



ЧУВАШСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ
им. И. Я. ЯКОВЛЕВА

2023

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Актуальные проблемы оздоровительной и адаптивной физической культуры
Актуальные проблемы профессиональной подготовки специалистов по физической культуре
Инновационные технологии спортивной тренировки
Медико-биологические проблемы физической культуры и спорта
Социокультурные и психологические проблемы физической культуры и спорта
Физическое воспитание учащейся молодежи

Материалы XIII международной
научно-практической конференции,
посвященной 175-летию со дня рождения И.Я. Яковлева

Чебоксары

9 ноября 2023 года

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ**

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО
ОБРАЗОВАНИЯ
«ЧУВАШСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИМ. И. Я. ЯКОВЛЕВА»**

**Сборник материалов
XIII международной научно-практической конференции,
посвященной
175-летию со дня рождения И.Я. Яковлева
(Чебоксары, 09 ноября 2023 года)**

**«АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И
СПОРТА»**

Чебоксары

УДК 796 (082)

ББК 75.1я43

А-437

Актуальные проблемы физической культуры и спорта: материалы XIII Международной научно-практической конференции, посвященной 175-летию со дня рождения И.Я. Яковлева (Чебоксары, 09 ноября 2023 г.) / под ред. Г. Л. Драндрова, А. И. Пьянзина. – Чебоксары: Чуваш. гос. пед. ун-т, 2023. – 997 с.

Печатается по решению ученого совета Чувашского государственного педагогического университета им. И. Я. Яковлева (протокол № 3 от 24.11.2023 г.)

ISBN 978-5-88297-743-5

В сборнике представлены материалы XIII Международной научно-практической конференции «Актуальные проблемы физической культуры и спорта». В статьях обсуждаются актуальные проблемы физического воспитания учащейся молодежи, оздоровительной и адаптивной физической культуры, профессиональной подготовки специалистов по физической культуре и спорту, инновационные технологии спортивной тренировки, медико-биологические, социокультурные и психологические проблемы физической культуры и спорта.

Сборник адресован специалистам в области физической культуры и спорта, преподавателям вузов, студентам, тренерам и спортсменам, а также всем заинтересованным лицам.

Научное редактирование:

Доктор педагогических наук, профессор кафедры теории и методики физической культуры и спорта Чувашского государственного педагогического университета им. И.Я. Яковлева **Г.Л. Драндров**, г. Чебоксары, Россия;

Доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой теоретических основ физического воспитания Чувашского государственного педагогического университета им. И.Я. Яковлева **А.И. Пьянзин**, г. Чебоксары, Россия.

Редколлегия:

Кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры и спорта Чувашского государственного педагогического университета им. И.Я. Яковлева **С.Д. Зорин**, г.Чебоксары, Россия;

Кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры и спорта Чувашского государственного педагогического университета им. И. Я. Яковлева **В.П. Симень**, г.Чебоксары, Россия.

© Авторский коллектив, 2023

© Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева, 2023

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И АДАПТИВНОЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
TOPICAL PROBLEMS OF WELLNESS AND ADAPTIVE
PHYSICAL CULTURE



ПРАКТИЧЕСКАЯ РЕАЛИЗАЦИЯ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ

PRACTICAL IMPLEMENTATION OF ADAPTIVE PHYSICAL
EDUCATION

Т. В. Абдрашитова, Р. Ф. Габдрахманов, Д. Р. Хайруллин

T. V. Abdrashitova, R. F. Gabdrakhmanov, D. R. Khairullin

Казанский (Приволжский) федеральный университет, г. Казань, Россия

Kazan Federal University, Kazan, Russia

tat2063@mail.ru

Аннотация. Адаптивная физическая культура призвана помочь людям со стойкими нарушениями здоровья сохранить и улучшить физическое состояние, а также помочь им лучше интегрироваться в общество. Главной целью адаптивной физической культуры является развитие двигательных способностей и повышение качества жизни людей с ограниченными возможностями.

Annotation. Adaptive physical education is designed to help people with persistent disabilities maintain and improve their physical condition and help them better integrate into society. The main goal of adaptive physical education is to develop motor skills and improve the quality of life of people with disabilities.

Ключевые слова: адаптивная, здоровье, физкультура, среда, проблемы, функции, реабилитация.

Key words: adaptive, health, physical education, environment, issue, functions, rehabilitation.

Адаптивная физическая культура нацелена на улучшение здоровья людей с ОВЗ: она направлена на развитие жизнеспособности, поддержание функционирования максимально возможных физических возможностей и оптимизацию физических и психических характеристик.

На пути к этой цели специалисты по АФК решают следующие задачи:

- коррекционные;
- компенсаторные;
- профилактические;
- оздоровительно-воспитательные;
- развивающие.

Коррекционная и компенсаторная работа используются для решения физических отклонений, включая основное заболевание. Профилактическую работу проводят для повышения иммунитета, укрепления здоровья, улучшения общего состояния. Воспитательно-образовательная работа имеет своей целью социализацию людей с ограниченными возможностями, повышение их уверенности и обучение взаимодействию с другими людьми.

Основной задачей адаптивной физической культуры является обеспечение оптимального уровня жизнедеятельности пациентов и их интеграция в социум.

Общие задачи адаптивной физкультуры подразделяются на четыре блока.

Коррекционные:

- Стимулирование процессов выздоровления;
- Предотвращение возможных осложнений;
- Улучшение исходов заболевания или травмы;
- Снижение риска инвалидизации;
- Восстановление трудоспособности пациента.
- Оздоровительные:
- Укрепление здоровья;
- Закаливание;
- Формирование условий для нормального развития;
- Коррекция утраченных функций или дефектов развития организма;
- Расширение компенсаторных способностей.
- Образовательные:
- Предоставление информации о строении и функционировании органов;
- Обозначение понятия физкультуры как аспекта общей человеческой культуры;

• Формирование представлений о здоровом образе;

• Формирование двигательной базы, соответствующей возрастным и индивидуальным характеристикам человека.

Воспитательные:

- Формирование личностных качеств, таких как целеустремленность, решимость и ответственность;
 - Нормализация психического развития;
 - Активация высших мозговых функций (памяти, интеллекта, аналитических способностей, внимания);
 - Формирование целостной личности больного.
- В АФК можно выделить четыре группы функций:
- реабилитационная функция включает коррекционные, компенсаторные и профилактические меры;
 - педагогическая функция включает в себя образовательную, воспитательную и профессионально-подготовительную работу;
 - функция физического воспитания и спорта включает в себя развивающие, соревновательные и творческие мероприятия;
 - социальная функция включает в себя гуманистические, социализирующие и коммуникативные меры.

Реабилитационная функция АФК. Корректирующие мероприятия в рамках реабилитации направлены на лечение и коррекцию первичных и сопутствующих (их может быть несколько) заболеваний и вызванных ими вторичных отклонений в физическом состоянии.

Специалист по АФК, проводящий реабилитационные мероприятия, подбирает специальный комплекс воздействия на организм ребенка или взрослого с ограниченными физическими возможностями в результате физических нагрузок. Одновременно с упражнениями проводится коррекционно-педагогическое воздействие (обучение и воспитание с помощью упражнений или игры), направленное на воздействие не только на физическое здоровье, но и на психическое состояние пациента (его сенсорную систему, интеллект и т.д.). Эта деятельность также влияет на эмоционально-волевую сферу, когнитивную и поведенческую сферы.

Компенсаторная работа проводится с лицами, у которых та или иная функция здоровья (интеллектуальные нарушения, потеря слуха, зрения и т.д.) была безвозвратно утрачена. Потерянные функции компенсируются сохраненными функциями.

В профилактической работе специалист по АФК использует доступные пациенту физические упражнения для предотвращения гиподинамии или гипокинезии, от которых страдают люди с ограниченными возможностями. Организованная двигательная активность (в пределах возможностей пациента) необходима для предотвращения возникновения вторичных заболеваний.

Педагогическая функция АФК. Образовательная деятельность специалиста АФК направлена на разработку стратегий и тактик работы с детьми, имеющими определенные отклонения в развитии. Образовательные мероприятия позволяют постепенно перейти от занятий со специалистом (интерактивные курсы) к самостоятельной работе пациента.

Профессионально-подготовительная работа специалиста по АФК направлена на развитие и повышение физических способностей, необходимых для профессиональной деятельности пациента. Формируется готовность (физическая и психологическая) к труду, приобретаются навыки и умения социальной и бытовой самостоятельности.

Функция физического воспитания и спорта АФК. Развивающая деятельность в рамках функции физического воспитания и спорта направлена на всестороннее развитие личности ребенка или взрослого с ограниченными возможностями. Задержка физического развития, несформулированные двигательные функции, неспособность полностью контролировать свои движения – все это негативно сказывается на других функциях организма. Работа специалиста АФК здесь сосредоточена на развитии мышечной силы, скорости, ловкости, гибкости, координации и других физических качеств.

Соревновательная деятельность несет в себе важный социализирующий потенциал. Это возможность для людей с ограниченными возможностями соревноваться с другими спортсменами в честной борьбе, учиться общаться и взаимодействовать друг с другом и с другими участниками соревнований.

Творческая деятельность позволяет реализовать способности людей с ограниченными возможностями, вести позитивную творческую деятельность, демонстрировать свои способности, характер и личностные качества.

Социальная функция АФК. В рамках этой функции раскрываются особенности взаимоотношений человека и личности с обществом. Гуманистическая деятельность направлена на то, чтобы люди с ограниченными возможностями были признаны равноправными членами общества, которым могут и должны быть предоставлены равные возможности.

Социализирующая и коммуникативная деятельность направлена на поиск способа вовлечения инвалида в жизнь общества, помощи ему в усвоении опыта социальной жизни, норм поведения, вхождении в социальную среду. Эта деятельность продолжается на протяжении всей его жизни.

Подводя итог, мы хотели бы обратить особое внимание на подготовку специалиста АФК. Без должной подготовки, без специальных компетенций в этой области работа специалиста не увенчается успехом и будет безрезультатной.

Основные принципы, на которых основана адаптивная физическая культура, касаются социальных и методологических аспектов.

Социальные принципы:

- Гуманистическая направленность - создание равных, но в то же время индивидуальных условий для каждого пациента;
- Социальная интеграция - вовлечение личности в социальную культурную, трудовую и повседневную жизнь;
- Непрерывность деятельности в рамках физического воспитания – она должна продолжаться на протяжении всей жизни;
- Приоритетом микросоциума является преимущественное влияние семьи на формирование личности человека.
- Общие методологические принципы:
 - Научность - Изучайте основы научных знаний в рамках АФК;
 - Наглядность – вовлечение всех органов чувств в процесс обучения и обучения;
 - Доступность - соблюдение мер, предотвращение заторов;
 - Долговечность – долговременное хранение полученной информации;
 - Осведомленность – сознательное стремление к физическому развитию и приобретению необходимых знаний;
 - Последовательность и систематичность – обучение шаг за шагом и внедрение теории в практическую область.
- Особые методологические принципы:
 - Диагностика - комплексная оценка имеющегося дефекта;
 - Индивидуальность подхода - учет особенностей течения заболевания у конкретного человека;
 - Возрастные особенности - особенности подходов АФК в зависимости от возрастной группы;

В области физической реабилитации людей с ограниченными возможностями физическое воспитание и спорт занимают наиболее важное и

значимое место. Активная физическая культура и спорт являются формой столь необходимого общения, восстанавливают равновесие, устраняют чувство изоляции, возвращают чувство уверенности и самоуважения, позволяют вернуться к активной жизни. Основная задача по-прежнему заключается в привлечении как можно большего числа инвалидов к занятиям интенсивными видами спорта, чтобы использовать физкультуру и спорт как одно из важнейших средств адаптации и интеграции в общество, поскольку эти виды деятельности формируют ментальные установки, необходимые для успешного воссоединения инвалида с обществом и другими людьми участвовать в полезной работе. Занятия физической культурой и спортом являются эффективным, а в некоторых случаях единственным методом физической реабилитации и социальной адаптации.

