. Винник, Джозеф П. Адаптивное физическое воспитание и спорт / Дж.П. Винник. – Киев : Олимпийская литература, 2020. – 511 с.
3. Зозуля, Т. В. Комплексная реабилитация инвалидов : учебно-методическое пособие / Т. В. Зозуля, В. В. Чешихина. – Москва : Академия, 2019. – 203 с.

УДК 796.012.4-057.875:613.7-047.645

**САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ
СТУДЕНТОВ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ
КАК ЭФФЕКТИВНЫЙ ПУТЬ РЕШЕНИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ
ЗАДАЧ**

Липатова И.Ф., ст. преподаватель
*ФГБОУ ВО «Чувашский государственный университет
имени И.Н. Ульянова», г.Чебоксары, Россия*

Краткая аннотация. В современных реалиях приобщение студенческой молодежи к самостоятельным занятиям физическими упражнениями - важное слагаемое в процессе решения оздоровительных задач. В данной статье рассматриваются актуальные вопросы взаимосвязи влияния физической культуры на здоровье студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, и развития их физических качеств в ходе самостоятельной двигательной деятельности.

Ключевые слова: преподаватель, студент, двигательная активность, здоровье.

**INDEPENDENT MOTOR ACTIVITY OF STUDENTS WITH
DISABILITIES IN THE STATE OF HEALTH AS AN EFFECTIVE WAY
TO SOLVE HEALTH PROBLEMS**

Lipatova I.F., senior lecturer
Chuvash State University named after I.N. Ulyanov, Cheboksary, Russia

Brief abstract. In modern realities, the introduction of students to independent physical exercises is an important component in the process of solving health problems. This article discusses the topical issues of the relationship between the influence of physical culture on the health of students with disabilities and the development of their physical qualities in the course of independent motor activity.

Key words: teacher, student, physical activity, health.

Цель работы: определить действенные пути решения оздоровительных задач для студентов с отклонениями в состоянии здоровья посредством самостоятельной двигательной активности.

Задачи исследования: изучить вопрос приобщения к занятиям физической культурой студенческой молодежи с проблемами в состоянии здоровья и в ходе практической деятельности определить эффективные формы, методы, средства организации самостоятельной работы самими студентами в данном направлении.

Методы исследования: анализ научной литературы, наблюдение, анкетирование, методы математической статистики.

Опыт работы в вузе показывает, что в современной студенческой среде отмечается тенденция к росту заболеваемости[3]. В силу этого целый ряд молодых людей, имеющих нарушения в состоянии здоровья из-за наличия того или заболевания, не могут в полной мере использовать возможности общепринятой системы физического воспитания. Такие студенты, по медицинским показаниям отнесенные в специальные группы «А» и «Б», должны заниматься по программам, разработанным именно для них. Опыт практической педагогической деятельности показывает, что обучающиеся, отнесенные к определенной учебной группе, занимаются у одного преподавателя физической культуры, включая все группы по медицинским показаниям. Первостепенная задача преподавателя физической культуры при этом - донести до студентов, причисленных к специальным медицинским группам, значимость предмета и разъяснить, как адаптивная и оздоровительная физкультура формирует:

- осознанное отношение к своим физическим возможностям;
- компенсаторные навыки, позволяющие использовать функции разных систем и органов вместо отсутствующих или нарушенных;
- способность к преодолению как физических, так и психологических нагрузок для полноценного функционирования в обществе;
- стремление быть здоровым и повышать умственную и физическую работоспособность.

С целью выявления степени внутренней мотивации к собственному оздоровлению посредством физических упражнений, в том числе самостоятельных, нами было проведено анкетирование студентов вышеуказанной категории обучающихся. В нем участвовали студенты 1-3 курсов медицинского факультета ЧувГУ им. И.Н.Ульянова специальностей «Лечебное дело», «Стоматология», «Педиатрия» в количестве 73 человек. Анализ результатов исследования показал следующее:

- 60,4% респондентов положительно относятся к адаптивной и оздоровительной физкультуре; 24,5% выражают безразличие, а 15,1% отличаются негативным отношением.

- 41,2% студентов хотят активно заниматься физической культурой, а 49,7% предпочитают роль «зрителя-болельщика», 9,1% не считают нужным уделять время физкультурной деятельности в любом виде.

- у 53,7% опрошенных первоочередным побудительным стимулом к занятиям физическими упражнениями являются эстетические мотивы: стремление улучшить телосложение, обеспечить формирование красивой фигуры; 46,3% ставят цель с помощью двигательной деятельности восстановить и укрепить здоровье.

- 29,6% обучающихся готовы к занятиям оздоровительной физкультурой в самостоятельном режиме; 61,5% согласны заниматься самостоятельно после предварительной теоретической и практической подготовительной работы; 8,9% не видят необходимости в самостоятельной двигательной деятельности.

На наш взгляд, следует отметить, что положительное действие на результаты анкетирования оказало то, что студенты медицинского факультета – будущие врачи – в ходе обучения получают знания по направлениям медицинской реабилитации и лечебной физкультуры, многие из них позиционируют себя приверженцами здорового образа жизни и реабилитации с последующим восстановлением и сохранением здоровья средствами физической культуры в условиях обучения в вузе [5].

При работе с данным контингентом студентов преподавателям физической культуры, принимая во внимание итоги исследования, необходимо учитывать уровень физической подготовленности данной категории обучающихся. А он значительно отстает от показателей студентов основной медицинской группы, что, в первую очередь, объясняется тем, что в период обучения в школе обучающиеся с отклонениями в состоянии здоровья или занимались физической культурой нерегулярно, или были полностью освобождены от занятий. Важно подчеркнуть, что программа вузовского обучения по данной дисциплине предполагает охват обязательными учебными занятиями всего контингента студентов в соответствии с принадлежностью к определенным медицинским группам. Задача преподавателя физической культуры – с самого начального периода обучения в вузе строить учебное занятие таким образом, чтобы студенты с отклонениями в состоянии здоровья не чувствовали себя ущемленными как физически, так и нравственно, старались больше проявлять двигательную активность и посещали занятия с желанием улучшить свое морфофункциональное состояние. Отличия в этиологии и патогенезе имеющихся заболеваний, различные локализация, характер и выраженность развившихся нарушений в организме студентов требуют разного и индивидуального подхода. В реалиях современного вузовского образования [4] это возможно только в том случае, если необходимой составной частью учебного процесса с целью сохранения и укрепления здоровья для данного

контингента студентов выступают самостоятельные занятия, которые должны послужить существенным дополнением к тому, что обеспечивает преподаватель в ходе учебных занятий. Это объясняется тем, что действующая трактовка выполнения учебной программы по обсуждаемому предмету предполагает минимум аудиторных практических занятий (1 раз в 2 недели в первом семестре и 1 раз в неделю в последующих семестрах). При этом преподавателю физической культуры необходимо ознакомить студентов с учебным материалом, подготовить к самостоятельной работе над ним и контролировать итоги данной деятельности в конце каждого семестра. Основными дидактическими признаками, которые должны соблюдаться в ходе реализации данной программы, являются: доступность, индивидуализация, систематичность, постепенность повышения требований [6].

Результаты исследования показывают, что большинство студентов (61,5%) согласны заниматься самостоятельно, но им необходима предварительная теоретическая и практическая подготовка. В процессе такой подготовительной работы для каждого студента особенно важна направляющая роль педагога в соответствии с рекомендациями лечащего врача. В ходе практической педагогической работы мы с коллегами, преподавателями физической культуры, на медицинском факультете разрабатываем варианты тем рефератов, которые впоследствии рекомендуем студентам в зависимости от их профиля заболевания. Обучающийся должен самостоятельно изучить теоретический материал по своему заболеванию, учитывая показания и противопоказания в отношении двигательной активности, разработать комплексы упражнений лечебной физкультуры, эффективные в данный период течения заболевания. К концу каждого учебного семестра студенту необходимо подготовить реферат на заданную тему с последующей его защитой. Особенно важно то, что при этом защищающийся должен показывать на практике выполнение упражнений лечебной физкультуры с комментариями о методических указаниях и соответствующей дозировке. Ценность такого подхода к данному вопросу в том, что обучающийся осознает, что правильно подобранные упражнения и необходимые знания в комплексе позволяют [2] делать всю эту самостоятельную работу для сохранения и укрепления собственного здоровья, чтобы справиться с огромным психоэмоциональным напряжением, связанным с большой умственной нагрузкой [1]. В силу этого он, во-первых, считает нужным основательно изучить свой диагноз, во-вторых, старается выбирать упражнения интересные и эффективные, которые он с желанием будет выполнять самостоятельно; в-третьих, учится правильно выполнять выбранные упражнения и в ходе этого их запоминает. Значимо, что вовремя защиты работы преподаватель имеет возможность корректировать упражнения и дополнительно консультировать. Таким образом,

преподаватель и студент совместными усилиями [7] обеспечивают готовность последнему впоследствии заниматься самостоятельно в заданном оздоровительном направлении.

На основании вышеизложенного можно сделать следующий вывод. Успех дела оздоровления обучающихся, имеющих нарушения в состоянии здоровья, в решающей степени зависит от их заинтересованности в занятиях физическими упражнениями и, особенно, в том, насколько студенты эту заинтересованность реализуют в самостоятельных занятиях.

Список литературы / References

1. Иванова, Э. Н. Зависимость психоэмоционального состояния студентов от их физической активности. / Э. Н. Иванова, И. Ф. Липатова // Заметки ученого. – 2021. – № 2. – С.269-273.

2. Липатова, И. Ф. Модернизация занятий физической культурой с учетом ведущих мотивов студенток вуза. / И. Ф. Липатова, Э. Н. Иванова // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и здоровья : пути их реализации: материалы науч.-практ. конф. – Чебоксары : Изд-во Чуваш.ун-та, 2021. – С.59-64.

3. Липатова, И. Ф. Оздоровительная ходьба как эффективный вид физической активности студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья. / И. Ф. Липатова, Э. Н. Иванова // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : материалы Междунар. науч.-практ. конф.-Чебоксары : ФГБОУ ВО Чувашская ГСХА, 2020. – С. 404-409.

4. Липатова, И. Ф. Рейтинг как способ повышения мотивации студентов к занятиям физической культурой / И. Ф. Липатова, Э. Н. Иванова, О. Г. Сорокина // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и здоровья : пути их реализации: материалы научно практической конференции. – Чебоксары : Изд-во Чуваш.ун-та, 2015. – С.15-18.

5. Липатова И. Ф. Роль физических упражнений в реабилитации студентов с остеохондрозом поясничного отдела позвоночника. / И. Ф. Липатова, Э. Н. Иванова // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : материалы Международной научно практической конференции.- Чебоксары: ФГБОУ ВО Чувашская ГСХА, 2019. – С. 287-291.

6. Липатова, И. Ф. Физическая активность как эффективное средство оздоровления студентов с заболеваниями сердечно-сосудистой системы / И. Ф. Липатова // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : материалы научно-практической конференции. – Чебоксары : ФГБОУ ВО Чувашская ГСХА, 2019. – С.332-337.

7. Липатова, И. Ф. Элективные курсы по физической культуре как возможность индивидуального выбора вида физкультурно-спортивной деятельности самими студентами / И. Ф. Липатова // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и здоровья: пути их реализации : материалы научно практической конференции. – Чебоксары : Изд-во Чуваш.ун-та, 2018. – С.15-21.

УДК 37.001.33

ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ШАХМАТАМИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В СПЕЦГРУППЕ

**Максимов Ю.Г., канд. пед. наук, доц.,
Наговицына Т.Ф., ст. преподаватель**

ФГБОУ ВО «Глазовский государственный педагогический институт имени В.Г. Короленко», г. Глазов, Россия

Краткая аннотация. В статье дается характеристика организации занятий в спецгруппе в курсе «Элективная физическая культура». Студентам предлагается заниматься физической культурой по разным направлениям. Одним из них является игра в шахматы. Анализируются содержание программы, принципы и методы обучения игре, методы и формы контроля достижений студентов спецгруппы.

Ключевые слова: спецгруппа по физической культуре; шахматы; обучение игре в шахматы; занятие шахматами в спецгруппе по физкультуре.

ORGANIZATION OF PHYSICAL EDUCATION CHESS CLASSES IN A SPECIAL GROUP

**Maximov Yu.G., cand. of pedag. science., associate prof.,
Nagovitsyna T.F., senior lecturer**

*Glazovsky State Pedagogical Institute named after V.G. Korolenko,
Glazov, Russia*

Brief abstract. The article describes the organization of classes in a special group in the course "Elective physical culture". Students are invited to engage in physical education in different directions. One of them is the game of chess. The content of the program, principles and methods of teaching the game, methods and forms of monitoring the achievements of students of the special group are analyzed.

Key words: special group on physical culture; chess; learning to play chess; playing chess in a special group on physical education.

Важное место в обучении студентов физической культуре занимает их распределение по группам здоровья. В этом мы руководствуемся рядом документов, в том числе Приказом министерства здравоохранения РФ от 01.03.2016 №134 н «Об организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом, включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку,

заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» [1]. Занятия со студентами спецгруппы проходят в рамках курса «Элективная физическая культура и спорт». В вузе для студентов спецгруппы есть возможность заниматься калланетикой или шахматами. Согласно медицинскому заключению и нормативным документам, студенты по состоянию здоровья относятся к одной из групп: основной, подготовительной или специальной.

Специальная группа включает в себя две подгруппы. К специальной группе «А» прикрепляются студенты с отчетливыми отклонениями (хронические заболевания или врожденные), которые могут быть и временными. К группе «Б» прикрепляют студентов, имеющих значительные отклонения в состоянии здоровья, но без выраженных нарушений самочувствия.

Согласно результатам медицинской комиссии, студенты могут перейти из одной медицинской группы в другую. Медкомиссия проводится ежегодно в течение первого месяца обучения студентов. В спецгруппу включаются студенты, как с ограниченными возможностями здоровья, так и инвалиды.

Цель исследования: выявить особенности организации занятий шахматами в вузе для студентов, имеющих специальную медицинскую группу.

В соответствии с приказом Министерства науки и высшего образования РФ от 6 апреля 2021 г. № 245 № «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры» создаются условия для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья [2]. В нашем случае созданы раздаточные материалы с шахматными позициями, задачами с укрупненным шрифтом, с аудио записью заданий и изложением материала. Также создаются отдельные места для игры в шахматы. Кроме того, подготовлены видеоматериалы для обучения игре в шахматы. С учетом возможностей восприятия материала студентами спецгруппы обучение строится таким образом, что имеется возможность многократного объяснения нового материала, изложением его в замедленном темпе. Большой объем времени занимает индивидуальная работа со студентами, как при объяснении нового материала, так и при контроле, при игровой практической деятельности. Учитывается эмоциональный настрой обучающихся.

Программа обучения шахматам строится таким образом, чтобы в будущем студенты при необходимой переподготовке могли организовать занятия шахматного кружка. Уровень игроков спецгруппы можно охарактеризовать как начальный, мало у кого имеется третий взрослый

разряд по шахматам. Исходя из принципа доступности, занятия строятся от простого к сложному. Для начала важно вспомнить шахматную доску, фигуры и их ходы. Далее обращаемся к развитию шахматной партии, ее стадиям, комбинациям фигур. Достаточно сложной является для начинающих матовая ситуация. Нужно решить множество простейших задач, чтобы научиться ставить мат. Разбираются ситуации линейного мата, мата ферзем или ладьей, или двумя слонами одинокому королю. Для усвоения простыми навыками игры требуется несколько месяцев занятий, если объем курса составляет 2 условные единицы. Курс занятий по шахматам строится на основе школьной программы обучения шахматам. Мы руководствовались школьным учебно-методическим комплексом, разработанным тренерами по шахматам, международными мастерами М.И. Векерчук, П.А. Чернышевым, под руководством международного гроссмейстера И.В. Глека [3, 4, 5].

Постепенно уровень сложности занятий повышается. Студенты переходят к изучению тактических приемов в шахматах. Изучаются темп, промежуточный ход, форсированная игра, дебютные катастрофы. Изучение таких приемов как вилка, связка, отвлечение, открытое нападение и других позволяют перейти к решению таких задач, как постановка мата в два хода, в три хода, сочетанию тактических ударов. Освоение теории и практика сочетаются с изучением истории шахмат, биографиями известных мастеров и гроссмейстеров. Важными в освоении шахмат являются правила проведения шахматных турниров, возможности получения разряда по шахматам, деятельности шахматных федераций и т.д.

Контроль в курсе «Элективной физической культуры» осуществляется с помощью тестирования по изученным темам (текущий контроль). Итоговый контроль проходит также в форме тестирования. В тестирование могут входить вопросы, выявляющие знания студентов терминов и решение шахматных задач. Пропущенные студентами занятия зачитываются при условии правильного решения шахматных задач по заданной теме. Важным этапом курса является организация шахматного турнира. Он показывает уровень освоения студентами материала, психологическую готовность к соревнованию, мотивацию к занятию шахматами. Все это говорит о компетентности начинающих шахматистов.

Таким образом, для организации занятий в курсе «Элективная физическая культура» важно учитывать особенности студентов специальной группы здоровья, давая возможность выбора занятий различными видами физической активности. При занятии в данном курсе шахматами важно создать условия для занятий студентов с различными нозологиями. Руководствоваться индивидуализацией в обучении, гуманистическими идеями, взаимопомощью при освоении материала.

Список литературы / References

1. Приказ министерства здравоохранения РФ от 01.03.2016 №134 н «Об организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом, включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».
2. Приказ Министерства науки и высшего образования РФ от 6 апреля 2021 г. № 245 № «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры».
3. Шахматы. Тактика. 7-9 классы : учебник / М. И. Викирчук, П. А. Чернышев, И. В.Глек, А. С.Виноградов ; под ред. И. В. Глека. – Москва : Дрофа, 2019. – 143 с.
4. Шахматы. Начальный курс. 5-6 классы : учебник / П. А. Чернышев, М. И. Викирчук, И. В.Глек, А. С.Виноградов ; под ред. И. В. Глека. – Москва : Дрофа, 2019. – 174 с.
5. Чернышева, П. А. Шахматы. Начальный курс. Тактика. 5—9 классы : методическое пособие к учебникам П. А. Чернышева, М. И. Викирчука, И. В. Глека, А. С. Виноградова «Шахматы. Начальный курс. 5—6 классы» и «Шахматы. Тактика. 7—9 классы» / П. А. Чернышев, И. В. Глек, М. И. Викирчук ; под редакцией международного гроссмейстера, заслуженного тренера ФИДЕ И. В. Глека. — Москва : Дрофа, 2019. — 276 с.

УДК 796 : 61

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ И МЕТОДИКИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СО СТУДЕНТАМИ, ИМЕЮЩИМИ ОТКЛОНЕНИЯ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ

Осипова Л.Ф., ст. преподаватель, Жукова А.Е., студент
ЧОУ ВО «Санкт-Петербургский университет технологий управления и экономики», г. Санкт-Петербург, Россия

Краткая аннотация. В данной статье рассмотрены особенности организации и методики проведения занятий физической культурой со студентами, которые имеют отклонения в состоянии здоровья. Рассмотрены подходы в обучении студентов, которые не могут заниматься по основной программе. Рассмотрен пример занятия для студентов со сколиозом и сколиотической болезнью на фитболе.

Ключевые слова: физическая культура, отклонения, методы, здоровье, студенты.