Литература

1. Евстафьев, Б.В. О сущности физической культуры и ее структуре [Текст] : Материалы к лекциям / Канд. пед. наук, подполк. Евстафьев Б.В. – Ленинград : [б. и.], 1979. – 77 с., 2 л. схем.; 20 см.;
2. Литвина Г.А., Кульчицкий В.Е., Агеев А.В. Адаптивная физическая культура как средство физической реабилитации и социальной адаптации // МНКО. 2016. №3 (58). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/adaptivnaya-fizicheskaya-kultura-kak-sredstvo-fizicheskoy-reabilitatsii-i-sotsialnoy-adaptatsii>;
3. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта прикладных форм физической культуры): Учеб.для ин-тов физ. культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991 – 543 с.;
4. Ростомашвили Л. Н. Адаптивная физическая культура в работе с лицами со сложными (комплексными) нарушениями развития: учебное пособие / Л. Н. Ростомашвили. – 2-е изд., стереотип. – М. : Спорт, 2020. – 164 : ил. (цв. вкл.);
5. Рябова Е.В. Адаптивная физическая культура. Комплексы упражнений для детей с ДЦП: Гемипаретическая форма :практическое пособие для педагогов-дефектологов / Е.В. Рябова. – М.: Издательство ВЛАДОС, 2020. – 224 с.

ВОЗМОЖНОСТИ ПОХОДНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЛЯ КОРРЕКЦИИ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ

POSSIBILITIES OF HIKING ACTIVITIES FOR CORRECTION OF PSYCHO-EMOTIONAL STATE OF STUDENTS

А.Р.Анварова, В.Ю.Сморчков

A.R.Anvarova, V.Yu.Smorchkov

*ФБГОУ ВО «Поволжский государственный университет
физической культуры спорта и туризма»,*

г. Казань, Россия

Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education

“Volga Region State University of Physical Culture, Sports and Tourism”,

Kazan, Russia

alsu.anvarova.2016@mail.ru

Аннотация. В данной работе представлены результаты экспертной оценки факторов, оказывающих влияние на психоэмоциональное состояние участников походов выходного дня. Определено, что участие в походной деятельности может оказывать положительный эффект на студентов благодаря воздействию разных факторов: воздействие факторов внешней среды, хорошей организации и подготовки к походам, смена обстановки и другое. Также нами определен ряд требований, базируясь на которые будет возможно организовывать наиболее эффективные походы для коррекции психоэмоционального состояния студентов.

Abstract. This paper presents the results of an expert assessment of factors influencing the psycho-emotional state of participants in weekend hikes. It has been determined that participation in hiking activities can have a positive effect on students due to the influence of various factors: exposure to environmental factors, good organization and preparation for hiking, change of environment, etc. We have also identified a number of requirements, based on which it will be possible to organize the most effective trips to correct the psycho-emotional state of students.

Ключевые слова: спортивно-оздоровительный туризм, психоэмоциональное состояние студентов, походная деятельность, поход выходного дня.

Keywords: sports and health tourism, psycho-emotional state of students, hiking activities, weekend hikes.

Актуальность. Популярность активного туризма объясняется высокими оздоровительными возможностями для организма человека. Наибольшую пользу здоровью приносят виды туризма с активной деятельностью, так как они способствуют закаливанию организма, повышению иммунитета, укреплению мускулатуры и развитию выносливости.

На сегодняшний день походная сфера пользуется высоким спросом среди любителей активного отдыха. Поход наиболее доступный вид туризма, и благодаря этому он популярен и продолжает завоёвывать свою аудиторию.

На данный момент с повышением популярности туризма появляется больше желающих заниматься данной деятельностью. Несмотря на массовое занятие походной деятельностью, нет системы отслеживания эффективности воздействия походов на эмоциональный фон участников.

Методы и организация исследования.

Методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы и документационных источников.

2. Экспертный опрос.

3. Сравнительный анализ.

4. Математическая обработка полученных данных.

Организация исследования. Исследование проводилось с сентября 2022 года по май 2023 года. В исследовании приняли участие эксперты в сфере походной деятельности и психологии в количестве 8 человек.

Результаты исследования и их обсуждение. Походная жизнь развивает наблюдательность, сообразительность, смелость, решительность, самостоятельность, что очень важно в формировании необходимых качеств для дальнейшего становления качеств личности.

Наиболее приемлемыми являются учебно-тренировочные походы, которым могут иметь различные цели:

- оздоровительные;
- учебные;
- спортивные;
- познавательные и другие цели [1].

Туристские походы оказывают комплексное влияние на человека в естественных условиях, без акцента на воспитательные задачи. Это можно проиллюстрировать на примере любого туристского похода:

- передвижение с рюкзаком;
- физическое воспитание;
- созерцание окружающих ландшафтов;
- эстетическое воспитание;
- организация бивака и приготовление пищи;
- трудовое воспитание;
- взаимоотношения в туристской группе, необходимость соблюдения дисциплины;
- ответственность и взаимопомощь;
- морально-нравственное воспитание;
- знакомство с природой своей страны, с ее историей и культурой;
- патриотическое воспитание [2].

Для того чтобы определить возможности походной деятельности для коррекции психоэмоционального состояния нами было проведено

интервьюирование экспертов в сфере походной деятельности и психологии. В нем приняло участие 8 человек.

Среди экспертов были: инструктор-проводник по пешеходному туризму и трекингу, инструктор-проводник по водному туризму, руководитель туристского клуба «Академия», специалист по работе с молодежью, доцент кафедры адаптивной физической культуры и безопасности жизнедеятельности, доцент кафедры сервиса и туризма, старший преподаватель кафедры адаптивной физической культуры и безопасности жизнедеятельности, преподаватель кафедры адаптивной физической культуры и безопасности жизнедеятельности.

Для начала мы спросили у экспертов «Считаете ли вы, что походы улучшают психоэмоциональное состояние?» и получили следующий результат: 87,5% респондентов считают, что походы улучшают психоэмоциональное состояние, 12,5% опрошенных считают, что походы не улучшают психоэмоциональное состояние.

Из таблицы 1 можно сделать вывод, что большинство экспертов считают, что походы положительно влияют на психоэмоциональное состояние благодаря смене обстановки (17,2%) и общению с единомышленниками (17,2%). Отрицательно влияют в связи с воздействием субъективных опасностей (12,9%), а также оказывают тренирующее воздействие в связи с воздействием факторов внешней среды (17,2%) (см. таблица 1).

Таблица 1 - Распределение ответов на вопрос «Как, по-вашему мнению, походы могут влиять на психоэмоциональное состояние?», в %

№ п/п	Вариант ответа эксперта	Процент подобных ответов
1.	Влияют положительно благодаря смене обстановки	17,2%
2.	Влияют положительно благодаря общению с единомышленниками	17,2%
3.	Влияют положительно благодаря эстетической составляющей (наблюдение за природными пейзажами)	12,9%
4.	Оказывает тренирующее воздействие в связи с воздействием факторов внешней среды	17,2%
5.	Влияют положительно благодаря стабильной группе, хорошей организации и подготовки похода	4,3%
6.	Влияют положительно благодаря физической нагрузке, при которой выделяются эндорфины	8,6%
7.	Влияют отрицательно в связи с воздействием субъективных опасностей	12,%
8.	Влияют положительно благодаря программе похода	4,3%
9.	Влияют отрицательно в связи с не достижением целей и задач похода	4,3%

Эксперты выделяют среди факторов способных ухудшить психоэмоциональное состояние в походе следующие: природные факторы

(25%), субъективные опасности (25%), внутренние конфликты в команде (18,75 %) и плохо продуманную программу (18,75%) (см. рисунок 1).

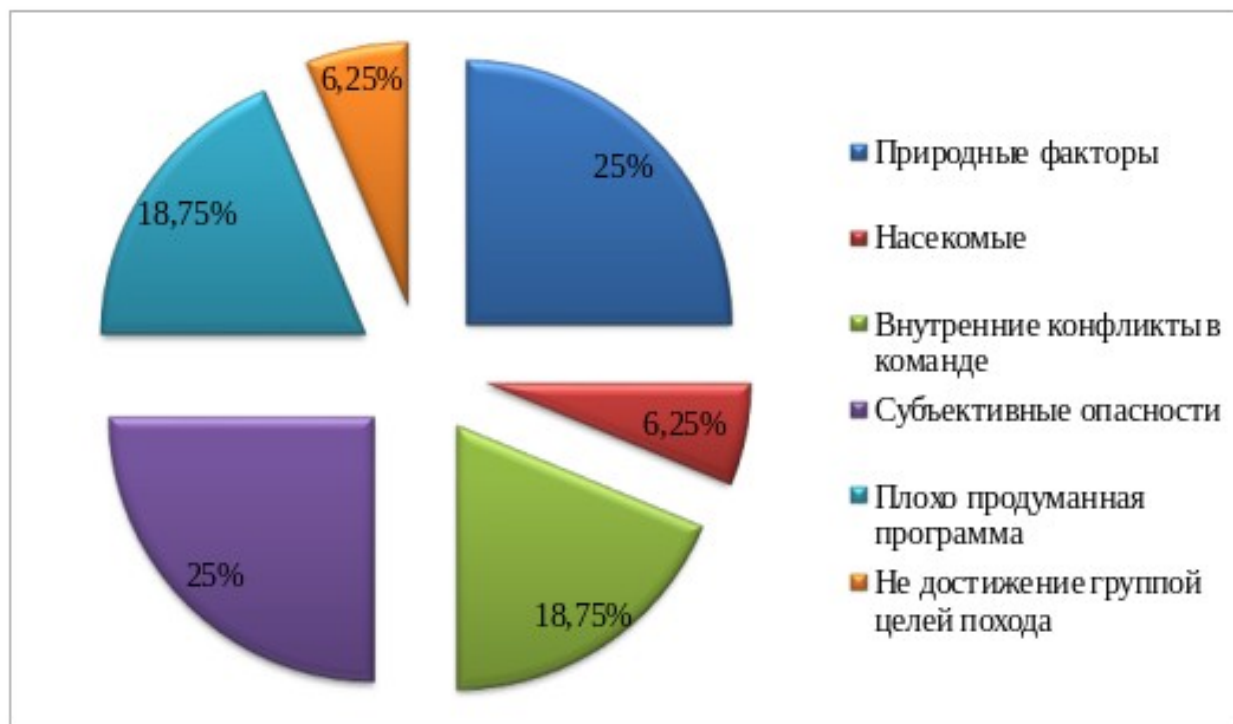


Рисунок 1. Распределение ответов на вопрос «Какие факторы могут ухудшить психоэмоциональное состояние в походе?», в %

Большинство экспертов считают, что грамотно составленный маршрут (25%), равномерное распределение физической нагрузки по маршруту (18,75%), правильно подобранный состав группы (18,75%) являются определяющими факторами организационной деятельности, влияющими на психоэмоциональное состояние в походах выходного дня (см. таблицу 2).

Таблица 2 - Распределение ответов на вопрос «Какие факторы организационной деятельности влияют на психоэмоциональное состояние?», в %

№ п/п	Вариант ответа эксперта	Процент подобных ответов
1.	Равномерное распределение физической нагрузки по маршруту	18,75%
2.	Грамотно составленный маршрут	25%
3.	Индивидуальный подход к каждому участнику	12,5%
4.	Личная подготовка участников	12,5%
5.	Правильно подобранный состав группы	18,75%
6.	Грамотно составленная программа похода	12,5%

Подводя итог по вопросу «Какие требования надо соблюдать для организации похода, который будет положительно влиять на психоэмоциональное состояние?», большинство респондентов выделило такие требования: обучение базовым навыкам перед походом (29%), соблюдение

алгоритма организации похода (23,2 %) и правильно подобранный состав группы (17,4 %) (см. таблицу 3).

Таблица 3. - Распределение ответов на вопрос «Какие требования надо соблюдать для организации похода, который будет положительно влиять на психоэмоциональное состояние?», в %

№ п/п	Вариант ответа эксперта	Процент подобных ответов
1.	Разнообразие природной местности	11,6%
2.	Правильно подобранный состав группы	17,4%
3.	Соблюдение алгоритма организации похода	23,2%
4.	Разработать развлекательную программу для похода	11,6%
5.	Убедиться в безопасности маршрута	5,8%
6.	Обучение базовым навыкам перед походом	29%

Выводы. В ходе интервьюирования экспертов в сфере походной деятельности и психологии мы выяснили, что походы могут влиять на психоэмоциональное состояние благодаря смене обстановки, общению с единомышленниками, так же под влиянием воздействия субъективных опасностей и вместе с тем походы оказывают тренирующее воздействие в связи с воздействием факторов внешней среды. Мы выяснили, что природные факторы, субъективные опасности, внутренние конфликты в команде и плохо продуманная программа могут ухудшить психоэмоциональное состояние участников в походе. Благодаря интервьюированию экспертов мы выяснили, что грамотно продуманный маршрут, равномерное распределение физической активности по маршруту и правильно подобранный состав группы являются определяющими факторами организационной деятельности, влияющими на психоэмоциональное состояние. Также мы определили требования, которые надо соблюдать, для того чтобы организовать поход, который будет положительно влиять на психоэмоциональное состояние. К этим требованиям относятся: обучение базовым навыкам перед походом, соблюдение алгоритма организации похода и правильно подобранный состав группы.

Литература:

1. Махов С. Ю. Стратегия автономного выживания // Наука-2020. – 2016. № 5(11). – С. 318-326. – EDN XCNOIT.
2. Мулик Е. В., Мулик В. В. Выбор вида спортивно-оздоровительного туризма в оздоровительной и рекреационной деятельности старших школьников // EESJ. – 2015. – №1. – С. 50-53.

ПСИХОФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ДЕТЕЙ С РАССТРОЙСТВОМ АУТИСТИЧЕСКОГО СПЕКТРА, ОБУЧАЮЩИХСЯ В МЛАДШИХ КЛАССАХ ИНКЛЮЗИВНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

PSYCHOPHYSICAL REHABILITATION OF CHILDREN WITH AUTISM SPECTRUM DISORDER STUDYING IN THE LOWER GRADES OF AN INCLUSIVE EDUCATIONAL ORGANIZATION

В.В. Андреев, К.А. Данилов

V.V. Andreev, K.A. Danilov

ФГБОУ ВО «Хакасский государственный университет им. Н.Ф. Катанова»,

г. Абакан, Россия

"Khakass State University named after. N.F. Katanova",

Abakan, Russia

andreev2010-62@mail.ru

Аннотация. В статье представлен материал проведенного педагогического исследования, посвященного психической и двигательной реабилитации школьников с расстройством аутистического спектра, обучающихся в младших классах инклюзивного образовательного учреждения. В практические занятия были включены специфические средства и методы, ориентированные именно на изучаемый контингент школьников, по окончании исследования были получены положительные изменения в психической и двигательной сфере. Методика внедрена в систему образовательного процесса ряда учебных организаций Республики Хакасия.

Abstract. The article presents the material of a pedagogical study devoted to the mental and motor rehabilitation of schoolchildren with autism spectrum disorder studying in the lower grades of an inclusive educational institution. The practical classes included specific tools and methods aimed specifically at the studied contingent of schoolchildren, at the end of the study positive changes in the mental and motor sphere were obtained. The methodology has been introduced into the educational process system of a number of educational organizations of the Republic of Khakassia.

Ключевые слова. Школьники с расстройством аутистического спектра, психофизическая реабилитация, средства и методы, положительные изменения, инклюзивное образование, общеобразовательная учебная организация.

Keywords. Students with autism spectrum disorder, psychophysical rehabilitation, means and methods, positive changes, inclusive education, general educational organization.

Актуальность. Наиболее перспективным направлением при реализации современных реформ в образовательной системе, могут являться специально созданные условия для социализации и посильного включения в указанный

процесс детей с особыми образовательными потребностями. Причиной внедрения рассматриваемого направления следует считать Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации», где законодательно определена позиция школьника с особыми образовательными потребностями и потребность в отношении их в создании необходимых условий для получения посильного образования. Рассматриваемый закон трактует и права родителей или законных представителей детей-инвалидов о принятии решения в отношении определения формы образовательного процесса для ребенка, особенно это следует рассматривать в виде инклюзивной системы [3].

Основные нозологические группы детей в настоящее время стали существенно пополнять дети с расстройством аутистического спектра, данная нозологическая группа относится к категории под термином «первазивные нарушения» и таким образом выбор образовательной формы для их обучения должен быть основан на их специфических особенностях развития. В специальной педагогике известно, что контингент детей с расстройством аутистического спектра, требует особого подхода при выборе условий в обучении. Однако требуемые нужды должны быть ориентированы на вариативный способ помощи, которая основана на индивидуальной симптоматике школьника [1].

Ученые, изучающие нозологические признаки детей с расстройством аутистического спектра констатируют, что эмоциональная и волевая сфера имеют существенные отличия от детей с нормальным психофизическим развитием. На основании этого, следует акцентировать, что качественный подход к их образовательному процессу не способен полноценно реализовать требуемые задачи для их включения в систему образования и социализации, так как изучаемый контингент не способен без психологического и специального педагогического воздействия приобрести способность взаимодействия в обществе и коллективе класса [2,3].

В существующей системе образования глобальной задачей является организация самого процесса и его внедрения в отношении детей с расстройством аутистического спектра, контингент которых имеет стойкую тенденцию к увеличению. Поэтому в обществе возникают обоснованные вопросы об организации качественной инклюзивной модели, включающей в себя социализацию и обучение детей с РАС. Изучение отечественной научной и методической литературы, посвященной организации обучения детей с расстройством аутистического спектра не в полной мере освещен комплексный подход к рассматриваемому вопросу. А при изучении аналогичной зарубежной литературы, в отношении организации инклюзивного образования для детей с РАС, был выявлен значительный накопленный опыт, однако указанные разработки не приемлемо использовать в отечественном образовании без применения кардинальной адаптации.

В отечественных педагогических науках инклюзивный образовательный процесс, является актуальной проблемой в рамках своего развития, так как отсутствует единая научно доказанная система, поэтому у практических педагогов существует позитивное и негативное отношение к происходящему. В

настоящее время отсутствуют необходимые научные исследования, имеющие доказательную базу об эффективности внедрения инклюзивного образования в общеобразовательные учреждения, поэтому появилась необходимость и востребованность общественности в дальнейшей продуктивной научно-практической деятельности, посвященной присутствию детей с расстройством аутистического спектра в образовательной системе обычных школ. Где возможно приступать к комплексному психолого-педагогическому процессу, с включением специфического направления по двигательной реабилитации детей с расстройством аутистического спектра.

Цель исследования: в теоретической форме разработать методiku психической и двигательной реабилитации школьников с расстройством аутистического спектра и в процессе практической апробации в условиях инклюзивного образовательного учреждения определить её эффективность.

Методы и организация исследования. В процессе решения поставленных задач в рамках проведенного исследования применялся ряд методов, адекватных принципам такого рода работ: изучение и анализ научной и методической литературы, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, факторный анализ изменений показателей. Исследование производилось на базе следующих организаций: МБОУ «СОШ №50» г. Абазы, Республика Хакасия, на основании результатов Всероссийского конкурса «Самая инклюзивная школа России», учебная организация входит в состав Ассоциации инклюзивных школ России, реализует инновационную модель образовательного процесса с инклюзией детей нескольких нозологических групп, в том числе с расстройством аутистического спектра; СБОУ РХ «Школа-интернат для детей с нарушениями слуха», организация кроме указанного контингента детей, производит обучение детей с расстройством аутистического спектра. В реализации исследования принимали непосредственное участие: дефектолог, логопед, специалист по адаптивной физической культуре профиль «Физическая реабилитация и ЛФК», педагог по оздоровительному плаванию, инструктор по иппотерапии, врач-психиатр с периодическими консультациями. Указанные направления включены в программу педагогического исследования, выборка испытуемых состояла из 15 школьников, из них 7 обучающихся в МБОУ «СОШ №50» включенных в экспериментальную группу (ЭГ) (3 человека – 4 класс, 2 человека - 3 класс и 2 школьника из 2 класса), и 8 человек обучающихся в СБОУ РХ «Школа-интернат для детей с нарушениями слуха», включенных в контрольную группу (КГ) (4 человека – 4 класс, 3 школьника из 3 класса и 1 из 2 класса). Контрольная группа занималась с посещением основных уроков адаптивной физической культуры 3 раза в неделю и внеурочных занятий 2 раза в неделю в рамках ФГОС ОВЗ. Экспериментальная группа посещала индивидуальные занятия проводимые педагогом по физической реабилитации, инклюзивные уроки адаптивной физической культуры совместно со сверстниками, отнесенными к нозологической группе «задержка психического развития», внеурочные занятия оздоровительным плаванием 2 раза в неделю и 1 занятие иппотерапией в рамках ФГОС ОВЗ. Методическое сопровождение с практической реализацией осуществлялось

магистратурой (направление «Преподавание физической культуры в условиях инклюзивного образования») ФГБОУ ВО «ХГУ им. Н.Ф. Катанова».

Результаты исследования и их обсуждение. На коррекционных физкультурных занятиях школьник с расстройством аутистического спектра был ориентирован, в первую очередь, на первичные коммуникативные навыки и базовые части социализации. Выбор вида или формы коррекционно-оздоровительных занятий также, был ориентирован на специфические особенности развития, так как испытуемые не имеют возможности продолжительное время концентрировать свое внимание на конкретный вид деятельности.

Для развития двигательной согласованности верхних и нижних конечностей в содержание занятий включались упражнения, состоящие из правильной ходьбы по лестничному маршу с поочередной перестановкой ступней, ползание из исходного положения «стоя на четвереньках», перепрыгивание через кубики, подбрасывание и ловля мяча и т.д. Для развития взаимодействия верхних конечностей использовались упражнения с мячом в виде бросков в стену с последующей ловлей, подбрасывание и ловля воздушных шаров. Учитывая, что индивид с расстройством аутистического спектра в агрессивной форме может воспринимать касание его другим человеком, то приучая его к этому, производился медленный подход сзади.

Для социализации школьника с расстройством аутистического спектра в классе или группе, в содержание занятий включались двигательные средства для реализации с партнером - это перетягивание малого каната, где индивид начинает чувствовать себя частью своей команды, особенно когда одержана победа. Существенную роль в этом случае, играет аспект похвалы, после которой школьники с РАС могут достигать существенных успехов в производстве двигательной работы.

При обучении двигательным действиям несложного характера, использовались следующие целевые установки:

- обучать занимающихся способности подражать педагогу;
- развивать способность воспринимать методические указания и инструкции при выполнении двигательных действий;
- формировать способность выполнять произвольно двигательную работу на ограниченном пространстве;
- формировать способность производить взаимодействие с окружающими.

При коррекции двигательной сферы производилась работа в следующем направлении:

- формировалась способность воспринимать в качестве осознания выполняемую двигательную работу с произношением названий упражнения, концентрировать на определенной последовательности выполнения с целью запоминания;

- в процессе выполнения упражнений производился акцент на концепцию личности под «Я», это происходило в форме «Я-поймал мяч», «Я - прыгаю» и т.д.

С целью развития у школьника концентрировать внимание на движениях, их называть и воспроизводить, особенно на индивидуальном уровне, использовались следующие правила:

- упражнения выполнять в строгой регламентации с одновременным произношением их названий;

- каждое повторяющееся двигательное действие необходимо называть в одинаковой форме, проговаривать совместно с ребенком, а затем предлагать их практически повторить и назвать;

- подбор упражнений должен содержаться из несложного арсенала и при выполнении можно использовать стандартный счет, одновременно использовать поощрительные слова или жесты.

На практических занятиях при выполнении движений в собственном и внешнем пространстве, применялся различный гимнастический инвентарь в виде мячей, палок, поролоновых кубов. Вначале выполнялась работа в собственном пространстве и далее переход осуществляется на преодоление препятствий способами перешагивания, переползания и перепрыгивания. Указанные двигательные действия разделялись на 4 подгруппы, с постепенным усложнением координационных характеристик, это: двигательные средства при ползании; упражнения в ходьбе, направленные на профилактику правильной осанки; упражнения в процессе бега и упражнения с перепрыгиванием через установленные препятствия в виде поролоновых изделий.

При обучении школьников различным перемещениям, для формирования способности ориентироваться во внешнем пространстве, использовались следующие методические приемы:

- начало работы посвящалось преодолению искусственно расставленных препятствий с изменением направления движения в виде змейки по прямой линии;

- при освоении указанных несложных упражнений, производился переход на выполнение круговых перемещений (бегом, шагом, с преодолением препятствий, при ползании);

- на дистанции производилась разметка цветным мелом – стартовая позиция, место восстановительного отдыха и место финиширования;

- постановка задач производилась в виде стимулирующего фактора с выполнением совместно с педагогом, словами «повторяй со мной»;

- наступление утомления обходили с помощью чередования двигательных действий, которые направлены на формирование способности ориентировки в собственном и внешнем пространстве.

На коррекционных занятиях использовался следующий перечень упражнений:

1. Для формирования способности ориентироваться в личном и внешнем пространстве применялись упражнения в виде прыжков на малом батуте или гимнастическом мате, перекачивания на мяче-фитболе и удержание на нем стоя со страховкой педагога, перемещения в зигзагообразной форме с обеганием расставленных в произвольной и в строгой форме предметов.

2. Для формирования способности «равновесие» применяются различные висы, особенно в положении «головой вниз», различные перекачивания и кувырки на гимнастических матах, ходьба с балансированием по перевернутой гимнастической скамейке.