FEATURES OF THE ORGANIZATION AND METHODOLOGY CONDUCTING PHYSICAL EDUCATION CLASSES WITH STUDENTS WITH HEALTH PROBLEMS

Osipova L.F., senior lecturer, Zhukova A.E., student

*St. Petersburg University of Management Technologies and Economics,
St. Petersburg, Russia*

Brief abstract. This article discusses the features of the organization and methods of conducting physical education classes with students who have deviations in their health. Approaches in teaching students who cannot be engaged in the main program are considered. An example of a lesson for children with scoliosis and scoliotic disease on a fitball is considered.

Key words: physical culture, deviations, methods, health, students.

Физическая культура в целом воздействует на человека физически, эмоционально, она воздействует на отношения между людьми, в частности между студентами в группах.

Физическая культура необходима для удовлетворения основных потребностей студента в двигательной активности. Она улучшает физическое развитие студента, его физические качества, укрепляет его здоровье.

Немаловажным фактором в обучении физической культуре является социализация человека.

По данным статистики шестьдесят процентов людей к определенному студенческому возрасту имеют хронические заболевания или отклонения в здоровье. Поэтому для таких студентов и создаются специальные медицинские группы для занятий физической культурой.

В таких учебных группах, где занимаются студенты с ограниченными возможностями здоровья, решаются задачи не только педагогического характера, но и физического оздоровления. Занятия должны способствовать восстановлению и оздоровлению организма. Они должны способствовать адаптации организма к различным условиям.

В таких группах необходимо учитывать степень физического развития студента на данный момент. Физическое развитие студента по определению является процессом изменения организма в течение всей жизни, учитывая его конституцию и телосложение, которые у каждого человека индивидуальны.

В специальных группах должен быть особый режим, отличный от обычных групп. Должны быть разработаны специальные комплексы оздоровительных упражнений. На этих занятиях необходимо обучить

студентов самим разрабатывать для себя комплексы важных для них упражнений.

Должны быть разработаны в специальных группах формы практических методик, согласно которым будут проводиться занятия. Ребята должны уметь адекватно оценивать функциональные возможности своего организма, степень своего самочувствия, уметь выявлять свои слабые стороны в здоровье, которые не дают им возможности выполнить то или иное упражнение или задание.

В различных специальных группах преподавателям необходимо знать и помнить, что некоторым студентам можно заниматься каким-то видом спортивной деятельности, а каким-то нельзя заниматься даже чуть-чуть и иногда.

В специализированных группах обязательно необходимо устраивать физкультурные паузы и физкультурные минутки.

Студентам с особыми отклонениями нельзя выполнять какие-то упражнения без перерыва. Паузы могут быть в общей сложности до пяти минут. А количество деятельности между перерывами до пятнадцати минут.

Все методики, которые создаются для особых групп, должны быть освоены студентами. Несмотря на то, что у студентов могут быть совершенно разные отклонения в здоровья, все их виды на занятиях физической культурой должны быть изучены и разобраны. Это может пригодиться им в дальнейшем. Это поможет им лучше разобраться в своей проблеме и найти самим больше способов ее решения, что в итоге может даже помочь справиться с ней. Изученные методики студенты применяют на практике, обсуждают друг с другом. В дальнейшем они могут помочь не только себе, но и друг другу.

Студенты должны понять, что нет универсальной и общепринятой методики оздоровления. На занятиях перед преподавателем стоит задача дать студентам полную информацию о средствах и методах физкультуры, в том числе лечебной физкультуры, о том, когда и в каких случаях их можно использовать, как можно корректировать занятия и каким образом составлять новые.

Вместе с тем необходимо обратить внимание на обучающей и информационной стороне занятий. Преподаватели должны быть квалифицированы во многих вопросах, учебное заведение поднимает свой рейтинг за счет широты знаний, которые дает студентам. Благодаря этому у студентов растет и мотивация к занятиям физической культурой [1]. Студенты часто берут пример с преподавателей. И если преподаватель убедителен, то они следуют примеру.

Обычно упражнения в специальных группах имеют своей целью растяжение мышц, укрепление НМС и работу всех частей тела как единого

целого. К таким упражнениям относятся упражнения такого вида как пилатес.

Все эти упражнения очень хорошо влияют на оздоровление всего организма. И заниматься необходимо им постоянно без каких-либо перерывов, именно поэтому на занятиях в специальной группе большое количество времени отводится на обучение студентов самостоятельной работе по физической культуре.

Среди студентов распространены такие заболевания как сколиоз, и даже встречается сколиотическая болезнь. Здесь важны упражнения, направленные на укрепление корсета позвоночника и его фиксирующее положение. Студентам в этом случае, конечно же, приходится очень трудно, но они справляются.

В этом случае используются упражнения с фитболом. Студенту на мяче всегда приходится искать устойчивое положение, совершенствовать свою координацию. Мягкие мячи не могут нанести травму позвоночнику, а только помогают найти удобное положение [3]. К тому же, как показывает практика, студентам очень нравятся такие занятия, и они с огромным желанием двигаются дальше, улучшая свое состояние и развиваясь физически.

Так, в ходе исследования был сделан вывод, что новые оздоровительные методики помогают студентам сформировать положительное отношение студентов к занятиям физической культурой. Для этого педагоги постоянно должны узнавать что-то новое в своей профессии и совершенствовать свой опыт. А передавать свой опыт это также часть работы педагога.

Список литературы / References

1. Видякин, М. В. Начинающему учителю физкультуры / М. В. Видякин. – Волгоград : Учитель, 2013. – 154 с.
2. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки: метод. развития физических качеств / Е. Н. Захаров, А. В. Карасев, А. А. Сафонов. – Москва : Лептос, 2011. – 368 с.
3. Лубышева, Л. И. Концепция физкультурного воспитания: методология развития и технология реализации : учебное пособие / Л. И.Лубышева. – Москва : ИНФРА-М, 2020. – 137с.
3. Решетников, Н. В. Физическая культура: учебное пособие для студентов СПО / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын. – Москва : Мастерство, 2012. – 152 с.
4. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов высш.учебных заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – Москва : Издательский центр «Академия». 2009. – 480 с.
5. Энциклопедия физической подготовки. Методические основы развития физических качеств : учебное пособие / под общей редакцией А. В. Карасева. – Москва : Лептос, 2004. – 368 с.

УДК 378.172

ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ДЛЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП

**Сиверкина Т.Е., канд. пед. наук, доц.,
Серёгина В.А., ст. преподаватель, Ведищева Т.А., ст. преподаватель
ФГБОУ ВО «Государственный университет управления»,
г. Москва, Россия**

Краткая аннотация. В статье рассмотрены медицинские группы для занятия физической культурой в зависимости от состояния здоровья. В особенности, были изучены специальные медицинские группы, а также методика проведения занятий в данных группах. Обозначены средства, применяемые в специальных медицинских группах.

Ключевые слова: физическая нагрузка, студенты, специальная медицинская группа, лечебная физическая культура, дифференцированный подход, функциональное состояние организма.

FEATURES OF PHYSICAL EDUCATION CLASSES FOR STUDENTS OF SPECIAL MEDICAL GROUPS

**Siverkina T. E., cand. of pedag. science., associate prof.
Seryogina V.A., senior lecturer, Vedischeva T.A., senior lecturer
State University of Management, Moscow, Russia**

Brief abstract. The article discusses medical groups for physical education, depending on the state of health. In particular, special medical groups were studied, as well as the methods of conducting classes in these groups. The means used in special medical groups are indicated.

Key words: physical activity, students, special medical group, therapeutic physical culture, differentiated approach, functional state of the body.

В настоящее время физическая культура играет огромную роль в жизни каждого человека. Регулярная физическая активность – одна из самых важных вещей, которые можно сделать для своего здоровья, поскольку она может помочь укрепить опорно-двигательную систему, контролировать вес, уменьшить симптомы тревоги и депрессии, а также снизить риск развития заболеваний.

Физическая активность будет оказывать положительное воздействие на состояние здоровья только при достаточной продолжительности и

регулярности. Согласно научным исследованиям достаточно 30 минут ежедневной активности умеренной интенсивности.

Однако сейчас наблюдается ухудшение ситуации с состоянием здоровья населения. По данным Минздрава России среди студентов 30% имеют различные отклонения в состоянии здоровья, заболевания временного или постоянного характера. Не секрет, что количество таких студентов неуклонно растет из года в год. Одной из главных причин роста соматических болезней среди студентов является низкая двигательная активность, некомпетентность педагогов в сфере физического воспитания обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, отсутствие культуры здорового образа жизни, а также отсутствие информации, которая была бы способна в полном объеме осветить понятие о резервах здоровья и физической работоспособности, которые необходимо развивать [5].

В связи с этим перед занятиями физической культурой с целью выявления заболеваний, из-за которых стоит ограничить физическую активность, а также знать интенсивность возможной нагрузки, необходимо консультироваться с врачом.

Все ВУЗы России обязывают студентов приносить справки о прохождении медицинского осмотра при поступлении в вуз, поскольку у каждого обучающегося свои особенности физического развития, поэтому к каждому необходим особый, индивидуальный подход. В связи с большим количеством студентов сделать это очень трудно, необходима дифференциация ученического состава в зависимости от данных медицинского осмотра о состоянии здоровья и физического развития.

В зависимости от состояния здоровья, студенты относятся к следующим медицинским группам для занятий физической культурой: основная, подготовительная и специальная. Основным критерием включения студента в определённую медицинскую группу является определение уровня его здоровья и функционального состояния организма.

Основная медицинская группа (I группа) – отнесённым к данной группе разрешаются занятия в полном объеме по учебной программе физического воспитания с использованием профилактических технологий, подготовка и сдача тестов индивидуальной физической подготовленности. К данной группе относятся студенты без отклонений в состоянии здоровья и физического развития, имеющие хорошее функциональное состояние и физическую подготовленность.

Подготовительная медицинская группа (II группа) – отнесённым к данной группе разрешаются занятия по учебным программам физического воспитания при условии более постепенного освоения комплекса двигательных навыков и умений, особенно связанных с предъявлением к организму повышенных требований, более осторожного дозирования физической нагрузки и исключения противопоказанных движений.

Специальная медицинская группа для занятий физической культурой делится на две подгруппы: специальную «А» и специальную «Б». Для распределения в специальную медицинскую группу необходимо установить диагноз с обязательным учётом степени нарушения функций организма.

К специальной подгруппе «А» (III группе) относятся обучающиеся, которым разрешаются занятия оздоровительной физической культурой по специальным программам (профилактические и оздоровительные технологии). При занятиях оздоровительной физической культурой должны учитываться характер и степень выраженности нарушений состояния здоровья, физического развития и уровень функциональных возможностей студента, при этом резко ограничивают скоростно-силовые, акробатические упражнения и подвижные игры умеренной интенсивности, рекомендуются прогулки на открытом воздухе.

К специальной подгруппе «Б» (IV группа) относятся обучающиеся, имеющие нарушения состояния здоровья постоянного (хронические заболевания (состояния) в стадии субкомпенсации) и временного характера, без выраженных нарушений самочувствия. Отнесенным к этой группе несовершеннолетним рекомендуются в обязательном порядке занятия лечебной физкультурой в медицинской организации, а также проведение регулярных самостоятельных занятий в домашних условиях по комплексам, предложенным врачом по лечебной физкультуре медицинской организации [1].

Таким образом, специальная медицинская группа (СМГ) – это группа людей, в которую входят обучающиеся, имеющие отклонения в состоянии здоровья постоянного или временного характера, не являющиеся противопоказанием к выполнению производственной и учебной работы, но требующие ограничения физических нагрузок [4].

Содержание практических упражнений и методика обучения студентов СМГ проводится с учетом принципа постепенности и повышения требований к овладению моторикой и умениями, развитию физических качеств и дозировке физических нагрузок. Помимо усвоения студентами обязательного программного материала, проводится профессиональная и прикладная физическая подготовка, прививаются навыки элементов спортивных игр, интерес к спорту и закаливание организма.

Учебный процесс по физическому воспитанию в СМГ направлен в первую очередь на оздоровление, повышение уровня физической работоспособности, а также возможное устранение функциональных отклонений в физическом развитии, устранение остаточных явлений после болезней. Используются средства физической культуры, необходимые для более полного всестороннего развития присущих человеку жизненно-важных физических качеств, обеспечивается единство общей и

специальной физической подготовки студентов. Система реабилитации включает занятия по физической культуре, желательно на открытом воздухе, занятия ЛФК, туристические походы и т. д.

Прежде чем начать занятия физической культурой в группах, преподаватель должен провести тестирование по определению уровня физической подготовленности занимающихся. Тестирование проводится по трем основным направлениям: физическое развитие и соматические показатели; функциональные возможности кардиореспираторной системы и основные параметры ее работоспособности; показатели двигательных качеств.

По результатам тестирования и с учетом особенностей заболевания преподаватель составляет план занятий, осуществляет подбор специальных упражнений и определяет индивидуальную нагрузку.

Но необходимо учитывать, что в подгруппе «А» физические нагрузки постепенно увеличиваются по интенсивности и объему, согласно функциональным возможностям организма. Двигательные режимы рекомендуется выполнять при частоте пульса 120 – 130 уд/мин. в начале учебного года, постепенно увеличивая интенсивность до 140 – 150 уд/мин. к концу учебного года. Двигательные режимы при частоте пульса 140 – 150 уд./мин. являются оптимальными для кардио-респираторной системы в условиях аэробного дыхания и дают хороший тренирующий эффект.

В подгруппе «В» двигательные режимы выполняются при частоте пульса не более 120 – 130 уд/мин. в течение всего учебного года, так как, по данным физиологов, при такой частоте сердечных сокращений они способствуют гармонической деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, опорно-двигательного аппарата и других органов и систем организма: увеличивается минутный объем крови, улучшается внешнее и тканевое дыхание. При таких двигательных режимах формируются жизненно необходимые навыки и умения без предъявления повышенных требований к ослабленному организму [3].

При изучении и выполнении различных двигательных действий, связанных с повышенными нагрузками, требования к обучающимся снижаются. Материал учебной программы проходят с облегчением сложности, сокращением длительности упражнений и количества их повторений. Исключаются упражнения, связанные с большими мышечными напряжениями. Ограничивается нагрузка в беге, прыжках, в упражнениях с отягощениями, с преодолением препятствий, в эстафетах. Двигательные задания данной группы могут быть как групповыми, так и индивидуальными.

Ведущий принцип в работе с учащимися специальной медицинской группы – дифференцированный подход, дозирование нагрузки с учетом особенностей. Этот принцип можно успешно реализовать на практике, соблюдая следующие условия: - построение на занятии не по росту, а по

степени физической подготовленности: на правом фланге более подготовленные студенты, на левом – менее подготовленные;

- при проведении эстафет более подготовленные обучающиеся стоят в начале колонны, начинают и заканчивают эстафеты, при необходимости сделав два повторения, менее подготовленные – одно;

- при проведении игр слабо подготовленные студенты заменяются через каждые 2 минуты;

- в начале учебного года рекомендуется 5–7 мин. основной части занятия уделять выполнению индивидуальных заданий, состоящих из упражнений, которые рекомендуются врачом в зависимости от диагноза заболевания.

Для поддержания физического баланса студентам ежедневно необходимо выполнять лёгкую утреннюю гимнастику. В течение дня, в перерыве между учебой или работой выполнять расслабляющие упражнения. А также рекомендуется посещать различные спортивные мероприятия и не забывать о правильном питании.

Также необходимо в конце каждого семестра выполнять измерение показателей физического развития и функционального состояния и двигательные тесты по физической подготовке, с учетом противопоказаний, фиксируя результаты измерений в «Дневнике самоконтроля». Благодаря данным измерениям, зафиксированным в дневнике, занимающиеся и преподаватель смогут проследить улучшения за учебный год [2].

Таким образом, для студентов, с ограниченными возможностями здоровья, входящих в специальную медицинскую группу, должны быть разработаны индивидуальные программы занятий по физической культуре с учётом дефектов и заболеваний каждого студента.

Список литературы / References

1. Гареев Д. Р. Занятия физической культурой в вузах для студентов с ограниченными возможностями и студентов специальных медицинских групп / Д. Р. Гареев. – Текст : электронный // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2019. – № 2. – С. 11–20. – URL: https://elibrary.ru/download/elibrary_37028055_66246926.

2. Программа учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» / составители : С. А. Баранцев, В. П. Чичерин, В. С. Домашенко. – Москва : ГУУ, 2018. – 32 с.

3. Апробация единого комплекса упражнений для студентов специального отделения / И. А. Кабанова, В. П. Чичерин, Терехова, Т. Е. Сиверкина // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 9 (187). – С. 132-135

4. Сиверкина Т. Е., Кабанова И. А. Педагогическая сущность систем оценки результатов физической подготовленности студентов / Т. Е. Сиверкина, И. А. Кабанова. // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : материалы Международной научно-практической конференции. – Чебоксары-Ташкент, 2020. – С. 207-210.

5. Приказ Министерства здравоохранения РФ от 10.08.2017 N 514н «О Порядке проведения профилактических медицинских осмотров несовершеннолетних». – Режим доступа: // URL: <https://base.garant.ru/71748018>. – Текст : электронный.

УДК 796.06

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ КОРРЕКЦИИ ЗРЕНИЯ ПРИ МИОПИИ ВЫСОКОЙ СТЕПЕНИ У СТУДЕНТОВ ВУЗОВ

Симень В.П., канд. пед. наук, доц., Шикина Я.Ю., студент
*ФГБОУ ВО «Чувашский государственный педагогический университет
имени И.Я. Яковлева», г. Чебоксары, Россия*

Краткая аннотация. На основе анализа и обобщения специальной научно-методической литературы, собственного опыта коррекции близорукости выделены упражнения для коррекции зрения при миопии высокой степени у студентов вузов.

Ключевые слова: студенты вузов, миопия, коррекция, физические упражнения.

EXERCISES FOR VISION CORRECTION IN HIGH-GRADE MYOPIA IN UNIVERSITY STUDENTS

**Simen' V.P., cand. of pedag. science., associate prof.,
Shikina Ya.Yu., student**
*Chuvash State Pedagogical University named after I.Ya. Yakovlev,
Cheboksary, Russia*

Brief abstract. Based on the analysis and generalization of special scientific and methodological literature, own experience in correcting myopia, exercises for correcting vision in high-grade myopia in university students are highlighted.

Key words: university students, myopia, correction, physical exercises.

Введение. Предметом наших изысканий стал процесс коррекции зрения при миопии высокой степени.

Близорукость – это состояние, характеризующееся аномальной рефракцией глаза, при котором основной зрительный фокус расположен между хрусталиком и сетчаткой органа зрения. Из-за этого человек начинает хуже видеть объекты, расположенные на расстоянии. У этой патологии есть синоним – близорукость, так как человек с близорукостью гораздо лучше видит предметы вблизи.

В конце XX начале XXI века отмечается внезапный рост близорукости. Согласно Всемирному докладу о проблемах со зрением [2], 2,2 миллиарда человек в мире живут с той или иной проблемой зрения.

Для истинного лечения близорукости изобретены и благополучно используются как консервативные, так и офтальмохирургические методики [3], [6], [7], [8]. Введена эффективная гимнастика для глаз для восстановления и профилактики близорукости методом определенных упражнений [1], [4], [5].

В передовой практике медицины и лечебной физической культуры накоплен богатый врачебный и педагогический опыт коррекции близорукости, который требует теоретического анализа и обобщения для последующего широкого распространения.

Цель исследования: выявить упражнения для коррекции зрения при миопии высокой степени у студентов вуза.

Методы исследования. Для достижения цели исследования были применены методы анализа и обобщения специальной научно-методической литературы, собственного опыта коррекции близорукости.

Результаты исследования и их обсуждение. В современной офтальмологии лечение миопии рекомендуется начинать с физических упражнений и оптической коррекции, то есть с назначения рассеивающих очков. Если и то, и другое не помогают, созданы хирургические технологии лечения, нацеленные на улучшение модифицированного заднего сегмента склеры и сокращение преломляющей силы глаза.

Систематические упражнения для глаз совершенно необходимы людям, чья повседневная деятельность связана с высокой зрительной нагрузкой и требует длительной концентрации взгляда на близко расположенных объектах. Физические упражнения для глаз стимулируют офтальмологическую гемодинамику, снимают избыточное напряжение и спазмы, укрепляют глазные мышцы.

На сегодняшний день введена эффективная гимнастика для глаз для восстановления и профилактики близорукости методом определенных упражнений.

Была создана система методов диплоптики, новый подход к изучению двигательных механизмов бинокулярной зрительной системы и впервые реализована стереоскопическая регистрация движений глаз. Гимнастические упражнения, включенные в разработанный комплекс, подходят тем, кто много времени проводит за гаджетами, чтением книг, а также людям с близорукостью. Комплекс упражнений предназначен для тех, чья профессиональная деятельность связана со зрительными нагрузками. Занятия по методике помогают снять напряжение с глазных мышц, избавиться от симптомов синдрома "сухого глаза" и служат укреплению мышц глазного яблока, а также помогают в профилактике косоглазия [3].

Созданы комплексы упражнений для различных вариантов аномалии рефракции – астигматизма, дальнозоркости и близорукости. Эти упражнения приводят как к общему, так и к динамическому расслаблению, а также служат для дополнительной коррекции зрения. На стадии общего расслабления методика «пальминг» наиболее эффективна. Эта методика достаточно проста и может выполняться больным самостоятельно. Суть её заключается в прикрытии ладонями закрытых глаз («a palm» по-английски – ладонь, отсюда название). В условиях полной темноты и расслабления мышцы получают необходимый отдых. В дополнение к этому вводятся приёмы визуализации – в процессе расслабления необходимо представлять чёрный цвет и чёрно-белые образы в различных сочетаниях. В методике используются рисунки, которые использовались в Древней Индии для коррекции зрения. Эта карта выражена в сложной фигуре в виде иероглифа, в котором нужно рассмотреть и увидеть слово "Ом". Подобные упражнения содействуют улучшению функции визуального центра и восстанавливают зрение. Добавочным результатом от тренировок можно считать активизацию кровообращения глаза [1]

Была совершенствована методика применения физических упражнений для коррекции близорукости, акцентируя внимание на приспособительных способностях глаза. Предполагается лечение близорукости путем чередования упражнений, направленных на расслабление и напряжение глазных мышц. При этом необходимо расслабить глаза с помощью ладони и не открывать их несколько минут. После необходимо использовать какой-либо предмет, который поможет сделать несколько упражнений. Здесь можно использовать небольшой предмет, можно игрушку, которую необходимо расположить на расстоянии 30 см от глаз и смотреть на неё, но при этом быстро моргая. Следующий этап упражнения требует того, чтобы мысленно уменьшить предмет и смотреть на неё так, будто глаза отводятся назад, после сфокусируйте взгляд на центре предмета. Стоит учитывать, что во время процесса выполнения данного вида упражнений может возникнуть дискомфорт в глазах, но он должен пройти спустя несколько минут [4].

Подобраны упражнения, способствующие улучшению кровообращения в глазных яблоках:

1. Представить, что смотрим через брови на потолок. Затем посмотреть вниз, словно через щеки. Далее нужно посмотреть налево и направо.

2. Нарисовать перед собой мысленно две линии от левого нижнего угла до правого верхнего, а после смотреть эти линии в обратном порядке.

3. Двигать глазами, рисуя ими восьмерку сначала в одну, а затем и в другую сторону. Голова при этом должна быть неподвижной.

4. Поместить руку с вытянутым вверх указательным пальцем перед глазами и медленно приближать его к носу и отодвигать обратно.

5. Представить круглые настенные часы. Сфокусироваться на любой точке окружности и перемещать взгляд по ней, постепенно увеличивая диаметр часов. После этого нужно вернуться в исходную точку, поворачивая глазами в обратную сторону [5].

Заключение. Таким образом, специальных комплексов упражнений существует очень много, но применять можно лишь те, которые рекомендуют офтальмологи. Их выполняют после хирургических вмешательств, в качестве профилактики прогрессирования многих глазных заболеваний, а также для улучшения зрения.

Изучив несколько методик, приходишь к выводу, что их авторы предлагают их больше для профилактики зрения, чем для его восстановления и это необходимо учитывать, приступая к выполнению гимнастических упражнений для глаз. Поэтому каждая методика предлагает свой комплекс упражнений, который эффективно действует на то, чтобы помочь расслабить глаза или же подготовить их длительной к работе за компьютером или перед чтением книги.

Но стоит учесть, что каждая методика и комплекс упражнений для глаз должен подкрепляться хорошим питанием и витаминами, которые также могут помочь человеку, стремящемуся улучшить своё зрение.

Список литературы / References

1. Бейтс, У. Г. Как приобрести хорошее зрение без очков / У. Г. Бейтс. – Вильнюс : А. В. К. - Тимошка Мягкая обложка, 1990. – 320 с.
2. Всемирный доклад о проблемах зрения [Worldreportonvision]. – Женева : Всемирная организация здравоохранения, 2020. – Лицензия : CC BY-NC-SA 3 IGO.
3. Зрительные функции и их коррекция у детей : руководство для врачей / Под редакцией С. Э. Аветисова, Т. П. Кашенко, А. М. Шамшиновой. – Москва : Медицина, 2005. – С. 198–200.
4. Комплекс упражнений по системе М. Уиндолфа. – Текст: электронный // uglaznogo : [сайт]. – URL: <https://uglaznogo.ru/kompleks-uprazhneniy-po-sisteme-m-uindolfa.html> (дата обращения: 08.12.2022).
5. Норбеков, М. С. Опыт дурака, или Ключ к прозрению. Как избавиться от очков / М. С. Норбеков. – Москва : АСТ, Астрель, 2012. – 259 с.
6. Chia A., Lu Q.S., Tan D. Five-year clinical trial on atropine for the treatment of myopia 2: Myopia control with atropine 0.01% eyedrops. *Ophthalmology*, 2016. – 123 (2). – P. 391.
7. Clark T.Y., Clark R.A. Atropine 0,01% eyedropssignificantly reduce the progression of childhood myopia. *J. Ocul. Pharmacol. Ther.*, 2015. – 31 (9). – P. 541.
8. Shih K.C., Chan T.C., Ng A.L., Lai J.S., Li W.W., Cheng A.C., Fan D.S. Use of Atropine for Prevention of Childhood Myopia Progression in Clinical Practice. *Eye Contact Lens*. 2016. – 42 (1). – Pp. 16–23.

КРОССФИТ И СКОЛИОЗ

**Тагаев Ш.С., инструктор по спорту,
Стефановский М.В., канд. пед. наук, инструктор по спорту**
*ФГБОУ ВО «Национальный исследовательский Московский
государственный строительный университет» , г. Москва, Россия*

Краткая аннотация. В данной статье речь идет о борьбе с последствиями вынужденной малоподвижности, коррекции основного дефекта за счет применения комплексов кроссфита как средства адаптивной физической культуры.

Ключевые слова: кроссфит, адаптивная физическая культура, заболевание, тренировка, физические тесты.

CROSSFIT AND SCOLIOSIS

**Tagaev Sh. S., instructor in sports,
Stefanovsky M.V., cand. of pedag. science., instructor in sports**
*National Research Moscow State University of Civil Engineering,
Moscow, Russia*

Brief abstract. This article deals with the fight against the consequences of forced inactivity, the correction of the main defect through the use of Cross Fit complexes as a means of adaptive physical culture.

Key words: crossfit, adaptive physical culture, disease, training, physical tests.

Всемирная Организация Здравоохранения утверждает, что 80% населения планеты подвержены различными заболеваниями позвоночника, и значительную часть этих заболеваний составляют различные виды сколиоза [1].

В большинстве случаев данным заболеванием страдают девушки. В юности происходят стремительные изменения внешности, настроение неустойчиво, многие страдают от проблем с самооценкой. У девушек, для которых удовлетворенность собственной внешностью является основой эмоционального благополучия, этот период проходит особенно тяжело, если он осложнен таким заболеванием как сколиоз [2].

При правильной коррекционной работе данная патология быстро отступает. Положительные результаты во многом зависят от упорства и терпения девушек, понимания причин и последствий заболевания, возможностей преодоления этой проблемы [3].

В системе комплексной реабилитации больных со сколиозом I и II степени первостепенной задачей является борьба с последствиями малоподвижности и, как еще одно следствие этого, ограниченность социальных контактов. Именно эта проблема должна быть первоначально решена с помощью адаптивной физической культуры (физическая реабилитация, адаптивная двигательная рекреация, адаптивное физическое воспитание, адаптивный спорт и другие ее компоненты) на занятиях спортом.

Вторая задача, решаемая в системе комплексной реабилитации девушек с применением методов адаптивной физической культуры, – исправление основного дефекта. Разработано множество авторских методик коррекции с помощью физических упражнений, которые необходимо выполнять в комплексе с психорегулирующими занятиями и тренингами. Решением этой задачи является всестороннее развитие физических качеств и способностей, расширению их координационных возможностей [4].

Кроссфит – это программа тренировок, включающая в себя постоянно меняющиеся упражнения высокой интенсивности. Цель методики заключается в физическом развитии человека по таким направлениям как сила, выносливость, быстрота, гибкость, ловкость, координация, а также улучшение работоспособности дыхательной и сердечнососудистой систем, скорость адаптации к смене интенсивности нагрузок и др. Применение программы тренировки по методике кроссфит возможно в любом виде спорта, а также такая тренировка подойдет людям различного уровня физической подготовленности. В том числе и как средство лечебной физической культуры при различных заболеваниях, но с учётом рекомендуемых ограничений. Программа содержит различные упражнения, такие как гребля на специальных тренажерах, прыжки, бег, работа с гантелями, гирями, штангой и другие [5].

Существует ряд методик реабилитации юношей и девушек, страдающих сколиозом, с помощью физических упражнений.

Физические упражнения по системе кроссфит оказывают благоприятное влияние на регуляторные системы. Это обеспечивает протекание адаптационных процессов и способствует выздоровлению. Нормализуются нарушенные функции различных органов организма, улучшается работа компенсаторных и приспособительных процессов. Благодаря методике происходит укрепление защитной функции иммунной системы организма, возрастают мышечные функции. Также на организм позитивно влияет психологический эффект, улучшается эмоциональное состояние.

Средства и методы оздоровительной системы физических упражнений кроссфит полностью соответствуют требованиям системы комплексной реабилитации больных сколиозом I и II степени.

Задача исследования состоит в том, чтобы оценить эффективность воздействия разработанных комплексов физических упражнений кроссфита, применяемых на элективных занятиях физической культуры в ВУЗе, в физической реабилитации девушек-студенток 1 и 2 курсов, имеющих диагноз сколиоз I и II степени.

Занятия ЛФК, кинезиотерапией, силовым фитнесом и системой упражнений «Кроссфит» рекомендованы авторами специальной литературы в качестве средства корректировки осанки, а также профилактики, реабилитации при терапии заболеваний позвоночника.

Такие занятия являются главным средством развития мышечного корсета тела, что позволяет легче переносить статические перегрузки, неизбежные в жизни городского жителя.

Нами были определены упражнения, наиболее благоприятно влияющие на состояние мышечного корсета позвоночника в определённых условиях элективных занятий физической культурой учебного отделения «Силовая подготовка» в НИУ МГСУ. В их числе такие упражнения, как: бег, прыжки, гиперэкстензии, тяги вертикальные и горизонтальные на блочных тренажерах, вис, упражнения на растягивание и расслабление.

Далее был разработан экспериментальный комплекс физических упражнений на основе системы «Кроссфита». Этот комплекс упражнений был применён во время проведения учебных занятий для профилактики и физической реабилитации девушек-студенток 1 и 2 курсов НИУ МГСУ, имеющих диагноз сколиоз I и II степени.

В ходе занятий, мы оценили эффективность нашей экспериментальной методики профилактики и физической реабилитации для студенток страдающих сколиозом и убедились в том, что поставленная нами цель достигнута. Физиологические и физические тесты на контрольном этапе эксперимента дали положительные результаты. В целом было выявлено увеличение: экскурсии грудной клетки, выносливости мышц живота и спины, силы сгибателей пальцев рук. Занятия оказали положительное влияние не только на физическое состояние участниц эксперимента, но и на эмоциональное состояние в группе.

Участницы экспериментальной группы, принимавшие участие в занятиях, построенных на основе нашей экспериментальной методики, практически не пропускали занятия по ФК, а также выполняли все рекомендации в домашних условиях.

Список литературы / References

1. Амосов, В. Н. Искривление позвоночника. Сколиоз у детей и взрослых / В. Н. Амосов. – Москва : Вектор, 2010.
2. Кроссфит. – URL: <http://sportwiki>. Кроссфит. – Текст : электронный.
3. Кузнецов, В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта / В. С. Кузнецов, Ж. К. Холодов. – Москва : Академия – 2000.

4. Фельдштейн, Д. И. Возрастная и педагогическая психология / Д. И. Фельдштейн // Избранные психологические труды. – Москва : МПСИ, 2012.

5. Юрьев, В. В. Рост и развитие ребенка / В. В. Юрьев, А. С. Симаходский // Краткий справочник. – Санкт-Петербург : Питер – 2015.

6. Юрьев, В. В. Рост и развитие ребенка / В. В. Юрьев, А. С. Симаходский // Краткий справочник. – Санкт-Петербург : Питер, 2017.

УДК 796 : 61

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СО СТУДЕНТАМИ С ЗАБОЛЕВАНИЯМИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

Тамбовцев В.М., ст. преподаватель

*ФГБОУ ВО «Воронежский государственный университет»,
г. Воронеж, Россия*

Краткая аннотация. В статье проанализированы причины заболевания опорно-двигательного аппарата. Рассмотрены основные принципы занятий физической культурой, научно-методические данные, обобщен опыт применения ЛФК и его эффективность, применения различных средств физической реабилитации у студентов, имеющих заболевания опорно-двигательного аппарата.

Ключевые слова: плоскостопие, сколиоз, принципы, профилактика, физическая культура.

EFFICIENCY OF PRACTICAL LESSONS IN PHYSICAL EDUCATION WITH STUDENTS WITH DISEASES OF THE MUSKULOSKELETAL SYSTEM

Tambovtsev V.M., senior lecturer

Voronezh State University, Voronezh, Russia

Brief abstract. The article analyzes the causes of diseases of the musculoskeletal system. The basic principles of physical culture classes, scientific and methodological data are considered, the experience of using exercise therapy and its effectiveness, the use of various means of physical rehabilitation for students with diseases of the musculoskeletal system are summarized.

Key words: flat feet, scoliosis, principles, prevention, physical culture.

Нарушение опорно-двигательного аппарата – является ведущей проблемой современного мира. С каждым днём всё больше и больше людей страдают сколиотическими заболеваниями – искривлением

позвоночника, нарушением осанки, а также плоскостопием. Одна из главных причин заболевания опорно-двигательного аппарата – недостаточная двигательная активность, избыточный вес, а также несформированные двигательные навыки, такие как осанка, походка, посадка за столом и положение тела во время сна. Подавляющее большинство людей огромное количество своего времени проводят в положении сидя за компьютером или в телефоне, питаются не сбалансировано, что негативно сказывается на физическом здоровье. В большей степени это касается студентов, которые ведут приоритетно сидячий образ жизни, способствующий развитию не только заболеваний костно-мышечной системы, а также и внутренних органов и др.

Главная функция наших суставов – движение. Умеренная и правильная физическая активность благоприятно влияет на них, укрепляет, развивает, а также повышает эластичность связок суставов, увеличивает гибкость. Опираясь на это, в занятиях по физической культуре широко используется Лечебная физкультура. Преобладающим её видом является лечебная гимнастика, включающая в себя весь спектр различных упражнений, эффективных при лечении и профилактики заболеваний ОДА [2]. При правильно выбранных физических упражнениях появляется положительная динамика лечения на общие и местные проявления заболевания. Такие физические упражнения оказывают благоприятное тонизирующее влияние на центральную нервную систему, что в свою очередь повышает общий тонус организма, уменьшает неблагоприятное воздействие гиподинамии, предупреждает развитие осложнений, стимулирует защитные силы и является средством профилактики подобных заболеваний. Физическое воспитание для студентов с нарушениями и заболеваниями опорно-двигательного аппарата необходимо осуществлять в разнообразных формах, особенно широко используются специальные физические упражнения при профилактике и лечении заболеваний ОДА.

Правильное физическое развитие и полноценное здоровье человека в большинстве своём зависит от правильной осанки, формирование навыка которой является таким же важным элементом, как и формирование других двигательных навыков, и должно начинаться задолго до момента, когда подросток поступит в ВУЗ. В противном случае начнётся развитие более серьезного заболевания – сколиоза, что в свою очередь является тяжелым и прогрессирующим заболеванием позвоночного столба, проявляющее себя как дугообразное искривление во фронтальной плоскости и скручивание позвонков вокруг вертикальной оси [3]. При данном заболевании, как правило, используют большинство средств ЛФК такие как: дыхательные упражнения, физические упражнения общеукрепляющего и специального характера, плавание, механотерапия, естественные факторы природы и массаж, а также не менее эффективным

является катание на коньках, лыжах и др. К симметричным корригирующим упражнениям можно отнести такие упражнения, при которых непосредственно сохраняется срединное положение позвоночного столба. В качестве таких упражнений могут быть использованы упражнения для укрепления мышц брюшного пресса и спины при выполнении упражнений из исходных положений лежа при условии сохранения симметричного положения частей тела относительно оси позвоночного столба. Можно с уверенностью утверждать, что в настоящее время такая практика как лечебное плавание при ортопедической патологии в полном объеме осуществляется лишь в специализированных школах-интернатах. В учреждениях высшего образования, располагающих на своей базе бассейны, данная методика применяется крайне редко, ведь зачастую перед преподавателем поставлена одна единственная задача – научить плавать [4]. Такой навык имеет важное значение в качестве общеукрепляющего и оздоровительного воздействия на организм студента, однако для достижения большего эффекта необходимо применение преподавателями специальных упражнений в воде, подобранных с учетом локализации и непосредственной степени имеющейся сколиотической деформации позвоночного столба.

Также не менее распространённым нарушением в ОДА среди всех возрастов является плоскостопие.

Плоскостопие – это заболевание ОДА, представляющее собой патологическое уплощение стопы, что приводит к нарушению ее главной амортизационной функции и неблагоприятным изменениям в позвоночном столбе и скелете в целом [5].

В данном случае практикуется применение упражнений из ЛФК со вспомогательными предметами, их выполнение необходимо внедрять во все циклы занятий, также желательно их выполнение и вне полного цикла, в качестве самостоятельных внеурочных упражнений. Перед каждым таким занятием целесообразно провести массаж стоп и голени, а после занятия – расслабляющий массаж ног для большей эффективности. Положительной динамики с помощью упражнений можно добиться исключительно в том случае, если они выполняются с частотой – 1-2 раза в день по 15-20 минут.

Но все усилия сойдут на нет, если до студентов не довести основные принципы занятий:

Принцип сознательности и активности требует от занимающихся в своей основе осмысленного подхода к выполнению физических упражнений. В связи с этим необходимо развивать интерес к занятиям физическими упражнениями, поставив цель и определив задачи по реабилитации в процессе физического воспитания у студентов в условиях вуза, разъяснив им смысл и ее значение. Таким образом, все

занимающиеся должны точно понимать принцип выполнения, а также, почему следует соблюдать установленные правила [1]. При этом необходимо объяснить, что моментального эффекта от занятий ждать не стоит, и только упорство, а также достаточная продолжительность занятий позволят достичь желаемого результата.