3. Для формирования способности обучаться двигательным навыкам применялись упражнения с преодолением различных препятствий, построение «городков» из поролоновых кубов и т.д.

4. Для формирования способности выполнять двигательную работу без нарушений координации верхних и нижних конечностей в синхронном варианте применялось лазание по гимнастической стенке, ходьба по лестничному маршу, прыжки через предметы толчком одной и т.д.

После завершения реализации экспериментальной методики в рамках педагогического эксперимента было проведено тестирование скрытого характера в отношении школьников с расстройством аутистического спектра, принимающих участие в исследовании. Так, были определены следующие изменения в направлениях, изучаемых при педагогическом воздействии физкультурно-коррекционной направленности:

- уровень снижения психических реакций на задания педагога;
- на основе наглядного метода в одновременной форме реализация предлагаемой педагогом двигательной работы с речевым сопровождением;
- самостоятельное воспроизводство упражнения с речевым сопровождением педагога после наглядного показа;
- восприятие задания педагога и выполнение упражнения с самостоятельным речевым сопровождением без использования наглядного метода;
- возможность выполнения двигательной работы в инклюзивной форме с учащимися класса, для определения аспектов социализации и коммуникации в коллективе.

Изменения в двигательной и психической сфере оказались позитивными в экспериментальной и контрольной группе, однако в первой группе они оказались в ярко выраженной форме (табл.). В первом показателе «уровень снижения психических реакций на задания педагога» в обеих группах выявлены позитивные изменения, однако в экспериментальной группе снижение агрессии на задания снизилось до 23%, в контрольной группе только до 71%.

В оценке показателя «Реализация задания с педагогом и совместным проговариванием» произошли аналогичные изменения в обеих исследуемых группах, так в экспериментальной группе перед применением методики информативный уровень соответствовал 22%, после окончания педагогического воздействия результат достиг 69%. В контрольной группе на начало эксперимента результат соответствовал 18%, по окончании исследования – 37%.

Положительные изменения были выявлены в обеих группах и в оценке показателя «Самостоятельное воспроизводство задания с речевым сопровождением педагога». Так, перед педагогическим воздействием информативный уровень исследуемого направления в экспериментальной

группе соответствовал 9%, а по окончанию – 63%. В контрольной группе изменения оказались положительными, однако менее значимыми, на начальном этапе эксперимента – 8%, по завершению – 24%.

Таблица 1 - Изменение показателей двигательной и психической сферы школьников с расстройством аутистического спектра после педагогического эксперимента

Виды контроля	Информативные показатели (%)			
	ЭГ до	ЭГ после	КГ до	КГ после
Реакция на задания	100	23	100	71
Реализация с педагогом и проговариванием	22	69	18	37
Самостоятельное воспроизводство с речевым сопровождением педагога	9	63	8	24
Самостоятельная реализация задания без показа педагога	0	47	0	14
Инклюзивная форма реализации заданий	0	53	0	14

При оценке показателя «Самостоятельная реализация задания без показа педагога» произошли изменения положительного характера в обеих исследуемых группах, так в экспериментальной группе перед применением методики информативный уровень соответствовал 0%, после окончания педагогического воздействия результат достиг 47%. В контрольной группе на начало эксперимента результат соответствовал 0%, по окончанию исследования – 14%.

Наибольшая успешность и эффективность предложенной методики заключается в показателе «Инклюзивная форма реализации заданий педагога», который отражает социализацию и коммуникацию школьников с РАС, когда занятия проходят совместно с другими школьниками в специальной (коррекционной) группе. Так, перед началом педагогического воздействия в обеих исследуемых группах коррекционные занятия проводились в индивидуальной форме, и показатель соответствовал 0%. Однако для достижения требуемой цели, постепенно, вводилась групповые виды двигательной работы и по окончанию эксперимента были определены изменения позитивного характера, в положительную инклюзию было включено 53% школьников с РАС экспериментальной группы и 14% аналогичного контингента детей контрольной группы.

Выводы. Необходимо констатировать, что коррекционно-развивающая деятельность в отношении школьников с расстройством аутистического спектра, по компенсации отклонений в развитии двигательной и психической сферы, является глобальным направлением в их социализации, особенно при включении в инклюзивный образовательный процесс. На основании проведенных педагогических наблюдений можно заключить, что методические приемы и средства коррекционного-оздоровительного воздействия

воспринимаются изучаемым контингентом на должном эмоциональном уровне, что соответствует полученным показателям.

Литература

1. Алоин, А. В. Оценка общей моторной компетентности у подростков с расстройствами аутистического спектра низкого и среднего функционального уровня / А.В. Алоин, Л.В. Виноградова // Адаптивная физическая культура. - 2015. - №3 (63). - С. 24-25.
2. Виноградова, Л. В. Проектирование физкультурно-оздоровительной деятельности в условиях внеурочных занятий адаптивной физической культурой для подростков и молодёжи с расстройствами аутистического спектра. Уч.-мет. Пособие/Л.В. Виноградова. -Смоленск: Принт-Экспресс, 2016. - 72 с.
3. Интеграция детей-инвалидов в среду здоровых детей: социальная реабилитация детей-инвалидов. Концепция интегрированного обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья // Воспитание и обучение детей с нарушениями развития. - 2011. - № 2. - С. 3-6.

АНАЛИЗ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ И ПСИХОФИЗИЧЕСКОЙ СФЕРЫ ДЕТЕЙ С ДЕТСКИМ ЦЕРЕБРАЛЬНЫМ ПАРАЛИЧОМ, ПРЕБЫВАЮЩИХ В УСЛОВИЯХ САНАТОРНО-КУРОРТНОГО ЛЕЧЕНИЯ

ANALYSIS OF THE STATE OF HEALTH AND PSYCHOPHYSICAL SPHERE OF CHILDREN WITH CEREBRAL PALSY, STAYING IN THE CONDITIONS OF SANATORIUM TREATMENT

В.В. Андреев, Ж.В. Горшкова

V.V. Andreev, Zh.V. Gorshkova

*ФГБОУ ВО «Хакасский государственный университет им. Н.Ф. Катанова»,
г. Абакан, Россия*

*«Khakass State University named after. N.F. Katanova»,
Abakan, Russia*

andreev2010-62@mail.ru

Аннотация. В статье представлен материал проведенного исследования, посвященного изучению состояния здоровья, развития двигательной и психической сферы, детей с детским церебральным параличом, пребывающих в условиях санаторно-курортного лечения. Определена симптоматика общих заболеваний, двигательных нарушений, и отклонений в развитии психофизической сферы. Исследование проводилось с целью определения маршрутной карты и программы реабилитации с применением средств лечебно-оздоровительного плавания.

Abstract. The article presents the material of the conducted research devoted to the study of the state of health, development of the motor and mental sphere, children with cerebral palsy, staying in the conditions of sanatorium treatment. The symptoms of general diseases, motor disorders, and deviations in the development of the psychophysical sphere are determined. The study was conducted in order to determine the route map and rehabilitation program with the use of therapeutic swimming.

Ключевые слова. Дети с детским церебральным параличом, санаторно-курортное лечение, состояние здоровья, нарушения психической и двигательной сферы.

Keywords. Children with cerebral palsy, sanatorium treatment, health status, mental and motor disorders.

Актуальность. На основании статистических данных, в настоящее время на территории России образовалась тенденция неблагоприятного характера, которая заключается в высоком приросте численности детей с детским церебральным параличом (ДЦП). В качестве специфических особенностей указанного заболевания следует рассматривать неправильная дифференцировка мышечного сокращения, умственная отсталость, не сформированность координационных характеристик и другие двигательные нарушения. Перечисленные недостатки в развитии существенно ограничивают двигательную жизнедеятельность больного ребенка, а это отражается на возникновении трудностей адаптации в социуме. Ученые считают, что наиболее распространенными формами детского церебрального паралича следует считать спастическую диплегию и атонически-астатическую форму [1,2,3].

Коррекция двигательных отклонений и реабилитация психофизической сферы у детей с детским церебральным параличом рассматривается в медицинских науках как основная проблема восстановительного процесса, так как является заболеванием с тяжелыми последствиями переходящим в инвалидность. Ученые-невропатологи обращают свое внимание на следующий аспект, наиболее благоприятно и перспективно формировать двигательные навыки у детей дошкольного и младшего школьного возраста, так как указанный возраст характеризуется наибольшей пластичностью и арсеналом резервных возможностей организма [3].

При заболеваниях ДЦП, в качестве основных направлений в психической и двигательной реабилитации считаются средства лечебной физической культуры, лечебный и расслабляющий массаж, физиолечение и хирургические операции. Стандартные методы лечения профилактики в настоящее время не могут удовлетворять специалистов в своей эффективности, причиной тому являются значительные затраты экономического характера, что следует отнести к присутствию возможности поиска новых нестандартных методов, имеющих своеобразную простоту и доступность для психофизической реабилитации детей с ДЦП. К наиболее эффективным методам ученые относят лечебно-

оздоровительное плавание, так как с точки зрения проведенных исследований, доказано, что водная среда является одним из основных структурных компонентов физической и психической реабилитации. Применение оздоровительно-лечебного плавания при физической и психической реабилитации детей с ДЦП, может решать значительную часть задач, включенных в функции лечебной физической культуры.

Ученые в области медицины и специальной педагогики характеризуют детей с детским церебральным параличом, имеющим различные сопутствующие заболевания, а также, отклонения в психической и двигательной сфере.

Цель исследования. На основании требований, существует необходимость на начальном этапе работы выполнить анализ состояния здоровья и психофизической сферы детей, для определения программы психофизической реабилитации в условиях санаторно-курортного лечения.

Организация исследования. Для реализации процесса психофизической реабилитации детей с детским церебральным параличом в условиях санаторно-курортного лечения в качестве базовой организации была определена Красноярское краевое государственное автономное учреждение «Социальный оздоровительный центр «Тесь»». В исследование были включены дети с детским церебральным параличом 7-10 лет в количестве 12 человек, из них 7 мальчиков и 5 девочек, находившиеся на реабилитационном лечении.

Результаты исследования и их обсуждение. У изучаемого контингента детей на основании медицинских карт были выявлены соматические заболевания, перенесенные за календарный год в количестве от 4 до 5 раз, некоторые заболевания имели сопровождение в виде астении с затяжным периодом более одного месяца. Указанные соматические заболевания имели место своего проявления в период метеорологических и эмоциональных изменений.

Так, перед началом применения средств оздоровительно-лечебного плавания, с целью реабилитационного воздействия на организм детей с ДЦП, из общего количества участников эксперимента передвигаться по водной поверхности не был способен. Аналогично этому, дети не имели способности погружения в водную среду с головой, за исключением бытовых условий (домашняя ванна). 5 детей были способны выполнять передвижения шагом, по помещению, не имея дополнительной опоры, 4 ребенка передвигались с тростью, три ребенка использовали «ходунки». У испытуемых выявлены нарушения в производстве шагов, это: производство опоры на переднюю часть стопы, в виде ходьбы на цыпочках или в работу включалась полностью вся стопа. При статическом положении и динамическом передвижении нижние конечности у всех детей находились в слегка согнутом состоянии в области коленных и бедренных суставов, а корпус туловища находится в наклонном состоянии вперед.