Понимание самой сути данного заболевания является важнейшим условием заинтересованного отношения к занятиям, что вызывает стремление к преодолению недуга и усиливает желание заниматься. Сам принцип систематичности и последовательности основан на необходимости непрерывного процесса физического воспитания и эффективного чередования нагрузок и отдыха и в дальнейшем постепенном увеличении нагрузки. При чередовании работы и отдыха в организме вызываются процессы, которые напрямую способствуют функциональным и структурным изменениям, приводящим к замедлению прогрессирования заболевания, переходу его в состояние стойкой ремиссии, а также частичному или полному выздоровлению [1]. В связи с этим рационально, чтобы лица, имеющие заболевания опорно-двигательного аппарата, организованно выполняли упражнения на занятиях не менее 2 раз в неделю, а также самостоятельно, и что не менее важно, ежедневно в домашних условиях, например во время занятий утренней гимнастики, физкультурных пауз, и др. Таким образом, соблюдение основного принципа доступности и индивидуализации можно достичь подбором упражнений соразмерно возрасту, степени подготовленности занимающихся, тяжести имеющихся у них заболеваний. Этот принцип наиболее важен, т.к. является залогом оздоровительного эффекта физического воспитания, тогда как любое превышение посильной меры физической нагрузки приведет к ухудшению самочувствия и прогрессированию патологических состояний у занимающихся, что окажет отрицательный рост динамики выздоровления.

Решение задач по формированию, сохранению и укреплению здоровья студенческой молодежи в процессе их обучения в учреждениях высшего образования предполагает взаимодействие педагогов, психологов и медицинских работников. Вузам необходимо выпускать здоровых и конкурентоспособных дипломированных специалистов. Одной из главных составляющих является оздоровительная программа в условиях обучения студентов, учитывающая физическое состояние и здоровье.

Список литературы / References

1. Ванда, Е. С. Физическая культура студентов с заболеваниями опорно-двигательного аппарата / Е. С. Ванда, Т.А Глазко. – Минск : БГМУ, 2016. – С. 7–10.
2. Ванда, Е. С. Особенности методики формирования и коррекции осанки у студентов, имеющих сколиоз / Е. С. Ванда // Мир спорта. – 2005. – № 1 (18). – С. 68–71.
3. Григорович, Е. С. Двигательная активность — ключ к оздоровлению : метод. рекомендации для врачей, преподавателей и сотрудников медицинских учебных заведений / Е. С. Григорович, А. М. Трофименко. – Минск : МГМИ, 1998. – 76 с.

4. Пурьгина, М. Г. Физкультура для лиц с нарушением опорно-двигательного аппарата / М. Г. Пурьгина, Г. М. Бойко, М. П. Буянова // Молодой ученый. – 2019. – № 51 – С. 479-480

5. Ратнер, Я. А. Ортопедия / Я. А. Ратнер. – Москва, 1957. – С. 409–439.

6. Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта : учебник / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – Москва : Академия, 2012. С. – 6-9.

УДК 796.011.3

ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СО СТУДЕНТАМИ, ИМЕЮЩИМИ ОТКЛОНЕНИЯ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ

Федотова Г.В., ст. преподаватель,

Ким В.А., студент, Беляева А.А., студент

*ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет
имени И.Т. Трубилина», г. Краснодар, Россия*

Краткая аннотация. Высокая доля молодых людей с отклонениями в здоровье говорит о необходимости проведения компетентных занятий по физической культуре в вузах. В связи с этим в работе сказано об особенностях занятий адаптивной физической культурой. Выделены такие особенности как комплексность академического и жизненного компонентов, личностно-ориентированный подход, ведение «дневника контроля» и другие. Приведены средства, методы и принципы занятий.

Ключевые слова: физическая культура, отклонения здоровья, особенности занятий, план занятий, физические упражнения.

PECULIARITIES OF PHYSICAL EDUCATION WITH STUDENTS WITH DIFFERENCES IN HEALTH STATE

Fedotova G.V., senior lecturer,

Kim V.A., student, Belyaeva A.A., student

Kuban State Agrarian University named after I.T. Trubilin, Krasnodar, Russia

Brief abstract. A high proportion of young people with health problems indicates the need for competent physical education classes in universities. In connection with this, the paper says about the features of adaptive physical culture classes. Such features as the complexity of the academic and life components, a personality-oriented approach, keeping a “control diary” and others are highlighted. The means, methods and principles of classes are given.

Key words: physical culture, health deviations, features of classes, lesson plan, physical exercises.

Актуальность. В настоящее время стоит вопрос о большой доле молодого поколения, имеющих отклонения в здоровье, что вызывает необходимость организации занятий по физической культуре и спорту в вузах с учётом особенностей их здоровья. Адаптивная физическая культура как раз является методом осуществления занятий физической культурой с индивидами с отклонениями в здоровье, имеющими разные специальные медицинские группы. Направленность адаптивной физической культуры заключается в развитии индивидуальных качеств индивида с отклонениями в здоровье, его всестороннем развитии физических, личностных, эмоциональных, этических, волевых качеств, поддержке и восстановлении его здоровья с использованием реабилитационных средств физической культуры и социализации, воспитании культуры личности и личностных качеств стремления к самосовершенствованию, контролю, воли и другому, и всё это при помощи средств и методов физической культуры.

Цель исследования: выявить особенности проведения занятий физической культурой со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья.

Занятия физической культурой в вузе со студентами с отклонениями в состоянии здоровья имеют свои особенности, так как план занятий должен учитывать возможности психики и здоровья каждого такого обучающегося, уровень их личностного и физического развития. Так в ходе данной работы будут выявлены особенности и методы работы с такими студентами и определена эффективность занятий адаптивной физической культурой.

Одна из особенностей организации занятий со студентами с отклонениями в состоянии здоровья заключается в развитии их жизненной компетенции. Занятия по физической культуре должны учитывать не только требования академического плана, но и развивать жизненные качества обучающегося. Связь академического и жизненного компонента позволяют комплексно воздействовать на студента, развить его физические качества и степень активности, умственную устойчивость, а также независимость жизни и волю, которые необходимы индивидам, имеющим отклонения в здоровье, при этом делая упор на возможности обучающегося и их развитие. Комплексное воздействие также характеризуется учётом мотивов занимающегося или их развитием, мотивационная составляющая немаловажная часть физической культуры, развитие которой необходимо для сохранения желания к занятиям и их регулярности, только благодаря этому можно благоприятно воздействовать на уровень здоровья и физической подготовленности обучающегося [4].

Занятия по физической культуре в вузе в первую очередь строятся в соответствии с рекомендациями врача и возможностями поставленной

специальной медицинской группы. Обучающиеся могут иметь самые разные отклонения в здоровье, например, как нарушения зрительного аппарата, заболевания сердечно-сосудистой, дыхательной, опорно-двигательной и других систем. При некоторых заболеваниях показаны занятия физической культурой, при других противопоказаны или имеются ограничения. В таком случае составляется индивидуальная программа для каждого студента с учётом их особенностей здоровья. В случае, если физическая культура противопоказана, студент всё также участвует в образовательной деятельности и изучает теорию физической культуры и спорта, позже готовится презентовать свои знания и по возможности дополнительные работы в виде рефератов. В работе с обучающимися, имеющими отклонения в здоровье также важна компетентность преподавателя, им необходимо при организации занятий показать свои особые навыки и умение использования личностно-ориентированного подхода [1].

При работе с такими студентами поможет ведение «дневника контроля», в котором фиксируется состояние здоровья обучающегося на разных этапах занятия [2]. Включение «дневника контроля» в занятия физической культурой в вузе также позволит в будущем обучающемуся заниматься самостоятельно, ведь он сможет правильно контролировать своё состояние здоровья и будет знать свои возможности и доступные для него упражнения. При каких-либо ограничениях к занятиям физической культурой для обучающегося формируется комплекс упражнений, учитывающий и компенсирующий эти ограничения. Немаловажным в занятиях со студентами с отклонениями в здоровье является соблюдение техники безопасности, осторожность в занятиях позволит избежать ненужных травм и не навредить своему здоровью при занятиях [6].

Средства адаптивной физической культуры делятся на: физические упражнения, естественно-средовые и гигиенические факторы. Наиболее эффективное воздействие имеют физические упражнения, которые позволяют избирательно влиять на обучающегося, то есть компенсировать его ограничения и развивать имеющиеся навыки, корректировать здоровье, воздействовать на него лечебно или профилактически, воспитывать физические и личностные качества, развивать стремление к оздоровлению и образованности. Физические упражнения помогают воздействовать на все системы организма человека. В зависимости от конкретного отклонения в здоровье, воздействие может быть направленным и компенсировать влияние этого фактора или вовсе направленно оздоравливать [5]. Воздействие может обуславливаться: укреплением и развитием опорно-двигательного аппарата, суставов и связок, повышением возможностей мышц; улучшением обмена веществ и циркуляции крови, лимфы; улучшением работы центральной нервной системы и работоспособности мозга; улучшением аналитико-синтетической

деятельности центральной нервной системы и функций сенсорных систем [3].

Методами занятий физической культурой со студентами с ограничениями здоровья можно выделить следующие: формирование знаний о своём здоровье и возможностях, физической культуру в целом; обучение двигательным навыкам с учётом особенностей организма; развитие физических навыков и качеств без вреда для здоровья; воспитание личности и качеств личности; развитие эффективного взаимодействия преподавателя и обучающегося. В ряду методов используются разные принципы работы, направленные на всестороннее развитие обучающихся с ограничениями в здоровье. Например, принцип диагностирования позволяет учесть особенности основного дефекта, его зарождения, течения и прогноза течения, показаний и противопоказаний врача к занятиям, возможные сопутствующие заболевания. Принципы можно разделить на практическую и теоретическую направленность, некоторые из них: специально-методические, коррекционно-развивающие, компенсаторные, профилактические и научности, наглядности, доступности, сознательности, активности.

В итоге можно сказать, что эффективность занятий адаптивной физической культурой во многом зависит от компетентности преподавателя. При должном подходе преподавательского состава к работе со студентами с ограничениями в здоровье будут учтены все особенности их развития и построена подходящая, благоприятно влияющая на здоровье, и физические возможности программа, которая также позволит обучающемуся стать более устойчивой личностью и подготовиться к самостоятельным занятиям.

Список литературы / References

1. Комплекс оздоровительных мероприятий, направленных на улучшение качества жизни студентов, отнесенных к специальной медицинской группе / Т. А. Ильницкая, С. В. Сень, Т. В. Ковалёва, З. В. Кузнецова // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2021. – № 4 (194). – С. 165-169.
2. Кузнецова, З. В. Методы осуществления формы контроля в процессе реализации дисциплины «физическая культура и спорт» в формате дистанционного обучения в вузе / З. В. Кузнецова, И. В. Яткин // Современные методические подходы к преподаванию дисциплин в условиях эпидемиологических ограничений: сборник статей по материалам учебно-методической конференции. – 2021. – С. 328-329.
3. Левыкина, Т. С. Особенности занятий физическими упражнениями со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья / Т. С. Левыкина, В. П. Оспищев // Наука, образование и культура. – 2020. – № 10 (54). – С. 44-46.
4. Славинский, Н. В. Исследование влияния физической культуры на мотивацию в обычной жизнедеятельности / Н. В. Славинский, З. В. Кузнецова // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2022. № 6 (208). – С. 348-350.
5. Инновационные оздоровительные и реабилитационные технологии проведения практических занятий по дисциплине «элективные курсы по физической

культуре и спорту» / А. Г. Харьковская, Т. А. Ильницкая, С. В. Сень, З. В. Кузнецова // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2021. – № 2 (192). – С. 349-352.

6. Яткин, И. В. Организация самостоятельных занятий по физической культуре и спорту в дистанционном режиме обучения с соблюдением техники безопасности / И. В. Яткин, З. В. Кузнецова // Современные методические подходы к преподаванию дисциплин в условиях эпидемиологических ограничений: сборник статей по материалам учебно-методической конференции. – 2021. – С. 364-365.

УДК 796.011.3

ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ СО СТУДЕНТАМИ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Харьковская А.Г., канд. пед. наук, доц., Черникова И.А., студент
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина», г. Краснодар, Россия

Краткая аннотация. В работе представлена проблема низкого здоровья молодого поколения и увеличения количества студентов вузов, относящихся к специальной медицинской группе. Приведена информация о влиянии занятий физической культурой на таких студентов и их классификация по группам здоровья. Описаны этапы построения занятий от медицинского осмотра до предложений подходящей физической нагрузки согласно уровню здоровья каждого отдельного студента.

Ключевые слова: физическая культура, специальная медицинская группа, студенты, здоровье, индивидуальные особенности

PECULIARITIES OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS WITH STUDENTS OF A SPECIAL MEDICAL GROUP

**Kharkovskaya A.G., cand. of pedag. science., associate prof.,
Chernikova I.A., student**

Kuban State Agrarian University named after I.T. Trubilin, Krasnodar, Russia

Brief abstract. The paper presents the problem of poor health of the younger generation and an increase in the number of university students belonging to a special medical group. Information about the influence of physical culture lessons on such students and their classification by health groups is given. The stages of constructing classes are described from a medical examination to suggestions of a suitable physical activity according to the level of health of each individual student.

Key words: physical culture, special medical group, students, health, individual characteristics.

Современное время характеризуется развитием информационной среды и как следствие малоподвижным и сидячим образом жизни и другими негативными факторами: низкой физической активностью, несбалансированным режимом дня, загрязнениями воздушного бассейна, высокой умственной нагрузкой и др. [6]. Большинство студентов имеют хронические отклонения в здоровье, поэтому переходят в специальную медицинскую группу. Физическая культура в вузах становится одним из основных методов профилактики заболеваний и поддержания нормального уровня здоровья молодого поколения. С каждым годом увеличивается процентное соотношение студентов, относящихся к специальной медицинской группе (СМГ), доля студентов с отклонениями здоровья на 2021 г. составила 57%, а к концу 2022г. уже 65% [1]. Так, основную медицинскую группу имеют не более 11% обучающихся (без отклонений в состоянии здоровья), остальная доля, в 24%, приходится на подготовительную группу (обучающиеся с небольшими отклонениями здоровья).

Студентам СМГ важно заниматься физической культурой, как в вузе, так и самостоятельно, особенности их занятий определяются их подгруппой в СМГ, индивидуальными особенностями организма и уровнем физической подготовленности. Правильно подготовленная форма и наполнение занятий с такими обучающимися позволит улучшить их здоровье, адаптировать организм к окружающей среде и укрепить его, а также нормализовать психоэмоциональное состояние, развить необходимые физические и личностные качества. На студентов с ослабленным здоровьем оказывает большое воздействие и учебный процесс, высокая мыслительная нагрузка переносится еще тяжелее, чем у полностью здоровых обучающихся. Это приводит к процессу «торможения», снижению работоспособности, кора головного мозга не справляется с постоянным нервным раздражением, которое начинает распространяться по всей опорно-двигательной и нервной системе, физическая культура помогает с этим справиться [2].

Классификация групп здоровья обучающихся, на основе которой определяется форма и наполнение занятий: основная – почти здоровые студенты, доступны все задания; подготовительная – студенты с небольшими отклонениями в здоровье, некоторые задания будут иметь ограничения; СМГ – студенты со значительными отклонениями в здоровье, требуется индивидуальный подход, могут быть исключены некоторые (или большинство) виды упражнений или ограничены в соответствии с рекомендациями по здоровью: 1 группа – студенты с отклонениями в здоровье, которые можно исправить; 2 группа – студенты с отклонениями в здоровье, которые нельзя исправить (врожденные, хронические).

Началом определения того, какими будут занятия со студентами СМГ, является медицинский осмотр, который определяет для каждого отдельного студента показания и противопоказания к занятиям физической культурой. В связи с ограничениями, предписанными врачом, при занятиях со студентами СМГ не ставится цель достижения спортивных результатов. Задачи таких занятий следующие: развитие здоровья, иммунитета, физических качеств (умерено), мотивации, исправление отклонений здоровья по возможности, повышение работоспособности, концентрации, адаптация к внешней среде, нормализация эмоционального состояния, обучение навыку контроля самостоятельных занятий (уровень нагрузки, режим, интенсивность и др.) и специальным упражнениям, соответствующим группе здоровья. В ходе занятий со студентами СМГ будет полезным ведение листа и дневника самоконтроля, для более точной фиксации состояния здоровья и влияния занятий на него. Дневник самоконтроля включает в себя следующие данные: информация по студенту, таблица контроля (дата занятия, тема занятия, масса тела, самочувствие, пульс в начале и конце занятия). Лист самоконтроля – это план занятия (нагрузка, интенсивность, упражнения и др.) [3].

Занятия по физической культуре и спорту в вузе с обучающимися СМГ рекомендуется проводить, балансируя занятия с преподавателем и самостоятельные занятия студента, это соответственно 60 и 40% занятия. Вторая часть подразумевает самостоятельную отработку упражнений обучающимся, согласно индивидуальному плану, подготовленному преподавателем. Такой формат занятий будет более эффективным, так как является комплексным и позволяет обучающемуся развиваться не только под присмотром преподавателя, но и учит его самостоятельно заниматься физической культурой в будущем вне вуза.

Перед подбором комплекса упражнений обучающимся СМГ необходимо зафиксировать их физическое состояние, функциональные возможности кардиореспираторной системы и показатели двигательных качеств. На основе полученных данных формируется индивидуальный план с учетом всех особенностей здоровья. В ходе занятия необходимо контролировать самочувствие обучающегося (изменение темпа дыхания, цвета лица, точности движений и др.) и фиксировать его основные физические показатели. Согласно состоянию и возможностям студента должен выбираться правильный темп и нагрузка занятий, которая обязательно чередуется с отдыхом. Когда организм адаптируется, нагрузку можно постепенно увеличивать, не превышая нормы.

Каждое заболевание отличается спецификой физического отклонения, которое требует соблюдения противопоказаний и рекомендаций к занятиям физической культурой [5]. Показания к занятиям при наличии некоторых отклонений здоровья:

1) Заболевания легких, сердца, лишний вес: физическая культура низкой нагрузки, например, плавание, велоспорт, упражнения на улице и др.

2) Заболевания эндокринной системы и сердечно-сосудистой: постоянная средней интенсивности нагрузка: ходьба, легкий бег, плавание.

3) Проблемы зрительного аппарата: упражнения, исключают высокое напряжение, прыжки наклоны.

Одним из наиболее полезных занятий физической культурой почти для каждого студента СМГ являются умеренные занятия плаванием. Это комплексы упражнений на суше и в воде, здесь особое внимание уделяется упражнениям, способствующим развитию эластичности мышечных волокон, гибкости опорно-двигательного аппарата, подвижности суставов, поднятию настроения и др. [4].

Так можно сделать вывод, что физическая культура в вузах является одним из наиболее эффективных методов восстановления здоровья молодого поколения как для основной медицинской группы, так и для специальной. Занятия в вузе учат студентов подбирать для себя индивидуальный комплекс упражнений согласно всем особенностям организма и уровню физических способностей. Так, благодаря индивидуальному подходу будет построено сбалансированное занятие, позволяющее нормализовать здоровье обучающихся, не перегружая организм.