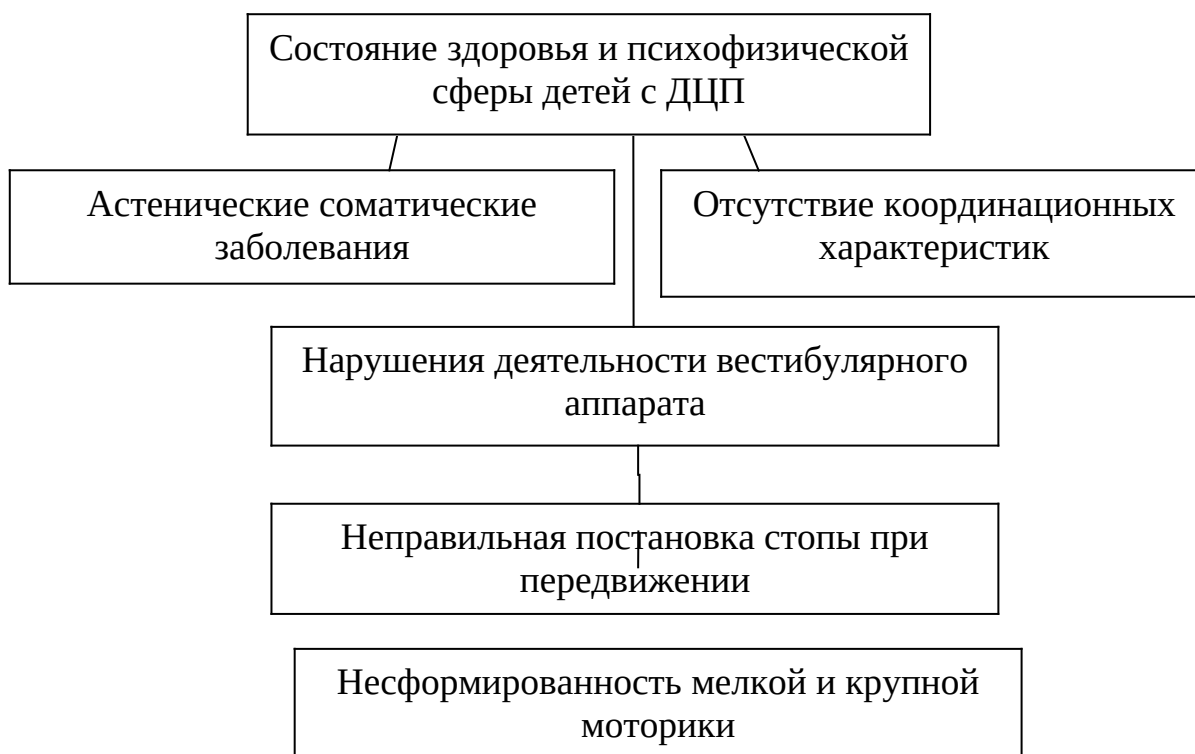


Рис. 1. Вариативная схема состояния здоровья и психофизической сферы детей с ДЦП

Координационные характеристики при выполнении двигательных действий у детей полностью отсутствуют, а при передвижении быстро происходит наступление утомления с внешними признаками. При выполнении специальных упражнений, определяющих уровень мелкого моторного развития, у испытуемых были выявлены нарушения в удержании пищащих предметов, при листании страниц тетрадей, при выполнении письменных заданий, скоро наступала утомляемость. Развитие крупного моторного развития у детей с ДЦП, принимающих участие в исследовании характеризуется в виде термина «несовершенство», это проявлялось при одевании, подготовке к урокам и т.д.

При опросе сопровождающих детей родителей, выявлен синдром раскачивания при передвижении, который рассматриваются как патологическое проявление, недостаточность сформированности вестибулярного аппарата, при выполнении ходьбы иногда у детей происходит головная боль с вызовом рвотного рефлекса, учащение пульса, повышается артериальное давление. Особенно часто указанные проявления происходили в период смены позы – из положения - лежа в положение стоя. В статических положениях и при двигательных действиях, дыхательные акты испытуемыми совершаются через ротовую полость, Родители акцентировали внимание на наличие непроизвольного слюновыделения, отсутствие аппетита, болевые синдромы в кишечнике.

Выводы. У детей с детским церебральным параличом двигательные отклонения, представляют собой следующие нарушения, это парезы верхних и

нижних конечностей, фактор паралича, произвольные насильственные двигательные действия, однако, указанные недостатки в двигательной сфере имеют своеобразные отличия, которые связаны с глубиной и сложностью заболевания. Практика показывает, что дети с детским церебральным параличом с наличием значительного количества двигательных отклонений и расстройств, могут в свободной форме обучаться в инклюзивных классах малой комплектности. Однако, указанный контингент школьников имеет нужду в психологической поддержке в процессе обучения в рамках щадящих нагрузок двигательного и психического характера.

Литература

1. Андреев, В.В. Комплексная коррекция двигательных расстройств у детей младшего школьного возраста с ДЦП в условиях средней общеобразовательной школы / В.В. Андреев, О.В. Мараховская и др. // Адаптивная физическая культура. 2016. №2 (66). – С. 31-33.
2. Епифанов, В.А. Епифанов А.В. Восстановительное лечение при повреждениях опорно-двигательного аппарата / В.А. Епифанов, А.В. Епифанов. - М.: Авторская академия, 2009. - 480 с.
3. Левченкова, В.Д. Клинико-морфологические исследования больных первых двух лет жизни, страдающих детским церебральным параличом: автореф. дис. ... канд. мед.наук. - М., 2022. - 24 с.

ИССЛЕДОВАНИЯ ГОТОВНОСТИ СТУДЕНТОВ К СОЗДАНИЮ ИНКЛЮЗИВНОЙ СРЕДЫ В ВУЗАХ

RESEARCH ON STUDENTS' READINESS TO CREATE AN INCLUSIVE ENVIRONMENT IN UNIVERSITIES

¹И.В. Батяшова, ¹О.А. Кривец,
¹Р.Ж. Ерофеева, ¹С.Е. Темиргалиева, ²Г.З. Айгузжинова

¹I.V. Batyashova, ¹O.A. Krivets,

¹R.Zh. Erofeeva, ¹S.E. Temirgalieva, ²G.Z. Aiguzhinova

¹НАО «Торайгыров университет», г. Павлодар, Республика Казахстан

¹NJSC "Toraigyrov University", Pavlodar, Republic of Kazakhstan

²НАО «Павлодарский Педагогический Университет имени Алкея Маргулана, г. Павлодар,
Республика Казахстан

²NJSC "Pavlodar Pedagogical University named after Alkey Margulan,
Pavlodar, Republic of Kazakhstan

gulmira_aiguzhinova@mail.ru

Аннотация. В статье представлены результаты эмпирического исследования отношения студентов к инклюзивному образованию. Главной целью исследования было изучение отношения студентов к инклюзивному образованию и совместному обучению с людьми, имеющими ограниченные

возможности здоровья. В исследовании приняли участие студенты гуманитарного и инженерного факультетов, что позволило сравнить мнения студентов с различными образовательными направлениями. Полученные результаты исследования могут быть использованы при разработке программ, связанных с проблемами инклюзивного образования.

Abstract. The article presents the results of an empirical study of students' attitudes towards inclusive education. The main goal of the study was to explore students' attitudes towards inclusive education and joint learning with people with health limitations. The study involved students from the humanities and engineering faculties, which allowed for a comparison of opinions among students with different educational directions. The results of the study can be used in the development of programs related to the issues of inclusive education.

Ключевые слова: инклюзивная образовательная среда, обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья, студенческая молодежь, социологическое исследование, отношение к инклюзивному образованию.

Keywords: inclusive educational environment, students with health limitations, student youth, sociological research, attitude towards inclusive education.

Введение. Значимость данного исследования обоснована важным направлением развития социальной политики Казахстана в сфере инклюзивного образования. Сейчас государство нацелено на создание обучающей среды без каких-либо барьеров для людей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). Одним из ключевых вопросов развития детей с ОВЗ является получение образования. Это не только дает им возможность получить документ об образовании и выбрать профессию, но и помогает решить проблему социализации таких детей. Задача данного исследования заключается в обеспечении эффективного и качественного образования для всех детей и молодежи, принимая во внимание их специфические образовательные потребности и физические ограничения. Инклюзивное образование создает условия, которые стимулируют обучающий процесс для детей и молодежи с ограниченными возможностями здоровья и особыми образовательными потребностями. Оно также предоставляет возможность наблюдать, учиться и общаться со сверстниками, не имеющими проблем в развитии. Более 160 тысяч детей в Казахстане нуждаются в инклюзивном образовании. Однако только около 23% из них участвуют в таком образовательном процессе [1]. Это говорит о необходимости дальнейшего развития инклюзивного образования и создания равных возможностей для всех детей. В рамках данного исследования будет проведен анализ отношения студентов к инклюзивному образованию и обучающихся с ОВЗ. Полученные результаты будут использованы для разработки рекомендаций и предложений по улучшению инклюзивного образования в Казахстане.

В соответствии с Конституцией Республики Казахстан (статья 30), все граждане имеют право на бесплатное среднее образование в государственных и высших учебных заведениях на конкурсной основе. Однако до недавнего

времени дети с ограниченными возможностями не могли посещать обычные школы и вузы. Они были вынуждены получать образование в домашних условиях или в специализированных центрах, что препятствовало их социализации и адаптации к обществу. Ситуация изменилась с введением инклюзивного образования в Казахстане.

Инклюзивное образование (фр. "inklusif" – 'включающее в себя') представляет собой систему образования, объединяющую обычных детей и детей с ограниченными возможностями. Оно гарантирует равные права и возможности для образования каждому ребенку, независимо от его здоровья [2]. Инклюзивное образование обеспечивает доступность образования и создает условия для успешного обучения всех учащихся, не зависимо от их индивидуальных особенностей, физических и психических способностей, особенностей развития. В инклюзивной образовательной среде каждый учащийся активно участвует в учебном процессе и различных мероприятиях.

Закон «О внесении изменений и дополнений в некоторые законодательные акты Республики Казахстан в отношении инклюзивного образования» был подписан Президентом Казахстана, Касым-Жомартом Токаевым, 26 июня 2021 года. В соответствии с этим законом, государство обязуется создавать условия для получения образования детьми с особыми образовательными потребностями в рамках образовательной системы, учитывая их индивидуальные особенности развития (статья 8, пункт 1-1). Для детей с ограниченными возможностями разрабатываются специальные образовательные программы. Закон также определяет, что дошкольные и средние школы обязаны принимать всех детей, проживающих на их территории, включая детей с особыми образовательными потребностями (статья 26, пункт 2).

Таким образом, введение инклюзивного образования в Казахстане значительно улучшило доступность образования для детей с ограниченными возможностями. Теперь они могут учиться в обычных школах и учебных заведениях, получая все необходимые знания и навыки. Это способствует их социализации и успешной адаптации к жизни в обществе. Инклюзивное образование открывает новые возможности для всех детей, независимо от их индивидуальных особенностей, и способствует созданию равных условий для развития каждого ребенка в Казахстане.

Для того чтобы инклюзивное образование стало широко распространенной практикой, необходимо решить множество проблем, включая создание благоприятной и дружеской среды для обучающихся. Поэтому важно узнать, как студенты высших учебных заведений относятся к инклюзивным процессам в образовании и совместному обучению с людьми, имеющими ограниченные физические возможности.

Для достижения этой цели мы использовали анализ научной литературы и провели опрос среди студентов. Также мы опирались на работы ученых, которые исследовали ценностные ориентации, выражающие внутренние установки субъектов, например, студентов, их отношение к инклюзивному образованию в целом и людям с ограниченными возможностями [4, 5, 6].

Важным аспектом инклюзивного образования является включение обучающихся с ограниченными возможностями в академическую среду, и исследования по этому вопросу представляют особый интерес [7].

Организация совместного образования людей с особенностями развития и их нормально развивающихся сверстников требует создания условий для поддержки образовательного процесса. Однако до сих пор остается актуальным и малоизученный вопрос о том, как студенты (разных академических направленностей) без ограничений по здоровью относятся к своим сверстникам, у которых есть физические и психологические особенности, препятствующие образованию.

В сентябре 2023 года, мы провели на базе Торайгыров Университет города Павлодара (Республика Казахстан) социологическое исследование, чтобы определить отношение студентов к инклюзивному образованию и совместному обучению с людьми, имеющими ограниченные возможности здоровья. Исследование приняли участие 300 человек, студентов 1-3 курсов Факультета гуманитарных и социальных наук (ФГиСН) и факультета инженерии (ФИ).

Одна из ключевых предпосылок для эффективного сотрудничества студентов и лиц с особыми образовательными потребностями в университете заключается в их готовности вступать во взаимодействие с однокурсниками, которым ограничены физические или психологические возможности. В рамках исследования респондентам были заданы вопросы, касающиеся знаний о включающем образовании и особенностях лиц с ограниченными возможностями здоровья, а также их обучения, воспитания и развития.

Выбор двух факультетов был сделан по следующей причине: студенты, изучающие психолого-педагогическое образование и социальную работу, будут непосредственно взаимодействовать с людьми, у которых есть ограниченные возможности здоровья, в своей профессиональной деятельности. Их задачей будет сопровождение процессов социализации и интеграции детей с нарушениями развития, включая образовательную деятельность. В то же время студенты, обучающиеся по техническим направлениям, реже сталкиваются с возможностью сотрудничества с людьми, у которых есть ограниченные возможности здоровья, в профессиональной сфере. Однако их отношение к включающему образованию и совместному обучению с такими людьми также представляло научный интерес.

Сбор первичной социологической информации проводился методом индивидуального анкетного опроса. Участие в исследовании приняло равное количество студентов с ФГиСН и ФИ – по 150 человек.