Список литературы / References

1. Комплекс оздоровительных мероприятий, направленных на улучшение качества жизни студентов, отнесенных к специальной медицинской группе / Т. А. Ильницкая, С. В. Сень, Т. В. Ковалёва, З. В. Кузнецова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 4 (194). – С. 165-169.

2. Кузнецова, З. В. Влияние реализации учебных программ по физической культуре на умственную деятельность студентов / З. В. Кузнецова, Н. В. Славинский // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики : материалы национальной научно-практической конференции. – Санкт-Петербург, 2021. – С. 297-301.

3. Кузнецова, З. В. Методы осуществления формы контроля в процессе реализации дисциплины «физическая культура и спорт» в формате дистанционного обучения в вузе / З. В. Кузнецова, И. В. Яткин // Современные методические подходы к преподаванию дисциплин в условиях эпидемиологических ограничений : сборник статей по материалам учебно-методической конференции. – Краснодар, 2021. – С. 328-329.

4. Кузнецова, З. В. Повышение качества обучения техники основных способов плавания у обучающихся в аграрном вузе / З. В. Кузнецова, А. А. Клименко // Качество высшего образования в аграрном вузе: проблемы и перспективы : сборник статей по материалам учебно-методической конференции. – Краснодар, 2019. – С. 332-334.

5. Семенкина, П. Г. Специфика занятий физической культурой для студентов специальных медицинских групп / П. Г. Семенкина, М. Н. Налимова // Вопросы студенческой науки. – 2019. – №11 (39). – С. 549-553.

6. Инновационные оздоровительные и реабилитационные технологии проведения практических занятий по дисциплине «элективные курсы по физической культуре и спорту» / А.Г. Харьковская, Т.А. Ильницкая, С.В. Сень, З.В. Кузнецова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 2 (192). – С. 349-352.

УДК 796 : 61

СПЕЦИФИКА ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ПРИ БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМЕ

Хомутова Е.В., ст. преподаватель, Польгина А.А., студент
ФГБОУ ВО «Волгоградский государственный социально-педагогический университет», г. Волгоград, Россия

Краткая аннотация. Анализируется понятие бронхиальная астма. Анализируются особенности данного заболевания и влияние на самочувствие человека. Анализируется специфика занятий физической культурой при данном заболевании у людей. Описываются виды физических занятий, являющихся полезными при бронхиальной астме.

Ключевые слова: бронхиальная астма, физическая культура, заболевание, йога, дыхательная гимнастика, плавание.

SPECIFICITY OF PHYSICAL CULTURE LESSONS IN BRONCHIAL ASTHMA

Khomutova E.V., senior lecturer, Polgina A.A., student
Volgograd State Socio-Pedagogical University, Volgograd, Russia

Brief abstract. The concept of bronchial asthma is analyzed. The features of this disease and the impact on the well-being of a person are analyzed. The specificity of physical culture lessons in this disease in people is analyzed. The types of physical activities that are useful in bronchial asthma are described.

Key words: bronchial asthma, physical culture, disease, yoga, breathing exercises, swimming.

Актуальность. В современном мире происходит множество внешних изменений, которые, так или иначе, сказываются на физическом и эмоциональном состоянии человека. Большая часть людей, в силу различных причин, забывают следить за здоровьем, тем самым увеличивая как риск развития заболеваний у себя, так и риск рождаемости детей с хроническими заболеваниями. К одним из распространенных и тяжелых хронических заболеваний принято относить бронхиальную астму.

Бронхиальная астма – аллергическое заболевание, характеризующееся повторными приступами экспираторной одышки,

вызванной диффузным нарушением бронхиальной проходимости, что связано с локализацией аллергической реакции в тканях бронхиального дерева [1].

Бронхиальная астма с каждым годом становится все более распространенной по всему миру, особенно среди городских жителей. Данное заболевание является глобальной проблемой в области медицины, поскольку с каждым годом уровень заболеваемости растет в несколько десятков раз. По данным Всемирной организации здравоохранения, в 2021 году было зарегистрировано 360 миллионов человек с бронхиальной астмой абсолютно разного пола и возраста. По распространенности бронхиальная астма превосходит такие заболевания, как ишемическая болезнь сердца (в 300 раз), рак легких (в 33 раза), рак молочной железы (в 20 раз), инсульт (в 15 раз) и ВИЧ-инфекция (в 5 раз) [5, С. 2].

Принято считать, что на развитие бронхиальной астмы влияют внешние и внутренние факторы. К внешним относят:

- продолжительное воздействие аллергенов;
- загрязненный воздух;
- медикаменты;
- химические раздражающие вещества.

К внутренним относят:

- генетическую предрасположенность;
- особенности дыхательных путей (гиперреактивность).

Заболевание характеризуется, как правило, поражением дыхательных путей человека. У пациентов, при воздействии аллергенов или провоцирующих факторов, наблюдаются приступы удушья, в результате которых резко сужается просвет бронхов. Стоит отметить, что приступы носят не только рефлекторный (когда приступ является своеобразной защитной реакцией на раздражитель), но и условно-рефлекторный характер. Наблюдались случаи, когда приступ возникал не только после запаха розы, но и при показе больному искусственной розы [3, С.7].

Бронхиальную астму принято подразделять на три степени тяжести:

- легкая
- средняя
- тяжелая

При бронхиальной астме общее состояние человека ухудшается: снижается иммунитет и работоспособность, т.к. приступы не дают в полную силу заниматься быденными делами. Это относится и к занятиям физической культурой.

Цель исследования: выявить особенности занятий физической культурой при бронхиальной астме.

Большая часть людей уверена, что занятия физической культурой при бронхиальной астме полностью противопоказаны, но это далеко не так. Бронхиальная астма, сама по себе, не является противопоказанием к занятиям физической культурой и спортом, однако значительно затрудняет этот процесс. Некоторые виды спорта все же являются нежелательными для астматиков, например, бег на длинные дистанции, силовые виды спорта, фигурное катание, биатлон, фристайл и т.д.

В настоящее время многие врачи уверены, что если правильно распределять нагрузку и контролировать процесс тренировок, то любой вид спорта будет помогать человеку с астмой. При занятии физической культурой стоит учитывать ряд особенностей данного заболевания, чтобы не вызвать приступ у больного и не ухудшить его состояние. Существуют определённые виды упражнений, которые являются рекомендованными при бронхиальной астме, так как развивается дыхательный аппарат, укрепляются мышцы диафрагмы и т.д.

К основным упражнениям, которые рекомендуют все врачи, относят дыхательную гимнастику. Данная гимнастика полезна как при легкой, так и при тяжелой степени. Суть дыхательной гимнастики заключается в комплексе физических и речевых упражнений, которые положительно воздействуют на дыхание больного и развитии дыхательных органов. Ее ценность состоит в том, что она помогает больным уменьшить спазмы в бронхах, предотвратить приступ, расслабить дыхательную мускулатуру, укрепить мышцы, помогающие дышать, и увеличить подвижность диафрагмы и грудной клетки при дыхании. Существует, как множество различных самостоятельных упражнений, так и полноценных методик, составленных врачами.

Безопасными, по мнению многих специалистов, являются занятия в бассейне. Занятие плаванием помогает больным с астмой увеличить жизненную емкость легких, научиться контролировать свое дыхание, уменьшить бронхоспазмы, улучшить дренаж легких. Плавание является не только своеобразной дыхательной гимнастикой, но и тренировкой для всего организма. Стоит отметить, что здесь важен чуткий контроль со стороны тренера, врача и самоконтроль. Важно составить график и план тренировок, не переусердствовать и постепенно увеличивать нагрузки.

В последнее время все большую популярность среди болеющих астмой приобретают занятия йогой. Данные занятия, которые по праву можно назвать спортивными, поскольку они основаны на ритмической гимнастике и аэробики, действительно приносят пользу. Многие исследования показывают, что йога (а точнее хатха-йога) способствует снижению приступов, улучшает спирометрические показатели больного, адаптирует бронхиальное дерево к дальнейшим физическим нагрузкам. Здесь стоит уделить особое внимание на такие направления занятий, как: динамическая практика асан с преобладанием прогибов, разные техники

дыхания, некоторые речевые упражнения, например, пропев гласных звуков и вибрационный самомассаж.

Таким образом, несмотря на то, что бронхиальная астма является довольно тяжелым заболеванием, важно не забрасывать занятия физической культурой и спортом, а лишь правильно подобрать свой вид и четко распланировать план тренировок с тренером и врачом для улучшения своего самочувствия и укрепления здоровья.

Список литературы / References

1. Большая Медицинская Энциклопедия (БМЭ). Под редакцией Петровского Б.В., 3-е издание. – URL: https://бмэ.орг/index.php/БРОНХИАЛЬНАЯ_АСТМА (дата обращения: 5.01.2023). – Текст : электронный.
2. Евтух, Д. М. Физическая нагрузка при бронхиальной астме / Д. М. Евтух, Н. В. Рыжкин. – Текст : электронный // Вестник науки. – 2019. – №4 (13). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskaya-nagruzka-pri-bronhialnoy-astme> (дата обращения: 05.01.2023).
3. Жилина, К. С. Физическая реабилитация при бронхиальной астме / К. С. Жилина, Э. И. Аухадеев. – Текст : электронный // Казань. 2015. URL: <https://e-academy.sportacadem.ru/student-portfolio/6886.pdf> (дата обращения: 5.01.2023).
4. Жмуров, Д. В. Бронхиальная астма / Жмуров Д. В., Парфентева М. А. , Семенова Ю. В. – Текст : электронный // Colloquium-journal. – 2020. – №14 (66). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/bronhialnaya-astma-3> (дата обращения: 08.01.2023).
5. Сыров Всеволод Владимирович. Представления об эпидемиологии и возможностях профилактики бронхиальной астмы на современном этапе / Сыров Всеволод Владимирович. – Текст : электронный // Аллергология и иммунология в педиатрии. – 2016. – №3 (46). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/predstavleniya-ob-epidemiologii-i-vozmozhnostyah-profilaktiki-bronhialnoy-astmy-na-sovremennom-etape> (дата обращения: 5.01.2023).

СЕКЦИЯ «АДАПТИВНОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ РАЗЛИЧНОГО УРОВНЯ»

УДК 378.17

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ СТУДЕНТОВ, ИМЕЮЩИХ ОТКЛОНЕНИЯ ПО СОСТОЯНИЮ ЗДОРОВЬЯ

Масалов А.В., ст. преподаватель, Масалова Ж.В., преподаватель
*ФГБОУ ВО «Воронежский государственный университет»,
г. Воронеж, Россия*

Краткая аннотация. В данной статье будет рассмотрено понятие адаптивной физической культуры, ее функции и роли в системе высшего образования. Рассмотрен аспект важности внедрения и распространения адаптивной физической культуры.

Ключевые слова: студенты с ограниченными физическими возможностями, адаптивная физическая культура, университет, физическая культура.

ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION FOR STUDENTS WITH HEALTH DISABILITY

Masalov A.V., senior lecturer, Masalova J.V., teacher
Voronezh State University, Voronezh, Russia

Brief abstract. In this article we will discuss concept of adaptive culture and its functions and roles in system of higher education. The aspect of the importance of implementation and distribution of physical culture is considered.

Key words: students with disabilities, adaptive physical culture, university, physical education.

В современном мире до сих пор сохраняется недооцененность физических упражнений для лиц, имеющих отклонения по состоянию здоровья, несмотря на то, инвалидов, особенно среди молодежи, катастрофически много. Статья 2 федерального закона от 24.11.1995 № 181 - ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации» гарантирует обеспечение условий для преодоления ограничений жизнедеятельности, и создание условий для равного участия инвалидов в жизни общества [1]. Одним из принципов, закрепленных в федеральном законе от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ» является обеспечение каждого на свободный доступ к физической

культуре и спорту, обеспечение безопасности жизни и здоровья лиц, занимающихся физической культурой и спортом[2].

С целью создания условий для обеспечения равного доступа к физическому воспитанию студентов с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) в Воронежском государственном университете большое внимание уделено:

- индивидуальному подходу к студентам, имеющих ограничения по состоянию здоровья с учетом медицинских показаний;
- формированию позитивного отношения к физической культуре и спорту;
- воспитание морально-волевых качеств у студентов с ОВЗ;
- организация взаимодействия с другими учреждениями с целью оказания поддержки студентам с ОВЗ;
- внедрение «адаптивной физической культуры».

Следует отметить, что для построения образовательного процесса со студентами, имеющими ограничения по состоянию здоровья, должен быть подобран такой педагогический состав, который обладал бы необходимой квалификацией и компетенцией. В Воронежском государственном университете на кафедре физического воспитания образованы специальные группы не более 10 человек для занятий со студентами, имеющих отклонения по состоянию здоровья. Преподаватели регулярно повышают свою квалификацию по направлениям «Физическая культура со студентами, имеющими отклонения по состоянию здоровья», «Адаптивная физическая культура» (АФК), «Лечебная физкультура».

АФК – это один из видов физического воспитания у лиц, имеющих отклонения по состоянию здоровья, направленный на обеспечение максимальных результатов по восстановлению жизнеспособности студентов [3]. АФК нормирует физические нагрузки в соответствии с медицинскими показаниями и индивидуальными особенностями студентов.

Двигательная активность, участие в соревновательных мероприятиях способствует скорейшей реабилитации, восстановлению утраченных функций организма, развитию стойкости, крепости духа, уверенности в себе.

Занятия АФК – это длительный процесс, который сопровождает человека на протяжении всей жизни. В нашей стране физическая культура включена в список обязательных дисциплин не только в высших образовательных учреждениях, но и школах и детских садах. Дело все в том, что именно физическое воспитание делает здоровым тело, укрепляет моральный дух, развивает физические способности и навыки, помогает понять свое тело, и осознать важность систематических занятий спортом [4].

Основными функциями АФК являются:

- коррекционно-профилактическая;
- воспитательно-образовательная;
- функция физического воспитания;
- социальная функция.

Реализация коррекционно-профилактической функции направлена на коррекцию имеющегося у студента заболевания и предотвращения появления вторичных отклонений. Именно организованная двигательная активность предотвращает появление вторичных отклонений. На данном этапе важно не допустить физических перегрузок у студента. Грамотная реализация данной функции способствует развитию опорно-двигательного аппарата, суставов и связок, улучшается деятельность ЦНС, повышается жизнестойкость организма.

Воспитательно-образовательная функция способствует формированию позитивного отношения к спорту, специальных знаний о болезни, навыков и умений для самостоятельных занятий. Данная функция заключается в возможности предоставления доступного обучения с целью формирования самостоятельных навыков не только к жизнедеятельности, но и впоследствии к труду. Путем реализации воспитательно-образовательной функции студент мотивируется к самообразованию, к преодолению комплекса неполноценности, а также формирования чувства собственного достоинства. В истории есть немало примеров, когда человек, будучи инвалидом, достигал больших успехов в различных сферах жизни. Так, Людвиг Ван Бетховен, будучи глухим, написал такие композиции как «Героическая симфония», вокальный цикл «К далекой возлюбленной», сонаты с «Двадцать восьмой» по «Тридцать вторую». Рей Чарлз - знаменитый слепой музыкант, который является автором более 70 студийных альбомов.

Функция физического воспитания направлена на развитие мышечной силы, ловкости, быстроты, управляемости, гибкости, а также компенсацию утраченных функций другими имеющимися у студента. Большое внимание при реализации данной функции уделяется коррекции психического состояния физкультурными средствами. Важный аспект – это соревновательная составляющая, которая позволяет студентам с ОВЗ общаться и состязаться с другими студентами в честной борьбе. Следует отметить, что не всем студентам с ОВЗ разрешена двигательная активность по медицинским показаниям. Для таких студентов должны реализоваться другие функции.

Функция социального воспитания проявляется главным образом в том, что обеспечивает для студентов с ОВЗ равные возможности в обществе, помогая освоить опыт социальной жизни, преодолевая социокультурные барьеры. Такие барьеры возникают, как правило, ввиду нарушения взаимодействия с привычной средой ввиду физических недостатков. Вследствие болезни или травм у студента формируется

депрессивное настроение, тревоги, физические боли. Эмоциональная несостоятельность снижает активность, затрудняет жизнедеятельность. АФК играет решающую роль в формировании дружественной для студента среды, при которой происходит оптимальное достижение уровня физической активности, повышение психологического комфорта и стойкости.

Такая дисциплина как АФК, в настоящее время глубоко исследуется, выдвигая на первый план новые методы по повышению двигательной активности студентов, осознание ими своих умений и навыков, повышение интереса к спорту и физическим упражнениям, стремление к повышению умственной способности. Изучаются более эффективные, но, в то же время, доступные упражнения, которые помимо физической нагрузки, включают психологическую, образовательную, социальную работу преподавателя, ориентируя студента на самостоятельную активность и получения удовольствия от занятий физической активностью. Важность АФК заключается в интеграции лиц с ОВЗ в общество, вырабатывая осознанное восприятие своей личности, преодоление не только физических, но и психологических барьеров, формирование потребности вести здоровый образ жизни, использовать имеющиеся функции взамен утраченных.

Главной ролью, безусловно, остается вовлеченность студента с ОВЗ в занятия физической культурой. В настоящее время существует необходимость приобретения для студентов с ОВЗ специальных тренажеров и иного спортивного инвентаря, чтобы предоставить возможность таким студентам заниматься вместе со своими здоровыми сверстниками. Применение средств физической культуры является эффективным, а в ряде случаев единственным способом физической реабилитации и адаптации лиц, имеющих ограничения по состоянию здоровья.

Список литературы / References

1. Федеральный закон (1995) О социальной защите инвалидов в Российской Федерации № 181-ФЗ от 24.11.1995. Доступно по ссылке: http://https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_8559/ (дата обращения 08.11.2022). – Текст : электронный.

2. Федеральный закон (2011) О физической культуре и спорте в Российской Федерации № 323-ФЗ от 21.11.2011. Доступно по ссылке: http://https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/ (дата обращения 08.11.2022). – Текст : электронный.

3. Минская, Е. В. Адаптивная физическая культура для студентов с нарушением здоровья в рамках инклюзивного образования в вузе / Е. В. Минская. – Текст: непосредственный // Наука и социум : материалы Всероссийской научно-практической конференции. – 2021. – № 19. – С.76-79.

4. Современные аспекты адаптивной физической культуры: социальная, физическая и психологическая составляющие / С. И. Бочкарева, Т. П. Высоцкая, А. И

УДК 796.011.3

ЗНАЧЕНИЕ АДАПТИВНОЙ И ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ОБЩЕСТВЕ

**Сикорский А.А., ст. преподаватель,
Уткин М.Н., преподаватель, Шаганов С.Ю., преподаватель
ФГБОУ ВО «Воронежский государственный университет»,
г. Воронеж, Россия**

Краткая аннотация. В данной статье мы опишем влияние адаптивной и лечебной физической культуры на восстановление здоровья людей, которые утратили свою работоспособность на определенный период времени (частично, или полностью), а также на введение в общество людей, которые уже имеют необратимые отклонения в своем здоровье.

Ключевые слова: адаптация, ЛФК, АФК, реабилитация, виды физической культуры; временная нетрудоспособность; инвалидность.

THE SIGNIFICANCE OF ADAPTIVE AND THERAPEUTIC PHYSICAL CULTURE IN THE SOCIETY

**Sikorsky A.A., senior lecturer,
Utkin M.N., teacher, Shaganov S.Yu., teacher
Voronezh State University, Voronezh, Russia**

Brief abstract. In this article we will describe the impact of adaptive and therapeutic physical culture on the restoration of the health of people who have lost their working capacity for a certain period of time (partially or completely), as well as on the introduction into society of people who already have irreversible deviations in their health.

Key words: adaptation, physical therapy, AFC, rehabilitation, types of physical culture; temporary disability; disability.

Актуальность исследования. В настоящее время изменения в социальной, политической, и что особенно важно, в экологической сферах жизни особенно влияют на физическое развитие и здоровье нашего и будущего поколений. По данным Федерального реестра инвалидов в Российской Федерации насчитывается около 12.1 млн. инвалидов. В

настоящее время зафиксирован рост количества детей с ограниченными физическими возможностями на 9,5% [1].

Начиная с конца XIX и начала XX века во всем мире поняли, что для людей с ограниченным физическим здоровьем и инвалидностью должны существовать более эффективные методы, которые помогут человеку с ограниченными возможностями жить полноценной жизнью, быть частью этого общества, а не существовать отдельно от него. С этого момента и появляются понятия адаптивная и лечебная физическая культура [4].

Адаптивная физическая культура – это новое современное понятие, основой которого стала именно лечебная физическая культура. Но между этими двумя видами физической культуры есть разница. Лечебная физическая культура по сути своей является комплексом физических упражнений, направленных на лечебно-профилактические цели, в основе этого метода используется наиболее важная биологическая (биомеханическая) функция организма - движение. Лечебная физическая культура предполагает лечение, реабилитацию и восстановление, но при этом применяются различные методы и методики физического воспитания [2, 3, 4].

Цель исследования: проанализировать и обобщить литературные данные в вопросе АФК и ЛФК.

Основной фактор ЛФК – это физические упражнения, т.е. движения, которые специально подобраны специалистами в данной области (гимнастические, игровые и т.д.) и применяемые в качестве так называемого катализатора для лечения и реабилитации больного. При этом физическая нагрузка способствует восстановлению не только физических сил, но и психологического здоровья [7].

Адаптивная физическая культура – это более широкое понятие, поэтому в данном виде деятельности предполагается не только реабилитация, но и социализация, которая помогает освоиться индивидууму в обществе, при помощи различных методов и методик физического воспитания и физической культуры, имеющих конкретную направленность. Также инвалидам может быть предложена определенная спортивная направленность или адаптивный спорт. Адаптивная физическая культура не только помогает развить физические способности человека, но и помочь освоиться ему в обществе здоровых людей, чтобы он мог вести, как профессиональную и социальную жизнь, а также досуговую деятельность.

Зачастую люди с ограниченным физическим здоровьем замыкаются в себе и задача адаптивной физической культуры, с помощью лечебной физической культуры (и не только) помочь таким людям полноценно жить и развиваться в современном обществе. Поэтому необходимо заниматься не только физическим, но и психологическим здоровьем таких людей. Все это в комплексе и дает положительный эффект.

В наше время для людей с инвалидностью, практически во всех странах мира воспринимают не как людей, отдельно живущих в обществе и, которые должны быть исключены из него, а как полноценные личности, которые наделены такими же правами на осуществление любой деятельности. В мире очень много приспособлений и “помощников” для улучшения качества повседневной жизни инвалидов. Можно привести очень много примеров:

В Турции есть специальные пляжи для инвалидов-колясочников, в Италии специальные варианты картин для слабовидящих, чтобы они смогли также насладиться искусством, в Китае карусели для детей с ограниченными физическими возможностями, в США в парке аттракционов можно найти специальные качели для инвалидов-колясочников, в Сингапуре людям с ограниченными возможностями придумали карточки, которые увеличивают время перехода через дорогу. Можно еще привести кучу примеров. Очень жаль, что в нашей стране это направление развивается очень и очень медленно.

Выводы. Если анализировать все вышесказанное то можно отметить:

1. Адаптивная и лечебная физические культуры, как виды физической культуры практически дополняют друг друга, одно понятие без другого не существует.

2. Адаптивная и лечебная физическая культуры являются основными в формировании личности с ограниченными физическими возможностями, как врожденными, так и приобретенными.

3. В процессе занятия этими видами физической культуры формируются определенные знания и двигательные умения, развиваются физические психические и нравственные способности, происходит активное развитие культуры личности.

4. Развитие данного направления, будет помогать людям с ограниченным физическим здоровьем (врожденным, или приобретенным), им будет намного проще находиться, развивать и реализовывать свой потенциал в обществе здоровых людей.

Список литературы / References

1. Бабайцев, В. А. Роль адаптивной физической культуры в жизни студентов института физической культуры, спорта и туризма/ В. А. Бабайцев // Вопросы педагогики. – 2021. – №11-2. – С. 44-46.

2. Балоян, С. С. Физическая реабилитация здоровья человека путем применения лечебной физической культуры / С. С. Балоян, А. М. Хастян // Физическая культура студентов. – 2022. – № 71. – С. 289-293.

3. Ворожбитова, А. П. “Адаптивная физическая культура” и “Физическая реабилитация” как виды физической культуры в интерпретации ученых и будущих специалистов / А. П. Ворожбитова // Известия Сочинского государственного университета. – 2013. – №3(26). – С. 117-119.

4. Егорова, Е. В. Адаптивная физическая культура или физическая культура людей с ограниченными возможностями / Е. В. Егорова // Современные проблемы лингвистики и преподавания русского языка в вузе и школе. – 2022. – №37. – С. 64-69.
5. Ли, А. В. Занятие физической культуры 3 курса адаптивной физической культурой / А. В. Ли // Заметки ученого. – 2021. – №1. – С. 112-115.
6. Михайлов, В. С. Отличия адаптивной физической культуры от лечебной физической культуры / В. С. Михайлов, В. О. Цыганкова // Интерактивная наука. – 2022. – № 6 (71). – С. 79-80
7. Шумова, Е. А. Лечебная физическая культура при различных заболеваниях / Е. А. Шумова, Ю. О. Якушина, М. А. Садвакасова // ModernScience. – 2019. – №11-4. – С. 202-204.

СОДЕРЖАНИЕ

Секция «ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ И СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

Бевза Т.В., Панченко Д.С. Необходимость введения возрастной группы «юниоры и юниорки до 24 лет» в кроссовых дисциплинах в спортивном ориентировании (ФГАОУ ВО «Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого»), г. Санкт-Петербург, Россия.....	3
Бевза Т.В., Панченко Д.С. Проблема снижения численности участников соревнований в спортивном ориентировании на лыжах в Санкт-Петербурге (ФГАОУ ВО «Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого»), г. Санкт-Петербург, Россия.....	6
Белова В.А., Долгова А.А. История развития и актуальность студенческого спорта в России (ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина»), г. Краснодар, Россия	9
Болдырев И.И., Монастырев С.Н., Гомозов Р.А. История развития кулачного боя (ФГБОУ ВО «Воронежский государственный педагогический университет»), г. Воронеж, Россия.....	14
Болтаев А.А. Развитие вертикальной прыгучести у волейболистов разных возрастов (Национальный университет Узбекистана имени Мирзо Улугбека), г. Ташкент, Узбекистан.....	17
Готовцева Я.В., Барсукова Л.А., Севрюкова Н.Н. Роль системы студенческого спорта в высших учебных заведениях (ФГБОУ ВО «Воронежский государственный университет», Муниципальное бюджетное учреждение спортивная школа № 26), г. Воронеж, Россия.....	22
Гребенкин И.И., Тамбовцев В.М. История развития и формирования адаптивного спорта в России (ФГБОУ ВО «Воронежский государственный университет»), г. Воронеж, Россия.....	26
Гребенкин И.И., Тамбовцев В.М., Стародубцев С.Н. История развития спорта и физической культуры после Октябрьской революции 1917 года (ФГБОУ ВО «Воронежский государственный университет»), г. Воронеж, Россия.....	30
Григорьев Д.В., Садетдинов Д.Ш. Риски у детей и подростков в спортивной деятельности (ФГБОУ ВО «Чувашский государственный аграрный университет», ФГБОУ ВО «Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма»), г.г. Чебоксары, Казань, Россия.....	33
Дадабаев О.Ж., Бабанов Ш.Ж. Общая и специальная физическая подготовка в годичном цикле тренировочного процесса в дзюдо (Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, Национальный университет Узбекистана имени Мирзо Улугбека), г. Ташкент, Узбекистан.....	37
Дурдымырадова О.А., Тяжиева С.Г., Аманназарова С.О. Международный спорт на благо мира (Туркменский государственный институт физкультуры и спорта), г. Ашхабад, Туркменистан.....	41
Зайцев А.В., Юрченко А.Л. Анализ влияния неценовых факторов спроса среди студентов экономического вуза на выбор физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг (ФГОБУ ВО «Финансовый университет при Правительстве РФ»), г. Москва, Россия.....	46
Кальченко Д.О., Кашмина Е.О. Проблема спортивного отбора пловцов в ДЮСШ (ФГБОУ ВО «Тульский государственный университет»), г. Тула, Россия.....	51

Каратеева В.И., Елисова А.Ю., Федюкина В.Г. Тенденции развития современного олимпийского движения (ФГБОУ ВО «Воронежский государственный университет»), г. Воронеж, Россия.....	54
Karimova N.Kh. Prevention of injuries in swimming sports (National University of Uzbekistan named after Mirzo Ulugbek), Tashkent, Uzbekistan.....	58
Мамедова А.И., Юрченко А.Л. Оценивание величины спроса на выбор платных физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг студентами-первокурсниками экономического университета (ФГОБУ ВО «Финансовый университет при Правительстве РФ»), г. Москва, Россия.....	60
Мартынов П.Н. Развитие когнитивных способностей студентов вузов посредством реализации модели начальной шахматной подготовки с применением индивидуальных заданий (ФГАОУ ВО «Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого»), г. Санкт-Петербург, Россия.....	66
Матназаров У.Л., Тангрибердиев У.И. Методика применения круговой тренировки в физической подготовке спортсменов по настольному теннису (Ургенчский государственный педагогический университет, Узбекский государственный университет физической культуры и спорта), г.г. Ургенч, Ташкент, Узбекистан.....	69
Мельников А.И., Куприянова В.М., Кравченко Е.А. История развития и современное состояние отечественного спорта (ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет имени А.И. Трубилина»), г. Краснодар, Россия.....	73
Морозов Ю.Н. История развития и современное состояние отечественного спорта (ФГБОУ ВО «Национальный исследовательский Московский государственный строительный университет»), г. Москва, Россия.....	76
Оманова С.Г. Народные игры в системе физического воспитания студентов (Национальный университет Узбекистана имени Мирзо Улугбека), г. Ташкент, Узбекистан.....	81
Реут С.Е., Коняхин М.В., Трофимович И.И. Исторический анализ развития комплекса «Готов к труду и обороне» СССР (УО «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины»), г. Гомель, Беларусь.....	85
Сахарова М.Г. Социокультурные направления изучения физической культуры и спорта (ФГБОУ ВО «Воронежский государственный университет»), г. Воронеж, Россия.....	91
Таштаев Ш.Д. Национальная система массового вовлечения всех слоев населения в спортивно-оздоровительную деятельность (Ташкентский государственный технический университет имени Ислама Каримова), г. Ташкент, Узбекистан.....	96
Тё С.Э., Мухамедьяров Н.Н., Тё С.Ю. Женский тяжелоатлетический спорт на пути к Олимпиаде 2024 (ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет физической культуры и спорта», ГБОУВО РК «Крымский инженерно-педагогический университет имени Февзи Якубова», ОАБИИ филиал ВА МТО имени генерала армии А.В. Хрулёва), г.г. Омск, Симферополь, Санкт-Петербург, Россия.....	102
Файзиева О.Л., Халикова Л.С. Решение некоторых ошибок и недостатков в физическом воспитании и спорте вузов и всех образовательных учреждений (Национальный университет Узбекистана имени Мирзо Улугбека), г. Ташкент, Узбекистан.....	108
Федюкин А.В., Зарочинцева З.Л., Шаганов С.Ю. Адаптивный спорт и «Спорт для всех» (ФГБОУ ВО «Воронежский государственный университет»), г. Воронеж, Россия.....	112

Худайкулов З.Б., Идрисов М.И., Тошмуродов А.Р. Спортивно-массовые мероприятия как форма внеаудиторной учебной нагрузки в высших образовательных учреждениях (<i>Ташкентский государственный технический университет имени Ислама Каримова, Узбекский государственный университет физической культуры и спорта</i>), г. Ташкент, Узбекистан.....	117
Яруллин А.Г., Жданова Я.Д. Особенности организации спортивных мероприятий (ФГБОУ ВО «Казанский государственный аграрный университет»), г. Казань, Россия.....	121
Яруллин А.Г., Минабутдинов Р.Р. Фитнес-индустрия как часть современной физической культуры (ФГБОУ ВО «Казанский государственный аграрный университет»), г. Казань, Россия.....	125

Секция «АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ РАЗЛИЧНОГО ТИПА»

Австриевских Н.В., Шеменова С.В., Батуркина Г.В. Специфика функциональной подготовки в физическом воспитании обучающихся младших курсов института СПО (ФГБОУ ВО «Елецкий государственный университет имени И.А. Бунина»), г. Елец, Россия.....	129
Архипова С.А., Алленова Е.Д. Внедрение рейтинговой системы контроля успеваемости студентов по дисциплине «Физическая культура и спорт» (ФГБОУ ВО «Тульский государственный университет»), г. Тула, Россия.....	133
Аскапов С.Н., Кусмиденов М.Е., Жанабеков Е.Б. Применение средств и методов на занятии физической культурой на основе учета конституциональных особенностей студентов (<i>Astana IT University, Павлодарский педагогический университет имени А. Маргулана</i>), г.г. Астана Павлодар, Казахстан	137
Белова В.А., Музыченко-Бакланов К.С. Физическая культура как средство профилактики вредных привычек в студенческой среде (ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина»), г. Краснодар, Россия.....	142
Бумарскова Н.Н., Гарник В.С. Интегральная оценка балета в контексте спорта и искусства (ФГБОУ ВО «Национальный исследовательский Московский государственный строительный университет»), г. Москва, Россия.....	148
Ваниян С.Б. Проблемы популяризации занятий физическими упражнениями или спортом в студенческой среде (<i>Национальный институт художеств и дизайна имени К. Бехзода</i>), г. Ташкент, Узбекистан.....	153
Волобуев А.Л., Орлов Г.А., Карпов В.Ю. Уровень физической подготовленности юношей, тренирующихся в секции армспорта (ФГБОУ ВО «Государственный университет по землеустройству», ФГБОУ ВО «Российский государственный социальный университет»), г. Москва, Россия.....	158
Глинкин Б.Н. Профилактика травматизма в волейболе (ФГБОУ ВО «Чувашский государственный аграрный университет»), г. Чебоксары, Россия.....	161
Данилова Н.В. Эффективность нестандартных физических упражнений для студентов (ФГБОУ ВО «Мордовский государственный университет имени Н.П. Огарева»), г. Саранск, Россия.....	164
Денисов К.Д., Лукашина Е.Е. Занятие мини-футболом в вузе как средство развития физических и коммуникативных способностей студентов (ФГБОУ ВО «Государственный университет по землеустройству»), г. Москва, Россия.....	169

Домбровский В.И. Зависимость мотиваций от образовательного уровня самостоятельно занимающихся физическими упражнениями студентов (УО «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина»), г. Брест, Беларусь.....	171
Елистратов Д.Е., Кочнев А. Ю. Галимов Д.Р. Значение физической культуры и спорта в формировании специалиста агропромышленного комплекса (ФГБОУ ВО «Казанский государственный аграрный университет», ГАПОУ «Казанский автотранспортный техникум имени А.П. Обыденнова»), г. Казань, Россия.....	175
Емченко Д.С. Выбор форм физической подготовки для различных категорий иностранных курсантов (Омский автобронетанковый инженерный институт, филиал ВА МТО имени генерала армии А.В. Хрулёва), г. Омск, Россия.....	180
Жигайлова Л.В. Ценностно-мотивационное отношение студенческой молодежи к внедрению ВФСК ГТО (ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма»), г. Краснодар, Россия.....	184
Закиров А.Ф. Формирование концепции здорового образа жизни среди молодежи высших учебных заведений на занятиях по физической культуре (ФГБОУ ВО «Казанская государственная академия ветеринарной медицины имени Н.Э. Баумана»), г. Казань, Россия.....	190
Земченко А.М., Лукашина Е.Е. Особенности показателей развития общей выносливости футболистов (ФБГОУ ВО «Государственный университет по землеустройству»), г. Москва, Россия.....	194
Иванова Н.П. Методологические подходы к оздоровлению учащихся в образовательных учреждениях (ФГБОУ ВО «Чувашский государственный аграрный университет»), г. Чебоксары, Россия.....	197
Ильин В.В., Амирханян Э.Р. Значение силовых упражнений в образовательных организациях МВД (ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина»), г. Краснодар, Россия	203
Кашматова Ж.А. Роль и проблемы дистанционного обучения в системе высшего образования Кыргызской Республики (Баткенский государственный университет), г. Кызыл-Кыя, Кыргызстан.....	207
Клименко А.А., Щербаков В.Е. Мышечная асимметрия у бодибилдеров и мастеров боевых искусств (ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина»), г. Краснодар, Россия.....	210
Кобылянский Д.М. Совершенствование физических качеств у вратарей по хоккею с мячом с помощью упражнений настольного тенниса (ФГБОУ ВО «Кузбасский государственный технический университет имени Т.Ф. Горбачева»), г. Кемерово, Россия.....	213
Кобылянский Д.М., Дубчак В.А. Исследование методов перемещения спортсменов в настольном теннисе (ФГБОУ ВО «Кузбасский государственный технический университет имени Т.Ф. Горбачева»), г. Кемерово, Россия.....	218
Крамской С.И., Амельченко И.А., Егоров Д.Е., Крамской И.С. Гандбол в элективных дисциплинах по физической культуре и спорту (ФГБОУ ВО «Белгородский государственный технологический университет имени В.Г. Шухова», ФГБОУ ВО «Московский государственный лингвистический университет», ФГАОУ ВО «Московский государственный автономный политехнический университет», Главное управление по работе с личным составом МВД России), г.г. Белгород, Москва, Россия.....	222