В ходе проведенного нами исследования было установлено, что среди студентов факультета инженерии около 45,6 % респондентов не знакомы с понятием «инклюзия», в то время как на факультете гуманитарных и социальных наук (ФГиСН) большинство студентов (84,9 %) имеют представление об этом термине.

В результате нашего исследования было выявлено, что студенты факультета инженерии недостаточно осведомлены о концепции инклюзии и не

обладают навыками взаимодействия с людьми с ограниченными возможностями здоровья. Однако большинство студентов поддерживает идею совместного обучения и проявляет толерантное отношение к инклюзивному образованию. Эти результаты свидетельствуют о необходимости проведения образовательных программ и мероприятий, направленных на развитие навыков и понимания в области инклюзивного образования.

Результаты анкетирования показали, что среди гуманитариев эмоция «безразличие» присутствует у 11,2% студентов, в то время как на техническом факультете этот показатель составляет 31,5 %. Студенты технического направления (11,3 %) выразили мнение, что дружба с людьми, имеющими ограниченные возможности здоровья, невозможна. Мы полагаем, что большинство студентов ФИ не обладает навыками общения и взаимодействия с людьми с ограниченными возможностями здоровья. Их представление о таких людях основано на стереотипах. Однако именно неосведомленность играет ключевую роль в формировании желания или нежелания участвовать в совместной деятельности.

По результатам опроса, примерно 44 % респондентов считают, что дети с ограниченными возможностями здоровья должны обучаться в специальных учреждениях, 31,1 % – в общеобразовательных школах, 19,2 % – в коррекционных классах, а 5,7 % – на дому. Большинство студентов (68,2 %) выразили скорее положительное отношение к совместному обучению людей с ограниченными возможностями здоровья и здоровых учащихся, 20,4 % ответили «да», 7,8 % считают, что это скорее невозможно, а 3,6 % – «никогда».

Студенты гуманитарного факультета проявили больше толерантное отношение к инклюзивному образованию, по сравнению с другими группами. В этой группе 79,8 % студентов высказались положительно о совместном обучении с людьми с ограниченными возможностями здоровья, в то время как 20,2 % студентов проявили категорически отрицательное отношение. Кроме того, 33,7% опрошенных считают условия совместного обучения нормой сегодняшнего дня.

Среди студентов ФИ, которые готовы принять участие в обучении вместе с лицами с ОВЗ, всего 35,1%. Однако, 34,9% членов группы безразличны к этому вопросу, а 39,9% рассматривают инклюзию как норму. Интересно отметить, что при проведении опроса на данном факультете не было ни одного ответа «отрицательно».

Студенты выделили следующие преимущества инклюзивного образования для обучающихся с ОВЗ:

- возможность взаимодействия со здоровыми обучающимися, что отметили 51,1% опрошенных;
- повышение уверенности в себе, что указали 47,1 % студентов;
- расширение возможностей и проявление себя, согласно 11 % респондентов;
- успешное развитие взаимодействуя со здоровыми обучающимися, утверждают 13,5% студентов.

Половина студентов группы испытывает трудности в ответе на вопрос о готовности признать людей с ОВЗ равноправными членами образовательного процесса. 31,2 % респондентов частично согласны с этим, а лишь 18,8 % полностью согласны.

В Казахстане существует проблема недостаточного признания людей с ограниченными возможностями как полноправных членов общества. Эта проблема также проявляется в сфере образования, где обычные дети, их родители и даже педагоги не всегда готовы взаимодействовать с детьми, имеющими особые потребности.

Наш опрос показал, что студенты в целом («теоретически») согласны с целесообразностью и даже необходимостью инклюзивного образования, но сами не готовы к активному участию в инклюзивных процессах. Для изменения этой ситуации необходимо осведомлять студентов о различных аспектах развития, обучения, воспитания и социализации людей с ограниченными возможностями. Это также поможет студентам получить ценный опыт взаимодействия с этой категорией людей и сформировать более адекватное и толерантное отношение к ним.

Для успешной реализации инклюзивного образования в вузах необходимо развивать толерантное отношение со стороны всех участников образовательного процесса к людям с ограниченными возможностями. Также важно формировать у студентов и преподавателей специальную инклюзивную культуру и компетенции, которые необходимы для эффективной работы в условиях инклюзии. Эти компетенции должны быть поддерживаемыми на высоком уровне.

Литература

1. Ташмакова С. М., Сагилова Ж. К. «Практическая реализация модели инклюзивного образования в казахстанской школе». Science & reality. – 2020, – [Электронный ресурс] – Режим доступа: https://zhurnalnir.ru/doc/_publ/Inklyziv.pdf (дата обращения: 20.09.2023).
2. Елисеева И. Г., Ерсарина А. К «педагогическое сопровождение детей с особыми образовательными потребностями в общеобразовательной школе» метод. Рекомендации – Алматы: ННПЦ КП, 2019. – 96с. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://opmpkpvl.kz/wp-content/uploads/2021/06/> (дата обращения: 20.09.2023).
3. Рамка мониторинга инклюзивного образования в Республике Казахстан // Г. Ногайбаева, С. Жумажанова, Е. Коротких. – Астана: ИАЦ, 2017. – 28 с.
4. Шматко Н. Д. Совместное воспитание и обучение детей с ограниченными возможностями здоровья и нормально развивающихся дошкольников // Воспитание и обучение детей с нарушениями развития, 2010. № 5.
5. Концептуальные подходы к развитию инклюзивного образования в Республике Казахстан. Астана: Национальная академия образования им. И. Алтынсарина, 2015. – 16 с.
6. Алехина С. В., Алексеева М. Н., Агафонова Е. Л. Готовность педагогов как основной фактор успешности инклюзивного процесса в образовании //

- Психологическая наука и образование. 2011. № 1. С. 83–92. URL: <http://psyjournals.ru/psyedu/2011/n1/39878.shtml> (дата обращения: 20.09.2023).
7. Мовкебаева З. А. Психолого-педагогическое сопровождение студентов-инвалидов в высших учебных заведениях Республики Казахстан. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://groupglobal.org/> (дата обращения: 10.09.2023).

ПРОБЛЕМЫ СПОРТИВНО-АДАПТИВНОЙ СОЦИАЛИЗАЦИИ СТУДЕНТОВ ИНВАЛИДОВ В СФЕРЕ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

PROBLEMS OF SPORTS-ADAPTIVE SOCIALIZATION OF DISABLED STUDENTS IN THE FIELD OF ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

¹*В.Д. Байрамов, ²М.Н. Бархатов, ³Е.А. Солодова*

¹*B.D. Bayramov, ²M.N. Barkhatov, ³E.A. Solodova*

¹*Российская академия образования, г. Москва, Россия*

²*Московский государственный юридический университет имени О. Е. Кутафина,
г. Москва, Россия*

³*Российский химико-технологический университет, г. Москва, Россия*

¹*Russian Academy of Education, Moscow, Russia*

²*Moscow State Law University named after O. E. Kutafin,
Moscow, Russia*

³*Russian University of Chemical Technology,
Moscow, Russia*

helenasolodova@gmail.com

Актуальность. В настоящее время количество людей с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов растет. Экономическая и политическая ситуация России способствует все большему открытию в учебных заведениях высшего образования таких направлений как адаптивная физическая культура. Адаптивная физическая культура является важным социальным феноменом в современном обществе, так как воздействует существенным образом на основные сферы общественной жизни. В статье освещается значимость института адаптивной физической культуры и спорта для социализации людей с разными степенями сложности болезни.

Annotation. Currently, the number of people with disabilities and people with disabilities is growing. The economic and political situation in Russia contributes to the increasing opening of such areas as adaptive physical culture in higher education institutions. Adaptive physical culture is an important social phenomenon in modern society, as it significantly affects the main spheres of public life. The article highlights the importance of the institute of adaptive physical culture and sports for the socialization of people with different degrees of complexity of the disease.

Keywords: adaptive physical education, higher education, disabled people, socialization, sports.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, высшее образование, инвалиды, социализация, спорт.

Введение. В современном мире ежегодно увеличивается количество людей с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью. По данным Росстата в 2022 году в России число впервые признанных инвалидами снизилось на 37% по сравнению с 2010 годом и составило 565 тыс. чел. При этом людей с I группой инвалидности ежегодно становится больше. Число инвалидов I группы увеличилось за 12 лет с 15,3 до 21,9% в общем объеме всех групп. Доля II группы в 2022 году составляла 36,9% (в 2010-м – 43,9%), III группы – 41% [3].

Методы исследования. Анализ литературы отечественных исследователей.

Организация исследования: ФГБОУ ИВО Московский государственный гуманитарно-экономический университет.

Адаптивная физическая культура уже не является чем-то новым и каждое высшее учебное заведение имеет отдельные группы для занятий со здоровыми и инвалидами.

В исследованиях Байрамова В.Д., Герасимова А.В., Якунина А.С., Карпова Р.В., Хабибулина А.Б. отражена важность занятий адаптивной физической культурой для инвалидов как способа их физической и психологической реабилитации и социализации к жизни в текущих условиях общества. Раскрываются основные проблемы, с которыми сталкиваются инвалиды разных степеней патологий при занятиях адаптивной физической культурой в современных условиях.

Ученые В.Д. Байрамов и А.В. Герасимов утверждают, что основным методом выявления физических возможностей инвалидности является метод ИПР (индивидуальной программы реабилитации), который на начальном этапе выявляет уровни инвалидности и отсеивает многих инвалидов от занятий адаптивной физической культурой ссылаясь на сложность диагноза. Из этого следует, что инвалиды с минимальными ограничениями имеют больше возможностей в самореализации, что дает социализироваться в обществе здоровых [1].

Исследователь А.С. Якунина выделял важность адаптивной физической культуры как важного фактора социализации инвалидов, акцентирую внимание на становление толерантности во всем мире. А.А. Якунина тоже выделила, что что ИПРа должны быть не только полезными, но и интересными, поскольку данные социальные группы имеют частую склонность к депрессиям, связанным с социализацией и постоянной концентрации на своей болезни [4].

Исследователи Р.В. Карпов, А.Б. Хабибуллин подчеркивали важность адаптивной физической культуры не только для улучшения физических навыков, но и для выстраивания коммуникации со сверстниками и воспитании

в человеке личности, но из-за отсутствия учебных программ и возможности их применения коммуникации между инвалидами и обществом не происходит [2].

Результаты исследования. Большое количество инвалидов имеют очень слабое телосложение и не способны на долгое активное функционирование как физически, так и психологически. Стоит учитывать тяжести болезней и включать такие виды спорта как, бочча, городки, корнхол. На основе которых инвалид с тяжелой степенью инвалидности может использовать и реализовать свои возможности в адаптивных видах спорта и социализироваться.

Вывод. Адаптивная физическая культура играет важную роль для социализации инвалидов разных групп. Инвалиды с большей патологией имеют намного меньше возможностей самореализации, что негативно влияет на их социализацию в обществе.

Литература

1. Байрамов, В.Д. Инклюзия в высшем образовании: от теории к практике / В.Д. Байрамов, А.В. Герасимов.– Монография. – М.: Изд-во «Экон-информ», 2018. – 340 с.
2. Карпов, Р.В. Актуальные проблемы адаптивной физической культуры / Р.В. Карпов, А.Б. Хаббибулин //Тенденции развития науки и образования. – 2023. – № 97-10. – С. 58-60.
3. Общая численность инвалидов по группам инвалидности / <https://rosstat.gov.ru/> (дата обращения 08.10.2023)
4. Якунина, А.С. Актуальные проблемы адаптивной физической культуры / А.С. Якунина //Студенческая наука и XXI век. – 2021. – Т. 18. № 1-2 (21). – С. 367-369.

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ОБУЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СТУДЕНТОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ В КАЗАХСТАНЕ

MODERN TECHNOLOGIES OF TEACHING PHYSICAL CULTURE TO STUDENTS WITH DISABILITIES IN KAZAKHSTAN

*Р.Ж. Ерофеева, С.Е. Темиргалиева, Ж.А. Усина, Ж.Ш. Аблеев
R.Zh. Yerofeyeva, S.Ye. Temirgalieva, Zh.A. Usina, Zh.Sh. Ableyev
НАО «Торайгыров университет», г. Павлодар, Республика Казахстан
Toraighyrov university, Pavlodar, Republic of Kazakhstan*

Renax85@mail.ru

Аннотация. Современные технологии в обучении физической культуре студентов с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) имеют огромное значение для создания инклюзивной среды и равных возможностей обучения. В Казахстане, как и во многих странах, существует необходимость в разработке и

применении эффективных инновационных методов и подходов к обучению этой группы студентов в области физической культуры. В статье рассмотрены современные подходы и методы обучения физической культуре студентов с ОВЗ в Казахстане, позволяющие достичь гораздо более качественного и результативного процесса обучения.