Лучинина И.Г., Решетило А.М. Основные требования к проведению тестирования в целях выявления уровня физической подготовленности студентов (ФГБОУ ВО «Кубанский государственный технологический университет»), г. Краснодар, Россия.....	227
Лучинина И.Г., Удовика С.Э. Стратегия взаимодействия «преподаватель-студент» и коммуникативные особенности их общения в учебном социуме (ФГБОУ ВО «Кубанский государственный технологический университет»), г. Краснодар, Россия	232
Лыженкова Р.С., Яковлева Н.В. Связь физической культуры с воспитательной работой в вузе (ФГБОУ ВО «Иркутский государственный университет путей сообщения», ФГБОУ ВО «Бурятский государственный университет имени Доржи Банзарова»), г.г. Иркутск, Улан-Удэ, Россия.....	237
Марандыкина О.В. Особенности питания студентов-спортсменов в процессе обучения в вузе (ФГБОУ ВО «Московский государственный лингвистический университет»), г. Москва, Россия.....	240
Мартьянова Л.Н., Косенович О.В. Совершенствование технической подготовленности студентов специализации «Волейбол» (на примере УдГАУ) (ФГБОУ ВО «Удмуртский государственный аграрный университет»), г. Ижевск, Россия	244
Мартьянова Л.Н., Рубцова Л.В. Анализ динамики изменений состояния здоровья студентов-первокурсников по группам здоровья и структуры заболеваемости (ФГБОУ ВО «Удмуртский государственный аграрный университет»), г. Ижевск, Россия.....	250
Масалов А.В., Масалова Ж.В. Проблемы совершенствования физической подготовленности у студентов (ФГБОУ ВО «Воронежский государственный университет»), г. Воронеж, Россия.....	254
Мирзоян А.В., Федотова Г.В., Федосова Л.П. Анализ особенностей травматизма в дзюдо (ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина»), г. Краснодар, Россия.....	258
Моисеев Ю.В. Силовая гимнастика в подготовке спортсмена по полиатлону (ФГБОУ ВО «Удмуртский государственный аграрный университет»), г. Ижевск, Россия.....	264
Морозова Т.А., Стружко Р.В. Переход с цифрового на педагогический способ оценивания студентов аграрного вуза (ФГБОУ ВО «Ярославская государственная сельскохозяйственная академия»), г. Ярославль, Россия.....	267
Мутаева И.Ш., Петров Р.Е., Халиков Г.З. Исследование функциональных показателей студентов-спортсменов (ФГБОУ ВО «Елабужский институт (филиал) «Казанский (Приволжский) федеральный университет»), г. Елабуга, Россия.....	272
Набиев Т.Э. Совершенствование профессионально-прикладной физической подготовки студентов гуманитарных вузов на основе новых педагогических технологий (Национальный университет Узбекистана имени Мирзо Улугбека), г. Ташкент, Узбекистан.....	276
Петрова Т.Н., Шиленко О.В., Пьянзина Н.Н. Анализ теоретической подготовленности школьников по физической культуре и спорту (ФГБОУ ВО «Чувашский государственный университет имени И.Н. Ульянова, ФГБОУ ВО «Чувашский государственный аграрный университет»), г. Чебоксары, Россия....	282
Пешкумов О.А. Повышение социальной активности студентов в процессе занятий физической культурой и спортом (ФГБОУ ВО «Чувашский государственный аграрный университет»), г. Чебоксары, Россия.....	286

Пешкумов О.А., Иванова Е.Н. Проблема травматизма в спорте (ФГБОУ ВО «Чувацкий государственный аграрный университет»), г. Чебоксары, Россия....	289
Сенина Ю.О., Жукова А. Проблемы повышения физической подготовленности студенческой молодежи (ЧОУ ВО «Санкт-Петербургский университет технологий управления и экономики»), г. Санкт-Петербург, Россия.....	293
Скулкова И.Н., Кострикова И.Н. Физкультурно-оздоровительная направленность студенческой молодежи (Филиал Российского государственного университета нефти и газа имени И.М. Губкина в г. Ташкент, Филиал Российского государственного педагогического университета имени А.И. Герцена в г. Ташкент), г. Ташкент, Узбекистан.....	296
Смирнова Я.И., Лукашина Е.Е. Формирование конкурентоспособных качеств студентов-управленцев в процессе физкультурно-соревновательных форм деятельности (ФБГОУ ВО «Государственный университет по землеустройству»), г. Москва, Россия.....	301
Суетина О.Н. Возможности совершенствования профессиональной подготовки будущих бакалавров физической культуры (ФГБОУ ВО «Шадринский государственный педагогический университет»), г. Шадринск, Россия.....	304
Суриков А.А. Проблемы физического воспитания учащейся молодежи в современных условиях (ФГБОУ ВО Чебоксарский филиал «РАНХиГС при Президенте Российской Федерации»), г. Чебоксары, Россия.....	308
Тихонова И.В., Жигайлов П.Ю., Иванова А.И. Факторы, определяющие профессионально-прикладную физическую подготовку (ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма»), г. Краснодар, Россия.....	315
Трофимова О.С., Роговая В.В., Галабир Е.А. Влияние занятий атлетической гимнастикой оздоровительной направленности на физическую подготовленность женщин 40-45 лет (ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры спорта и туризма»), г. Краснодар, Россия.....	319
Федотова Г.В., Кравченко Е.А., Куприянова В.М. Актуальные проблемы совершенствования физической подготовленности студенческой молодежи, профессионально-прикладной физической подготовки (ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина»), г. Краснодар, Россия.....	324
Хаджалдиева Е.А., Бордюговская Д.С. Привлечение зрителей и болельщиков на спортивные мероприятия (ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма»), г. Краснодар, Россия.....	328
Хаджалдиева Е.А., Зинаков И.С. К вопросу о проблемах социального характера при формировании здорового образа жизни (ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма»), г. Краснодар, Россия.....	333
Хаджалдиева Е.А., Калабухова А.А. Правовое регулирование трудовых отношений со спортсменами и тренерами (ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма»), г. Краснодар, Россия.....	337
Чупина Т.Н., Наговицын Р.С. Составление образовательного путеводителя по окрестностям пригорода как подготовительный этап туристско-краеведческой деятельности студентов (ФГБОУ ВО «Глазовский государственный педагогический институт имени В.Г. Короленко»), г. Глазов, Россия.....	341

Шабашева С.В., Рудяженко П.С. Сущность конкуренции в фитнес-индустрии, факторы ее обеспечения (ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»), г. Кемерово, Россия.....	346
Эриванова С.А., Петрова Т.Н., Пьянзина Н.Н. Актуальные вопросы развития координационных способностей обучающихся вузов (ФГБОУ ВО «Чувацкий государственный университет имени И.Н. Ульянова»), г. Чебоксары, Россия.....	351
Юдина И.А., Савиук А.В. Методы пропаганды физической культуры и спорта среди молодёжи (ЧОУ ВО «Санкт-Петербургский университет технологий управления и экономики»), г. Санкт-Петербург, Россия.....	355

Секция «ИННОВАЦИОННЫЕ ФОРМЫ, СРЕДСТВА И ТЕХНОЛОГИИ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ, СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКЕ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ»

Абдуллин Р.Х., Яунбаева Н.С., Валиуллина О.В. Организация и эффективность взаимного обучения в процессе учебной практики (ФГБОУ ВО «Башкирский государственный аграрный университет»), г. Уфа, Россия.....	360
Андреев В.В., Черепанова Я.Н. Повышение показателей скоростно-силовых способностей легкоатлетов 11-12 лет, на основе применения комплекса специальных упражнений (ФГБОУ ВО «Хакасский государственный университет имени Н.Ф. Катанова»), г. Абакан, Россия.....	364
Андреев Т.А., Сафонова А.С. Применение мобильных приложений для занятия физической культурой (ФГБОУ ВО «Волгоградский государственный социально-педагогический университет»), г. Волгоград, Россия.....	369
Бедарева А.А., Паходня М.О. Персональные действия центрального игрока в нападении в баскетболе (ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого»), г. Санкт-Петербург, Россия.....	372
Беланов А.Э., Готовцева Я.В., Барсукова Л.А. Инновационные образовательные технологии в системе физической культуры и спорта (ФБГОУ ВО «Воронежский государственный университет»), г. Воронеж, Россия.....	377
Береславская Н.В., Олейникова С.В. Взаимосвязь показателей объема тренировочной нагрузки и стабильности выполнения упражнений высококвалифицированных гимнасток (ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма»), г. Краснодар, Россия...	381
Берчатова-Емелина М.Б., Левчук М.Е. Значение информационных технологий в подготовке специалистов по физической культуре и спорту (ФГБОУ ВО «Уфимский государственный нефтяной технический университет»), г. Уфа, Россия.....	384
Бугаков А.И., Болдырев И.И., Бугаков Н.И. Реализация стратегии развития воспитания в РФ на период до 2025 года средствами физической культуры (ФГБОУ ВО «Воронежский государственный педагогический университет»), г. Воронеж, Россия.....	387
Валиуллина О.В., Семерханова Н.Ф., Яунбаева Н.С. Теоретические и практические проблемы физического воспитания студенческой молодежи (ФГБОУ ВО «Башкирский государственный аграрный университет»), г. Уфа, Россия.....	390
Виеру Т.П., Иванова Р.Н., Лукина И.В. Удобство использования QR-кода в обучении студентов (ФГБОУ ВО «Чувацкий государственный аграрный университет»), г. Чебоксары, Россия.....	395

Деркачева Н.П., Могунова М.Н. Применение инноваций в учебном процессе по дисциплине «Физическая культура» в техническом вузе (ФГБОУ ВО «Воронежский государственный университет инженерных технологий», ФГБОУ ВО «Воронежский государственный лесотехнический университет имени Г.Ф. Морозова»), г. Воронеж, Россия.....	399
Ефремов И.П. Педагогический подход к процессу начального обучения техники передвижения на лыжах (ФГБОУ ВО «Смоленская государственная сельскохозяйственная академия»), г. Смоленск, Россия.....	402
Зенкевич В.Н., Зенкевич С.А., Белоус Н.Н. Краткая характеристика и особенности использования TRX-петлей в процессе физического воспитания студентов (УО «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы», ГУО «Средняя школа №41 имени А.М. Кузнецова», ГУО «Гимназия № 5 имени В.С. Короткевича»), г. Гродно, Беларусь.....	407
Иванова С.Ю., Белоусова Я.А., Ушаков А.Г. Цифровизация в подготовке спортсменов игровых видов спорта (ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет», ФГБОУ ВО «Кузбасский государственный технический университет имени Т.Ф. Горбачева»), г. Кемерово, Россия.....	410
Исмагилова Л.Ф., Мутаева И.Ш., Герасимова И.Г. Правила и условия реализации игры «Народный мяч» - «Халык шары» на занятиях по физической культуре (ФГБОУ ВО «Елабужский институт (филиал) «Казанский (Приволжский) федеральный университет»), г. Елабуга, Россия.....	413
Ишкина О.А., Мезенцева В.А. Мобильные приложения, как средство для мониторинга физической активности студентов (ФГБОУ ВО «Самарский государственный аграрный университет»), г. Самара, Россия.....	418
Кириллов Н.А., Григорьев С.Н. Особенности организации тренировочного процесса на открытом воздухе (ФГБОУ ВО «Чувашский государственный университет имени И.Н. Ульянова»), г. Чебоксары, Россия.....	423
Клименко А.А., Клименок Н.В. Симметрия, диссиметрия, асимметрия в единоборствах (на примере дзюдо и самбо) (ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет имени И. Т. Трубилина»), г. Краснодар, Россия.....	426
Ковалева М.В. Особенности занятий физической культурой в дистанционном формате обучения (ФГБОУ ВО «Белгородский государственный технологический университет имени В.Г. Шухова»), г. Белгород, Россия.....	430
Кокшаров А.А., Емелин К.Г., Бартенева Л.М. Методика обучения точности передач в волейболе студентов младших курсов на занятиях физической культурой (ФГБОУ ВО «Алтайский государственный аграрный университет»), г. Барнаул, Россия.....	435
Кузнецова З.В., Щербина З.В. Инновационные методы проведения занятий по физической культуре и спорту со студентами (ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина»), г. Краснодар, Россия.....	440
Ломков С.А., Филь В.В. Использование технологий виртуальной реальности в учебном процессе по физической культуре (ФГБОУ ВО «Вологодский государственный университет»), г. Вологда, Россия.....	443
Лучинина И.Г., Чевелёва Д.С. Профессиональный спорт в студенчестве и возникающие трудности на пути к высоким результатам (ФГБОУ ВО «Кубанский государственный технологический университет»), г. Краснодар, Россия.....	447

Ляшко И.А. Особенности развития специальной выносливости у баскетболистов 14-15 лет (<i>ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», гуманитарный колледж, г. Краснодар, Россия...</i>)	451
Ляшко И.А. Повышение эффективности блокирования волейболисток массовых разрядов (<i>ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», гуманитарный колледж, г. Краснодар, Россия...</i>)	456
Маммедов Ш., Атаев Б. Эффективность экспериментальной программы физической подготовки борцов, занимающихся борьбой гореш, на основе анализа динамики показателей физических качеств (<i>Туркменский государственный институт физкультуры и спорта), г. Ашхабад, Туркменистан.....</i>)	460
Марандыкина О.В., Алаев М.В. Внедрение технологии дыхательной гимнастики в систему физического воспитания студентов (<i>ФГБОУ ВО «Московский государственный лингвистический университет»), г. Москва, Россия.....</i>)	466
Мезенцева В.А. Инновационные подходы, как способ формирования здорового образа жизни обучающихся (<i>ФГБОУ ВО «Самарский государственный аграрный университет»), г. Самара, Россия.....</i>)	470
Мовчанова М.Д., Енченко И.В. Применение коэффициента Монахова на дистанции 250 метров в студенческой гребле (<i>ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный морской технический университет», ФГБОУ ВО «Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф.Лесгафта»), г. Санкт-Петербург, Россия.....</i>)	473
Могунова М.Н., Деркачева Н. П., Сушкова А.В. Инновационные формы организации обучения гуманитарных дисциплин в лесном образовании (<i>ФГБОУ ВО «Воронежский государственный лесотехнический университет имени Г.Ф. Морозова», ФГБОУ ВО «Воронежский государственный университет инженерных технологий»), г. Воронеж, Россия.....</i>)	477
Наговицын Р.С., Кривоногов А.Д. Формирование мотивации к двигательной активности у студентов на основе реализации информационных технологий (<i>ФГБОУ ВО «Глазовский государственный педагогический институт имени В.Г. Короленко, ФГБОУ ВО «Казанский государственный институт культуры»), г.г. Глазов, Казань, Россия.....</i>)	482
Накорякова Е.Л., Ермакова И.В. Физическое развитие ребенка раннего возраста: формы взаимодействия с родителями (<i>МАДОУ МО г. Краснодар «Центр развития ребёнка – детский сад № 171»), г. Краснодар, Россия.....</i>)	486
Никонов Е.В. Сравнительная характеристика уровня физического развития умственно отсталых детей 10-12 лет с отклонениями психомоторного состояния в образовательных учреждениях разного уровня (<i>ФГБОУ ВО «Московский государственный лингвистический университет»), г. Москва, Россия.....</i>)	489
Ончукова Е.И., Гердт В.А., Честнова И.И. Эффективность применения занятий джампинг – фитнесом на оптимизацию психического состояния мальчиков - подростков (<i>ФГБОУ ВО Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма), г. Краснодар, Россия.....</i>)	493
Осташенок Н.В., Хорошилова Н.Г., Алаторцева Е.В. Методическая система использования фитнес-технологий в физическом воспитании студентов (<i>ФГБОУ ВО «Воронежский государственный университет»), г. Воронеж, Россия.....</i>)	498
Попова М.В. Использование упражнений по системе пилатес для развития физических качеств и функционального состояния у девушек – студенток (<i>ФГБОУ ВО «Смоленская государственная сельскохозяйственная академия»), г. Смоленск, Россия.....</i>)	504

Репина Н.В., Жданов В.Н., Миронюк А.А. Использование ИКТ в работе современного преподавателя физической культуры (ФГБОУ ВО «Белгородский государственный национальный исследовательский университет»), г. Белгород, Россия.....	509
Сиденко О.С., Трушинская Ю.Н. Использование педагогической технологии «Перевернутый класс» при обучении студентов СПО во время дистанционного обучения (ОГАПОУ «Белгородский педагогический колледж»), г. Белгород, Россия	513
Ступнев В.А., Марина И.В., Филь В.В. Проблема отсутствия очного контакта с преподавателем и недостатка спортивного оснащения на занятиях по физической культуре и спорту в период дистанционного обучения (ФГБОУ ВО «Вологодский государственный университет»), г. Вологда, Россия.....	517
Тарчокова З.А., Шишкарёва К.С., Лукашина Е.Е. Актуальность и особенности использования искусственного интеллекта в спорте (ФГБОУ ВО «Государственный университет по землеустройству»), г. Москва, Россия.....	522
Фоминых А.В., Раменская Д.В. Коррекция координационных способностей девочек 11-12 лет с задержкой психического развития на основе средств художественной гимнастики (ФГБОУ ВО «Хакасский государственный университет имени Н.Ф. Катанова»), г. Абакан, Россия.....	526
Черевик Н.Н., Ерохина Н.А., Гарина О.Г. Инновационные методы обучения как средство повышения интереса к спорту (ФГБОУ ВО «Саратовский государственные технический университет имени Гагарина Ю.А.»), г. Саратов, Россия.....	530
Шестаков М.М. Особенности двигательных предпочтений у юных футболистов 13-14 лет при выполнении технических приемов в атаке в условиях тренировочных и официальных игр (ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры и спорта»), г. Краснодар, Россия.....	535
Шестаков М.М. Количественные и качественные характеристики завершающих ударов по воротам у квалифицированных футболистов разного амплуа (ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма»), г. Краснодар, Россия.....	538
Шиленко О.В., Петрова Т.Н. Применение игрового метода в подготовке борцов (ФГБОУ ВО «Чувакский государственный аграрный университет», ФГБОУ ВО «Чувакский государственный университет имени И.Н. Ульянова»), г. Чебоксары, Россия.....	541
Шуликова С.В., Языджан В.М. Актуальность и характеристика физического развития дошкольников в условиях ДОО (МАДОУ МО г. Краснодар «Центр развития ребёнка – детский сад №171 «Алые паруса»), г. Краснодар, Россия.....	546
Юраго О.Л., Тонкоблатова И.В., Романчук Е.В. Инновационная методика развития гибкости у студентов ГрГУ им. Я. Купалы (УО «Гродненский государственный университет имени Я. Купалы»), г. Гродно, Беларусь.....	550

Секция «ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ»

Абдурахманов Р.А., Абдурахманова А.А. Показатели антропометрии как фактор совершенствования процесса физического воспитания (Филиал Российского государственного университета нефти и газа имени И.М. Губкина в г. Ташкент, Филиал Российского государственного педагогического университета имени А.И. Герцена в г. Ташкент), г. Ташкент, Узбекистан.....	555
---	-----

Аксенов Д.А., Мезенцева В.А. Влияние физической культуры и спорта на психическое состояние человека (ФГБОУ ВО «Самарский государственный аграрный университет»), г. Самара, Россия.....	559
Алтынова Н.В., Таланцева В.К. Вестибулярная устойчивость как индикатор степени двигательной активности индивида (ФГБОУ ВО «Чувашский государственный аграрный университет»), г. Чебоксары, Россия.....	563
Аляутдинова И.А., Сапожников С.А. Распространенность среди населения факторов риска сердечно-сосудистых заболеваний – гиподинамии и нарушений питания (ФГАОУ ВО «Российский национальный исследовательский медицинский университет имени Н. И. Пирогова» МЗ РФ), г. Москва, Россия...	566
Алтухова Н.Н., Киав З.Х. Практическое применение психологических знаний при формировании пар в спортивном бадминтоне (ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный морской технический университет»), г. Санкт-Петербург, Россия.....	569
Андреев В.В., Будим А.В. Применение современных средств мотивационного воздействия для повышения уровня психологической устойчивости спортсменов-легкоатлетов 14-15 лет с умственной отсталостью (ФГБОУ ВО «Хакасский государственный университет имени Н.Ф. Катанова»), г. Абакан, Россия.....	574
Береславская Н.В., Олейникова С.В. Характерологические особенности личности гимнасток на этапе начальной специализации (ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма»), г. Краснодар, Россия.....	579
Бугаец Я.Е., Гронская А.С. Алябьев Д.Ю. Влияние задержки дыхания на вестибулярную устойчивость у тяжелоатлетов (ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма»), г. Краснодар, Россия.....	582
Васильева Т.А., Романова И.С. Развитие эмоциональной сферы подрастающего поколения путем арт-терапии (МБОУ «СОШ №41», г. Чебоксары), г. Чебоксары, Россия.....	586
Войтеховский М.В. Аспекты сбалансированного питания волейболисток (ФГБОУ ВО «Смоленская государственная сельскохозяйственная академия»), г. Смоленск, Россия.....	590
Ганин А.Е., Нгуен К.З. Использование музыки для коррекции психоэмоционального состояния студентов при занятиях физическими упражнениями (ФГАОУ ВО «Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого»), г. Санкт-Петербург, Россия.....	593
Горбенко Л.В., Адаубаев Т.Т., Кайгородова Т.Г. Физическая культура - на страже здоровья (Оренбургский техникум железнодорожного транспорта – структурное подразделение Оренбургского института путей сообщения – филиала ФГБОУ ВО «Самарский государственный университет путей сообщения»), г. Оренбург, Россия.....	597
Гладышева А.А., Филь С.А. Об особенностях режима труда и отдыха современного студента (ФГБОУ ВО «Иркутский государственный университет путей сообщения»), г. Иркутск, Россия.....	600
Григорьев О.А., Туманцев К.В. Развитие познавательной активности в процессе физического воспитания школьников (ФГБОУ ВО «Воронежский государственный педагогический университет», ФГБОУ ВО «Воронежский государственный технический университет»), г. Воронеж, Россия.....	604