Целью данной статьи является анализ современных технологий обучения физической культуре студентов с ОВЗ в Казахстане, их преимуществ и проблем, а также предложение рекомендаций и перспектив развития данной области. Основное внимание будет уделено изучению эффективности применения современных технологий в обучении физической культуре и их влиянию на развитие физических и социальных навыков студентов с ОВЗ.

Abstract. Modern technologies in teaching physical culture to students with disabilities are of great importance for creating an inclusive environment and equal learning opportunities. In Kazakhstan, as in many countries, there is a need to develop and apply effective innovative methods and approaches to teaching this group of students in the field of physical culture. The article discusses modern approaches and methods of teaching physical culture to students with disabilities in Kazakhstan, which allow achieving a much better and more effective learning process.

The purpose of this article is to analyze modern technologies of teaching physical culture to students with disabilities in Kazakhstan, their advantages and problems, as well as to offer recommendations and prospects for the development of this area. The main attention will be paid to the study of the effectiveness of the use of modern technologies in physical education and their impact on the development of physical and social skills of students with disabilities.

Ключевые слова: ограниченные возможности здоровья, студенты, физическая культура, современные технологии, особенности обучения.

Keywords: limited health opportunities, students, physical culture, modern technologies, learning features.

Актуальность исследования. ОВЗ – это общепринятое сокращение для обозначения «ограниченные возможности здоровья». ОВЗ включают различные состояния здоровья или физические ограничения, которые могут влиять на функционирование человека, его возможности и способности в различных областях жизни, включая физическую активность и учебу.

Несмотря на то, что ОВЗ могут варьироваться в зависимости от индивидуальных особенностей каждого человека, основные виды ОВЗ могут включать:

- ограничения опорно-двигательного аппарата – включает в себя состояния, связанные с нарушениями двигательных функций, такие как параличи, искривления позвоночника, ампутации конечностей и др.;
- зрительные ограничения – включают различные виды нарушений зрения, такие как слепота, низкое зрение, дальнозоркость и др.;

- слуховые ограничения – включают нарушения слуха, такие как глухота, частичная потеря слуха, нарушения речи и др.;

- интеллектуальные ограничения – включают различные уровни задержки психического развития, умственной отсталости и других психических расстройств.

Физическая культура играет важную роль в жизни студентов с ОВЗ. Она не только способствует улучшению физического здоровья, но и способствует развитию социальных и эмоциональных навыков, повышению самооценки, укреплению дисциплины и саморегуляции.

В Казахстане особенности обучения физической культуре студентов с ОВЗ включают инклюзивный подход в образовании, использование адаптивных технологий и методов и комплексный подход к здоровью и благополучию.

Методы и организация исследования. Данная статья носит аналитический характер, в которой применялись следующие методы: анализ законодательной базы Казахстана по теме исследования, литературных источников, поиск современных центров, спортивных залов по реализации технологий в образовании лиц с ОВЗ.

Казахстан активно разрабатывает и внедряет инклюзивные образовательные практики, направленные на содействие равным возможностям и доступу к образованию для всех студентов, включая тех, у кого есть ОВЗ. Это означает, что обучение физической культуре должно быть доступным и адаптированным для студентов с различными физическими и психическими ограничениями.

Преподаватели в Казахстане применяют различные адаптивные технологии и методы, такие как специальное оборудование, адаптированные спортивные снаряды, помощь помощников и индивидуальный подход к каждому студенту. Это позволяет студентам с ОВЗ активно участвовать в уроках физической культуры и развиваться в соответствии со своими способностями.

Занятия физической культурой для студентов с ОВЗ в Казахстане осуществляются с учетом их индивидуальных потребностей. Преподаватели сотрудничают с медицинскими специалистами и педагогами-дефектологами, чтобы создать безопасную и эффективную среду для обучения и развития студентов.

Таким образом, в Казахстане осуществляется инклюзивное обучение физической культуре для студентов с ОВЗ, используя адаптивные технологии, методы и комплексный подход к их здоровью и благополучию. Существуют различные технологии обучения физической культуре студентов с ограниченными возможностями здоровья. Вот некоторые из них:

– адаптивные физкультурные программы: это программы, которые адаптированы для учета особых потребностей студентов с ОВЗ. Они учитывают их индивидуальные физические возможности, разрабатывая специальные задания, упражнения и методики тренировок;

– использование специального оборудования и атрибутики. Для студентов с ОВЗ могут использоваться специальные виды оборудования и атрибутики, которые помогают им выполнять упражнения и тренировки. Например, это могут быть адаптированный инвентарь и снаряды или специальные средства передвижения, такие как инвалидные коляски или трости.

– развитие коммуникационных и моторных навыков через игровые технологии. Игровые технологии, такие как виртуальная реальность или дополненная реальность, могут использоваться для развития коммуникационных и моторных навыков у студентов с ОВЗ. Эти технологии предоставляют интерактивные и мотивирующие среды, которые помогают им осваивать движения, улучшать координацию и развивать коммуникационные навыки.

Эти технологии имеют потенциал для индивидуальной поддержки и адаптации обучения физической культуре студентов с ОВЗ, помогая им достигать своих целей и развиваться в соответствии с их возможностями.

Результаты исследования и их обсуждение. Современные технологии обучения физической культуре студентов с ОВЗ имеют ряд преимуществ, которые способствуют эффективности и качеству обучения. Индивидуальный подход к каждому студенту. С помощью технологий можно создавать индивидуализированные программы тренировок и упражнений, учитывая особенности и потребности каждого студента с ОВЗ. Это позволяет обеспечить максимальную эффективность обучения и достичь наилучших результатов. Увлекательность и мотивация: Современные технологии, такие как виртуальная реальность или интерактивные приложения, делают процесс обучения более увлекательным и интересным для студентов с ОВЗ. Это помогает поддерживать их мотивацию, что является важным фактором для достижения успехов в обучении физической культуре. Развитие физических и социальных навыков: с помощью технологий студенты с ОВЗ могут развивать и улучшать свои физические навыки в интерактивной среде. Они также имеют возможность взаимодействовать с другими студентами и тренерами, что способствует развитию социальных навыков и коммуникации. Эти преимущества современных технологий обучения дают возможность студентам с ОВЗ получить более эффективное и индивидуальное обучение, улучшить физические навыки и развить социальные навыки, что способствует их развитию и успеху в области физической культуры.

Вот некоторые рекомендации и перспективы развития современных технологий обучения физической культуре студентов с ограниченными возможностями здоровья в Казахстане:

1. Обучение преподавателей и подготовка специалистов:

- разработка и внедрение специализированных программ обучения для преподавателей физической культуры, которые включают в себя адаптивные методики и стратегии работы с различными группами студентов;

- проведение регулярных семинаров, тренингов и мастер-классов для преподавателей, где будут рассматриваться новейшие технологии и методики обучения студентов с ограниченными возможностями здоровья;

- сотрудничество с ведущими университетами и научными центрами для разработки и апробации инновационных программ подготовки специалистов, способных эффективно работать с такими студентами.

2. Расширение доступа к современным технологиям:

- установка специализированного оборудования и программного обеспечения (например, виртуальной реальности, дополненной реальности и др.), позволяющего студентам с ограниченными возможностями здоровья участвовать в физических тренировках и активно развиваться;

- обеспечение доступа к онлайн-курсам и образовательным платформам с адаптивным контентом, которые помогут студентам с ограниченными возможностями здоровья изучать теоретический материал и выполнять тренировки в удобное для них время и месте.

3. Эффективное использование ресурсов и партнерство с организациями:

- создание специализированных центров и лабораторий в университетах, где студенты с ограниченными возможностями здоровья смогут получить все необходимые ресурсы и содействие в своем обучении;

- установление партнерских отношений с организациями, которые занимаются спортом для людей с ограниченными возможностями здоровья.

Это поможет студентам получить дополнительную поддержку и возможность участвовать в спортивных соревнованиях и мероприятиях.

В целом, развитие современных технологий обучения и привлечение к ним преподавателей и специалистов, расширение доступа к новейшим технологиям и эффективное использование ресурсов через партнерство с организациями помогут студентам с ограниченными возможностями здоровья развиваться и достигать своих потенциальных возможностей в области физической культуры.

Выводы. Современные технологии играют значительную роль в обучении физической культуре студентов с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) в Казахстане. Необходимо обратить внимание на некоторые аспекты:

1. **Инклюзивность и доступность:** Современные технологии позволяют создать инклюзивную образовательную среду для студентов с ОВЗ. Они помогают снять барьеры и обеспечить равные возможности для всех студентов в области физической культуры. Технологии, такие как виртуальная реальность и дополненная реальность, позволяют создать виртуальные тренировки и симуляции, которые могут быть адаптированы к специфическим потребностям студентов с ОВЗ;

2. **Мотивация и интерактивность:** Использование современных технологий в обучении физической культуре студентов с ОВЗ может значительно повысить их мотивацию и интерес к занятиям. Игровые элементы, графика высокого качества и возможность соревноваться с другими студентами могут сделать процесс обучения более увлекательным и стимулирующим;

3. Индивидуализация и адаптация: Современные технологии позволяют индивидуализировать и адаптировать обучение для студентов с ОВЗ. С помощью интерактивных программ и приложений, студенты могут получать персонализированные рекомендации и упражнения, учитывающие их физические возможности и потребности. Это позволяет каждому студенту развиваться в своем собственном темпе и находить оптимальные пути достижения поставленных целей;

4. Развитие навыков самоуправления: Технологии также способствуют развитию навыков самоуправления у студентов с ОВЗ. Они позволяют студентам отслеживать свой прогресс, устанавливать цели, оценивать свои достижения и получать обратную связь. Такие инструменты помогают студентам принимать ответственность за свое здоровье и благополучие, а также формировать навыки планирования и самоорганизации.

В целом, современные технологии играют ключевую роль в обучении физической культуре студентов с ОВЗ в Казахстане. Они способствуют созданию инклюзивной, мотивирующей и адаптированной образовательной среды, которая помогает студентам развивать свои физические способности, повышать уровень физической активности и достигать личных целей и успехов.

Литература

1. Адаптивное физическое воспитание и спорт / под. ред. Джозефа П. Винника. – К.: Олимпийская литература, 2010. – 608 с.
2. Адырхаев С. Г. К проблеме физического воспитания студентов с ограниченными возможностями здоровья / С. Г. Адырхаев // Молодой ученый : научный журнал. – Казань, 2014. – № 1 (60). – С. 459–465.
3. Адырхаев С. Г. Научно-методические аспекты физического воспитания студентов с ограниченными возможностями здоровья / С.Г. Адырхаев // Альманах современной науки и образования. – Тамбов, 2014. – № 3 (82). – С. 16–20.
4. Евсеев С. П. Адаптивная физическая культура в реабилитации и социальной адаптации инвалидов / С.П. Евсеев // Физическая культура и спорт в современном обществе. – Смоленск, СГАФКСТ, 2010. – Ч.1. – С. 11–17.
5. Ермаков С. С. Особенности мотивации студентов к применению индивидуальных программ физической самоподготовки / С. С. Ермаков, С. Н. Иващенко, В. В. Гузов // Физическое воспитание студентов. – 2012. – №4. – С. 59–61.

ПЛАВАНИЕ – ОДНО ИЗ ВАЖНЕЙШИХ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

SWIMMING IS ONE OF THE MOST IMPORTANT MEANS OF PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS

Д.Р. Замдыханова, И.Т. Хайруллин

D.R. Zamdikhanova, I.T. Khairullin

ФГБОУ ВО «КГЭУ», г. Казань, Республика Татарстан

FGBOU VO "KGEU", Kazan, Republic of Tatarstan

dilyazamdihanova@yandex.ru, hairullin_it@mail.ru

Аннотация. В статье проанализированы литературные источники по проблемам здорового образа жизни. Обоснованы и разработаны этапы обучения и основные упражнения по плаванию. Проведена диагностика респондентов с применением комплекса технологий. Выявлены методики обучения плаванию и сделаны выводы.

Abstract. The article analyzes the literature sources on the problems of a healthy lifestyle. The stages of training and basic exercises are justified and developed are revealed. The respondents were diagnosed using a set of technologies. The methods of teaching swimming are revealed and conclusions are drawn.

Ключевые слова: здоровье, плавание, деятельность, образ жизни, студенты.

Keywords: health, swimming, activity, lifestyle, students.