Дзюбалов А.В. Уровень специальных умений студентов в сфере физкультурно-спортивной деятельности (ФГБОУ ВО «Смоленская государственная сельскохозяйственная академия»), г. Смоленск, Россия.....	609
Димитриев В.Л., Павлов В.В. Лимонник в питании человека (ФГБОУ ВО «Чувацкий государственный аграрный университет», ФГБОУ ВО «Чувацкий государственный университет имени И.Н. Ульянова»), г. Чебоксары, Россия.....	613
Димитриев В.Л., Павлов В.В. Облепиха – кладезь здоровья и долголетия (ФГБОУ ВО «Чувацкий государственный аграрный университет», ФГБОУ ВО «Чувацкий государственный университет имени И.Н. Ульянова»), г. Чебоксары, Россия.....	616
Димитриев В.Л., Яковлева М.И., Павлов В.В. Место тыквы в рационе питания человека (ФГБОУ ВО «Чувацкий государственный аграрный университет», ФГБОУ ВО «Чувацкий государственный университет имени И.Н. Ульянова»), г. Чебоксары, Россия.....	621
Димитриев В.Л., Чернов А.В., Павлов В.В. Место арбуза в здоровом питании человека (ФГБОУ ВО «Чувацкий государственный аграрный университет», ФГБОУ ВО «Чувацкий государственный университет имени И.Н. Ульянова»), г. Чебоксары, Россия.....	624
Дьяченко Ю.А. Предпосылки к внедрению физкультурно-оздоровительных технологий в учебно-образовательный процесс студентов Дальневосточного ГАУ (ФГБОУ ВО «Дальневосточный государственный аграрный университет»), г. Благовещенск, Россия.....	627
Евтых С.А. Средства фитнеса в снижении уровня стресса современного человека (ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина»), г. Краснодар, Россия	631
Жигайлова Л.В., Иванова А.И., Жигайлов П.Ю. Способы формирования интереса к занятиям танцевальным спортом у детей начального этапа подготовки (ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма»), г. Краснодар, Россия.....	636
Жукова Е.И., Азиатцева Р.Г. Влияние легкой атлетики на нервную систему человека (ФГБОУ ВО «Самарский государственный университет путей сообщения»), г. Самара, Россия.....	640
Жуков Р.С., Нестерова А.О., Макарова О.А. Применение тренажёрных устройств в подготовке юных волейболистов (ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»), г. Кемерово, Россия	643
Завалишина С.Ю., Кургузов Д.В., Кужелев А.И. Функциональные особенности сердца у юных каратистов (ФГБОУ ВО «Российский государственный социальный университет»), г. Москва, Россия.....	647
Зеленин Л.А., Паначев В.Д. Силовая тренировка на тренажёрных устройствах (ФГАОУ ВО «Пермский национальный исследовательский политехнический университет» (ПНИПУ)), г. Пермь, Россия.....	650
Иванова С.Ю., Ишик А.А. Лечебная физическая культура при расстройстве пищевого поведения (ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»), г. Кемерово, Россия.....	655
Казакова Е.А., Димитриев В.Л. О пользе огурца для организма человека (ФГБОУ ВО «Чувацкий государственный аграрный университет»), г. Чебоксары, Россия.....	659

Калачанова Е.С., Федосова Е.П. Влияние физической культуры на работоспособность современного человека (ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет имени И. Т. Трубилина»), г. Краснодар, Россия.....	662
Кириллов Н.А., Григорьева И.А., Григорьев С.Н. Восстановление работоспособности после тренировочных и соревновательных нагрузок (ФГБОУ ВО «Чувацкий государственный университет имени И.Н. Ульянова»), г. Чебоксары, Россия.....	665
Клименко А.А., Овчаров И. И. Анализ соревновательной деятельности в греко-римской борьбе с точки зрения симметрии, асимметрии и диссимметрии (ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет имени И. Т. Трубилина»), г. Краснодар, Россия.....	670
Клименко А.А., Пересадин О.А., Клименко О.А. К проблеме «симметрия – асимметрия» в бинарной оппозиции при занятиях дзюдо (ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина»), г. Краснодар, Россия.....	674
Климова Л.Г., Выставкина А.В., Звягинцева А.А. Массовый спорт как фактор оздоровления молодёжи (ФГБОУ ВО «Курский государственный медицинский университет»), г. Курск, Россия.....	681
Комарова Н. А. Анализ состояния физического воспитания в высших учебных заведениях (ФГБОУ ВО «Национальный исследовательский Мордовский государственный университет»), г. Саранск, Россия.....	685
Костюнина Л.И., Быстрова О.Л., Камаев Д.Ш. Теоретико-методические подходы к обучению и совершенствованию техники подачи мяча в безопорной фазе в волейболе (ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова»), г. Ульяновск, Россия.....	690
Костюнина Л.И., Постнов Ю.М., Игонин А.С. Специфика развития двигательного-координационных качеств юных бадминтонистов (ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова»), г. Ульяновск, Россия.....	695
Курбанова Д., Какабаев К. Техничко-тактическая подготовка борцов (Туркменский государственный институт физической культуры и спорта), г. Ашхабад, Туркменистан.....	700
Левончук С.В. Эффективность физических тренировок в реабилитации больных COVID-19 (ФГАОУ ВО «Российский национальный исследовательский медицинский университет имени Н.И.Пирогова» МЗ РФ), г. Москва, Россия.....	706
Лыженкова Р.С. Факторы, влияющие на интерес к занятиям физической культурой в вузе у студенческой молодежи (ФГБОУ ВО «Иркутский государственный университет путей сообщения»), г. Иркутск, Россия.....	710
Марданян С.М., Фадеев Н.А., Костюнина Л.И. Силовая подготовка борцов греко-римского стиля на тренировочном этапе с учетом соматотипов (АЦФР «Атлет», Краснодарский филиал, ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова»), г.г. Краснодар, Ульяновск, Россия.....	715
Мартынов П.Н. Анализ развития студенческих шахмат на примере всероссийских летних универсиад (ФГАОУ ВО «Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого»), г. Санкт-Петербург, Россия...	720

Медведев И.Н., Берназ И., Болдин А.С. Функциональные характеристики кардиореспираторной системы у представителей игровых видов спорта (ФГБОУ ВО «Российский государственный социальный университет», ФГБОУ ВО «Московский государственный технический университет гражданской авиации»), г. Москва, Россия.....	724
Мўминов М., Мўминов Х.М. Роль психологической защиты спортсменов от негативных факторов (Наманганский областной национальный центр подготовки педагогов по новым методикам, главный специалист Отдел спортивного развития Туракурганского района Наманганской области), г. Наманган, Узбекистан.....	727
Непочатых А.В. Спортивная деятельность как ресурс физического и личностного развития молодежи (ФГБОУ ВО «Курская государственная сельскохозяйственная академия имени И.И. Иванова»), г. Курск, Россия.....	731
Ораздурдыев Н., Татов Х., Какабаев К. Специальная физическая подготовка спортсменов 16-18 лет (Туркменский государственный институт физической культуры и спорта), г. Ашхабад, Туркменистан.....	735
Ореховская Е.В., Арчимаева Я.М. Роль физической культуры в процессе социализации человека (ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»), г. Кемерово, Россия.....	739
Орлова С.Ю. Отношение студентов к здоровью, занятиям спортом и вакцинопрофилактике (ФГАОУ ВО «Российский государственный университет нефти и газа имени И.М. Губкина»), г. Москва, Россия.....	742
Орлова С.Ю., Сапожников С.А. Распространенность среди студентов курения, гиподинамии, ожирения (ФГАОУ ВО «Российский государственный университет нефти и газа имени И.М. Губкина», ФГАОУ ВО «Российский национальный исследовательский медицинский университет имени Н.И. Пирогова» МЗ РФ), г. Москва, Россия.....	745
Павлов В.В., Дмитриев В.Л., Ложкин А.Г. Актинидия как источник здоровья человека (ФГБОУ ВО «Чувашский государственный университет имени И.Н. Ульянова», ФГБОУ ВО «Чувашский государственный аграрный университет»), г. Чебоксары, Россия.....	748
Павлов В.В., Дмитриев В. Л., Ложкин А.Г. Дыня как источник здоровья и долголетия (ФГБОУ ВО «Чувашский государственный университет имени И.Н. Ульянова», ФГБОУ ВО «Чувашский государственный аграрный университет»), г. Чебоксары, Россия.....	752
Палибаева З.Х. Регуляция психоэмоционального состояния паралимпийцев-гоболлистов на основе применения музыкального сопровождения (Государственная консерватория Узбекистана), г. Ташкент, Узбекистан.....	755
Паныгина И.В. Роль психологической подготовки в спорте (ЧУ «Темиртауский многопрофильный колледж «Мирас»), г. Темиртау, Казахстан.....	758
Платунов А.И. Формирование мотивации занятий физической культурой и спортом у студенческой молодёжи (Национальный университет Узбекистана имени Мирзо Улугбека), г. Ташкент, Узбекистан.....	763
Ретинская Ю. А., Борзенкова А. В. Спортивно-оздоровительное питание, стратегия, проблемы, результаты (ФГБОУ ВО «Орловский государственный аграрный университет имени Н.В. Парахина»), г. Орёл, Россия.....	769
Сапаров А., Чарыев Я., Мамметгулыев Ч. Факторы, определяющие эффективность стрельбы из лука, и оценка ее качества (Туркменский государственный институт физической культуры и спорта), г. Ашхабад, Туркменистан.....	772

Сахарова М.Г. Взаимосвязь психологического состояния и спортивного результата у легкоатлетов (ФГБОУ ВО «Воронежский государственный университет»), г. Воронеж, Россия.....	777
Сень С.В., Семенова Л.В. Медико-биологические аспекты физической культуры в работе со студентами (ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина»), г. Краснодар, Россия.....	782
Сиверкина Т.Е. Оценка влияния занятий физической культурой и спортом на психологическое состояние студентов (ФГБОУ ВО «Государственный университет управления»), г. Москва, Россия.....	786
Спирякина Я.Г., Рудь И.М., Герасимова С.Ю. Использование скандинавской ходьбы в программе «Московское долголетие» (ФГАОУ ВО «Российский национальный исследовательский медицинский университет имени Н.И. Пирогова» МЗ РФ, ГБУЗ «Городская поликлиника № 23 Департамента здравоохранения, филиал № 5 г. Москвы»), г. Москва, Россия	790
Таланцева В.К., Алтынова Н.В. Показатели индекса функциональных изменений у студентов Чувашского ГАУ (ФГБОУ ВО «Чувашский государственный аграрный университет»), г. Чебоксары, Россия.....	794
Таланцева В.К., Шиленко О.В., Алтынова Н.В. Показатели функции сердечно-сосудистой системы у студентов группы ЛФК (ФГБОУ ВО «Чувашский государственный аграрный университет»), г. Чебоксары, Россия.....	799
Таланцева В.К., Алтынова Н.В., Шиленко О.В. Показатели физического развития студентов группы лечебной физической культуры (ФГБОУ ВО «Чувашский государственный аграрный университет»), г. Чебоксары, Россия...	803
Тё С.Ю., Тё С.Э., Мухамедьяров Н.Н. Особенности изменений морфологических параметров квалифицированных тяжелоатлетов (ОАБИИ филиал ВА МТО имени генерала армии А.В. Хрулёва, ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет физической культуры и спорта», ГБОУ ВО РК «Крымский инженерно-педагогический университет имени Февзи Якубова»), г.г. Санкт-Петербург, Омск, Симферополь, Россия.....	806
Тё С.Ю., Тё С.Э., Мухамедьяров Н.Н. Состав массы тела высококвалифицированных тяжелоатлетов (ОАБИИ филиал ВА МТО имени генерала армии А.В. Хрулёва, ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет физической культуры и спорта», ГБОУ ВО РК «Крымский инженерно-педагогический университет имени Февзи Якубова»), г.г. Санкт-Петербург, Омск, Симферополь, Россия.....	810
Файзуллина И.И., Махин А.П., Эзенкина Е.В. Физиологическое развитие системы дыхания у студентов-первокурсников, начавших занятия волейболом (ФГБОУ ВО «Московский государственный университет пищевых производств», ФГБОУ ВО «Российский государственный социальный университет»), г. Москва, Россия.....	815
Федосова Л.П., Семенова Л.В. Психолого-педагогические аспекты физической культуры в работе со студентами (ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина»), г. Краснодар, Россия.....	819
Шаньшина Г.А., Жуков Р.С., Ковалева А.А. Анализ влияния фитнес-занятий силовой направленности на уровень физической подготовленности женщин среднего возраста (ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»), г. Кемерово, Россия.....	823
Шлее И.П., Шишкин Е.А. Методики воспитания координационных способностей подростков, занимающихся борьбой самбо (ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»), г. Кемерово, Россия.....	827

Шлындов А.В., Костюнина Л.И. Методические аспекты использования современных информационных технологий в подготовке велосипедистов-шоссейников (ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н.Ульянова»), г. Ульяновск, Россия..... 832

**Секция «ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ И МЕТОДИКИ ПРОВЕДЕНИЯ
ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ С ОБУЧАЮЩИМИСЯ,
ИМЕЮЩИМИ ОТКЛОНЕНИЯ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ»**

Аношкина О.Б., Кисарова Ю.В., Хлебина Ю.Н. Лечебная физическая культура при сколиозе (ФГБОУ ВО «Мордовский государственный университет имени Н.П. Огарёва»), г. Саранск, Россия..... 836

Бурлакова Т.Б. Средства и методы реабилитации при остеохондрозе (ФГБОУ ВО Национальный исследовательский Московский государственный строительный университет), г. Москва, Россия..... 840

Гнилицкая О.А., Шагимарданова Л.Р. Методы контроля за функциональным состоянием студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья (ФГБОУ ВО «Уфимский государственный нефтяной технический университет»), г. Уфа, Россия..... 844

Гребенкин И.И., Тамбовцев В.М. Особенности проведения занятий физической культурой у студентов с кардиосклерозом (ФГБОУ ВО «Воронежский государственный университет»), г. Воронеж, Россия..... 847

Гусева О.И., Хорошилова Н.Г., Алаторцева Е.В. Концептуальные основы организации занятий с учащимися специальной медицинской группы в образовательных учреждениях (ФГБОУ ВО «Воронежский государственный университет»), г. Воронеж, Россия..... 849

Данилова Н.В., Родюшкин А.В. Особенности занятий физической культурой при миопии (ФГБОУ ВО «Мордовский государственный университет имени Н.П. Огарева», ФГБОУ ВО «Мордовский государственный педагогический университет имени М.Е. Евсевьева»), г. Саранск, Россия 854

Жукова Е.И., Тарасова А.А. Лечебная физическая культура как средство поддержания работоспособности организма (ФГБОУ ВО «Самарский государственный университет путей сообщения»), г. Самара, Россия 859

Козырева Е.А., Козырева С.А. Бадминтон как средство повышения уровня физической подготовленности студентов специальных медицинских групп (ФГБОУ ВО «Воронежский государственный университет»), г. Воронеж, Россия 863

Кокшаров А.А. Применение гимнастических упражнений на занятиях адаптивной физической культурой со студентами с нарушением опорно-двигательного аппарата (ФГБОУ ВО «Алтайский государственный аграрный университет»), г. Барнаул, Россия..... 867

Кутергина А.Н. Анализ подготовки спортсменов с нарушением слуха (ФГБОУ ВО «Белгородский государственный технологический университет имени В.Г. Шухова»), г. Белгород, Россия..... 871

Липатова И.Ф. Самостоятельная двигательная активность студентов с отклонениями в состоянии здоровья как эффективный путь решения оздоровительных задач (ФГБОУ ВО «Чувашский государственный университет имени И.Н. Ульянова»), г. Чебоксары, Россия..... 874

Максимов Ю.Г., Наговицына Т.Ф. Организация занятий шахматами по физической культуре в спецгруппе (ФГБОУ ВО «Глазовский государственный педагогический институт имени В.Г. Короленко»), г. Глазов, Россия.....	879
Осипова Л.Ф., Жукова А.Е. Особенности организации и методики проведения занятий физической культурой со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья (ЧОУ ВО «Санкт-Петербургский университет технологий управления и экономики»), г. Санкт-Петербург, Россия.....	882
Сиверкина Т.Е., Серёгина В.А., Ведищева Т.А. Особенности занятий физической культурой для студентов специальных медицинских групп (ФГБОУ ВО «Государственный университет управления»), г. Москва, Россия.....	886
Симень В.П., Шикина Я.Ю. Упражнения для коррекции зрения при миопии высокой степени у студентов вузов (ФГБОУ ВО «Чувашский государственный педагогический университет имени И.Я. Яковлева»), г. Чебоксары, Россия.....	891
Тагаев Ш.С., Стефановский М.В. Кроссфит и сколиоз (ФГБОУ ВО «Национальный исследовательский Московский государственный строительный университет»), г. Москва, Россия.....	895
Тамбовцев В.М. Эффективность практических занятий физической культурой со студентами с заболеваниями опорно-двигательного аппарата (ФГБОУ ВО «Воронежский государственный университет»), г. Воронеж, Россия.....	898
Федотова Г.В., Ким В.А., Беляева А.А. Особенности занятий физической культурой со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья (ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина»), г. Краснодар, Россия.....	902
Харьковская А.Г., Черникова И.А. Особенности занятий физической культурой и спортом со студентами специальной медицинской группы (ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина»), г. Краснодар, Россия.....	906
Хомутова Е.В., Польшина А.А. Специфика занятий физической культурой при бронхиальной астме (ФГБОУ ВО «Волгоградский государственный социально-педагогический университет»), г. Волгоград, Россия.....	910

**Секция «АДАПТИВНОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ РАЗЛИЧНОГО УРОВНЯ»**

Масалов А.В., Масалова Ж.В. Адаптивная физическая культура для студентов, имеющих отклонения по состоянию здоровья (ФГБОУ ВО «Воронежский государственный университет»), г. Воронеж, Россия.....	914
Сикорский А.А., Уткин М.Н., Шаганов С.Ю. Значение адаптивной и лечебной физической культуры в обществе (ФГБОУ ВО «Воронежский государственный университет»), г. Воронеж, Россия.....	918

Научное издание

**АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
И СПОРТА В СОВРЕМЕННЫХ СОЦИАЛЬНО-
ЭКОНОМИЧЕСКИХ УСЛОВИЯХ**

Материалы Международной научно-практической конференции,
приуроченной Году российско-китайского сотрудничества в области
физической культуры и спорта,

26 января 2023 года

ФГБОУ ВО Чувашский ГАУ
г. Чебоксары, Россия
НУУз имени Мирзо Улугбека
г. Ташкент, Узбекистан

Отв. за выпуск: В. К. Таланцева, А. И. Платунов

Издано в авторской редакции