Актуальность: Проблема здорового образа жизни в современном обществе сегодня является одной из самых важных. Взрослые люди, которые не научились плавать в детстве, часто уже не пытаются этому научиться. Они считают, что их время истекло, тем самым лишая себя приятных впечатлений и огромной пользы для здоровья, которое приносит человеку плавание. Страх, приобретенный человеком, с возрастом тоже является останавливающим и отталкивающим фактором. Его можно преодолеть только с помощью особого подхода к обучению. В случаях, когда человек не может избавиться от страха воды и глубины, лучше всего начинать учиться плавать в бассейне под руководством опытного инструктора.

Методы и организация исследования: изучение разных источников информации, анализ полученных сведений, их интерпретация, сопоставление, обобщение.

Этапы обучения.

Тренировочный процесс по плаванию включает в себя четыре основных этапа.

1. На первом этапе используются демонстрации техники плавания лучшими пловцами и наглядные пособия. Это помогает новичкам получить представление об изучаемой технике плавания и заинтересоваться занятиями.

2. На втором этапе проводится предварительное ознакомление с техникой плавания на суше и в воде. Занимающиеся выполняют специальные упражнения, имитирующие движения в воде, и упражнения для освоения воды.

3. Третий этап предполагает изучение отдельных элементов техники плавания, а затем самой техники в целом. Элементы техники плавания изучаются постепенно в условиях, которые усложняются с течением времени. Несмотря на учебный процесс по частям, стремиться к комплексному выполнению техники способа плавания важно.

4. Последний этап включает закрепление и совершенствование техники плавания. Важно достичь полной координации, поэтому на каждом занятии должно быть равное соотношение между плаванием с ног и рук и плаванием с полной координацией.

Основные упражнения для начинающих.

Перед тем как начать плавать, необходимо освоить технику правильного дыхания и научиться держаться на воде. Для этого рекомендуются следующие упражнения.

1.*Поплавок*: встать в бассейн, сделать глубокий вдох, присесть, погрузиться под воду, сделать выдох и встать. Постепенно усложнять упражнение, садясь на корточки под водой и позволяя воде выталкивать тело на поверхность.

2.*Скольжение*: встать лицом к краю бассейна, наклонить тело вперед, согнуть ноги и оттолкнуться от дна. Тело должно быть расслаблено, оно будет плавать параллельно поверхности. Когда ноги опустятся ко дну, встать и передохнуть перед повторением упражнения.

3.*Работа ногами*: добавить работу ногами к скольжению для ускорения и проплывания большего расстояния. Движения ногами должны быть плавными и размеренными.

4.*Плавание по-собачьи*: использовать движения ног и широкие гребки рук, подобные плаванию собак. Этот способ позволяет держаться на воде и передвигаться в нужном направлении.

Постановка дыхания.

Постановка дыхания – самый важный и трудный момент в обучении плаванию. Без правильного дыхания невозможно освоить различные стили плавания. Дыхание должно происходить над поверхностью воды через рот, а выдох – в воду. Глубокий вдох помогает удерживать плавающего человека на поверхности воды. Полное наполнение легких воздухом следует избегать, чтобы не ощущать дискомфорта и не затруднять свободное передвижение в воде.

Воздух, набранный легкими, удерживает человека в необходимом положении. Чем глубже вдох, тем лучше удерживает плавающего вода. Не нужно пытаться набирать полные легкие воздуха, потому что это вызовет чувство дискомфорта, станет препятствием для свободного передвижения в воде. Постановка правильного дыхания возможна только через тренировки. Положение тела при движении в воде всегда должно оставаться неизменным, поворачивать необходимо только голову. Дыхание через нос безопасно,

поскольку капли воды, попадающие в носоглотку, доставляют дискомфорт и могут вызвать приступ удушья. Дыхание координируется с помощью движения рук и ног, которые определяются стилем плавания.

Методы обучения плаванию:

При обучении плаванию используются три основные группы методов -- *словесные, наглядные, практические*. Комбинированное использование объяснений, демонстраций, указаний и оценок помогает ученикам понять и запомнить движение, а также исправить ошибки. Кроме того, педагог влияет на отношения занимающихся и воздействует на их чувства. Эмоциональная окраска речи повышает смысл слов, служит помощником при решении учебных и воспитательных задачи, стимулирует активность, уверенность, интерес к занятиям. Вместе с командами необходимо давать методические указания, которые предупреждают о возможных ошибках и оценивают результаты выполнения упражнений. Отдельные моменты и условия для правильного выполнения упражнения в большинстве случаев уточняются именно в них.

Наглядные методы включают в себя показ упражнений и техники плавания, наглядных учебных пособий, кинофильмов и использование жестов. Вместе с образным объяснением наглядное восприятие помогает понять суть движения, что способствует его быстрому и прочному освоению. Преподаватель демонстрирует учебные варианты техники на суше, а те, кто занимаются плаванием и лучше выполняют данное упражнение, демонстрируют ее на воде. Показ осуществляется не только перед началом занятия (на суше), но и во время него. Эффективность показа определяется положением инструктора по отношению к группе: 1) чтобы исправлять ошибки занимающихся, инструктор должен видеть каждого из них; 2) занимающиеся должны видеть показ упражнения в плоскости, которые отражают его характер, форму и амплитуду.

Практические методы. При обучении плаванию все упражнения сначала должны быть разучены по частям, а затем воспроизведены в целостном виде. Разучивание по частям облегчает освоение техник плавания, позволяет избежать излишних, ненужных ошибок, что сокращает сроки обучения и повышает его качество. Разучивание в целом применяется на завершающем этапе освоения техники плавания. Отмечу, что совершенствование и прогресс в технике плавания достигается только благодаря комплексной реализации плавательных движений.

Заключение.

Таким образом, при обучении плаванию решаются следующие основные задачи: улучшение здоровья, укрепление организма человека, привитие стойких гигиенических навыков; изучение техники плавания и овладение жизненно необходимым навыком плавания; всестороннее физическое развитие и улучшение таких физических качеств, как сила, выносливость, быстрота, гибкость, ловкость; ознакомление с правилами безопасности в воде. Программа обучения плаванию включает общеразвивающие и специальные физические упражнения, тренировки по освоению водного пространства, изучение техники плавания, элементарные прыжки в воду, а также игры и развлечения в воде.

Плавание отлично тренирует сердечно-сосудистую и дыхательную системы, способствуя поддержанию положительного эмоционального состояния. Богатый спектр эффектов, получаемых при занятиях плаванием, делает этот вид спорта эффективным средством комплексного физического развития, улучшения здоровья, закаливания организма и формирования гигиенических навыков.

Литература

1. Белиц-Гейман С.В. Плавание. – М.: Просвещение, 2000.
1. Булгакова Н. Ж. Плавание. – М.: Просвещение, 2001.
2. Васильев В.С. Обучение детей плаванию. – М.: Физкультура и спорт 1999.
3. Кислов А.А. , Панаева В.Г. Нептун собирает друзей. – М. : Просвещение, 1998.
4. Ложкина, Н. П. Плавание в системе физического воспитания студентов в вузе / Н. П. Ложкина, О. П. Ложкина, В. А. Цзян. – Текст : непосредственный // Молодой ученый. – 2019. – № 52 (290). – С. 446-448.
5. Макаренко Л.П. Плавание. – М.: Физкультура и спорт, 1999.
6. Никитский Б.Н. Плавание: учебник для студентов фак. физ. воспитания пед. ин-тов по специальности "Физ. воспитание". – М.: Просвещение, 1981.
7. Фирсов З.П. Плавание для всех. – М.: Физкультура и спорт, 2001.
8. Хайруллин И.Т. О мотивации к физической культуре в вузе. А. И. Исяндавлетов, И.Т Хайруллин // Физическая культура, спорт, туризм: наука, образование, информационные технологии : материалы Всероссийской с международным участием заочной научно-практической конференции. – Казань, 2022. – С. 203-206.

ВЛИЯНИЕ ВОЗДУШНОЙ ЙОГИ НА ПСИХИЧЕСКОЕ И ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

THE INFLUENCE OF AERIAL YOGA ON THE MENTAL AND PHYSICAL HEALTH OF A PERSON

А.А.Зеленова, Т.С. Соловьева
A.A.Zelenova, T.S. Solovyova

Нижегородский государственный педагогический университет им. Козьмы Минина
(Мининский университет)
Нижний Новгород, Россия
Minin Nizhniy Novgorod State Pedagogical University
Nizhni Novgorod, Russia
Anyatka777@mail.ru

Аннотация. В данной статье, в целом, раскрывается, что с собой представляет воздушная йога: затрагивается история ее создания, основные позы, оборудование и противопоказания. Рассматривается, каким образом проходят тренировки, а также анализируется взаимосвязь данного вида активности и психики, суть воздействия занятий воздушной йогой на здоровье человека.

Annotation. This article generally reveals what aerial yoga is: the history of its creation, the main poses, equipment and contraindications are touched upon. The article examines how the training takes place, and also analyzes the relationship between this type of activity and the psyche, the essence of the impact of aerial yoga classes on human health.

Ключевые слова: воздушная йога, гамак, асана, психическое здоровье, физическое здоровье, фитнес.

Keywords: aerial yoga, hammock, asana, mental health, physical health, fitness.

На сегодняшний день воздушная йога приобрела популярность. Многие люди, находясь в поисках подходящего им варианта физической активности, находят отклик в занятиях воздушной йогой. Она позволяет им расслабиться, ощутить себя беззаботными и свободными, прийти к внутренней гармонии и лучше понять окружающие их процессы и явления. В то же время и тренеры, отвечая на этот быстрорастущий темп популярности, заинтересовываются в данном направлении и проходят курсы, чтобы стать дипломированными специалистами и поделиться со своими учениками изученными механизмами. Это помогает им расширить свой профессиональный кругозор, а также разнообразить тренировки интересными элементами. Воздушная йога помогает раскрыть имеющиеся навыки, изучить возможности своего тела и прийти к новому пониманию своих движений.

Актуальность научной статьи заключается в том, что человек в мире подвержен огромному количеству стрессовых ситуаций, ему часто приходится сталкиваться с негативными условиями внешней среды. Он много нервничает, испытывает депрессивные и тревожные состояния, эмоциональные выгорания, потерю мотивации и др., что ведет к утомляемости организма. В свою очередь растет интерес человека к здоровому образу жизни, так как ему приходится компенсировать эту истощенность. А воздушная йога имеет широкое распространение: она подходит как для людей зрелого возраста, так и для детей. Освоить данное направление могут люди, которые раньше никогда не практиковали йогу, и те, кто не занимался ранее каким-либо активным видом спорта, для занятий необязательно быть физически сильным или иметь хорошую растяжку. Каждый человек при должном желании и отсутствии явных противопоказаний может позволить себе заниматься воздушной йогой, поэтому так важно понимать, какую пользу она может принести, и поставить вопрос о роли воздушной йоги на современную жизнь человека.

Целью работы: определить каким образом воздушная йога может оказывать влияние на психическое и физическое здоровье человека.

Исходя из цели можно поставить следующие задачи:

1. Изучить историю возникновения воздушной йоги;
2. Познакомиться с тем, каким образом проходят занятия воздушной йогой: основные позы, оборудование и противопоказания;
3. Определить какие существуют положительные моменты от занятий воздушной йогой.
4. Проанализировать связь воздушной йоги и здоровья человека.

Объект исследования: люди, занимающиеся воздушной йогой.

Предмет исследования: психофизическое здоровье.

Для лучшего понимания такого направления, как воздушная йога, необходимо разобраться с тем, как она зародилась. Слово «йога» имеет корни в санскритском слове уџ, что в переводе значит «союз», «объединение» или «узы». Йога – это исключительная философско-практическая система. Ее особенность содержится в цельности, потому что она касается всего спектра существования человека – физического, психического и духовного – в их единстве. Йога объясняет, каким образом можно прийти к гармонии этих аспектов личности [1].

Учение о йоге появилось в долине Инда около 5000 лет назад. В йоге присутствует немало систем и направлений, например, бхакти-йога – путь любви, карма-йога – йога труда. Существуют индийские формы йоги, христианские, буддийские, даосские. Разнообразными путями они стремятся к одной миссии – достижение самадхи – состояния высшего блаженства, состояния высшей мудрости – состояния, какое нельзя описать словами, которое возможно постигнуть исключительно в непосредственном переживании. «Дедушкой» современной йоги считают Шри Тирумала Кришнамачарью (1888–1989). Изначально перед йогой не стояла задача улучшить здоровье, а скорее приобрести исчерпывающую и поразительную власть сознания человека над телом. Улучшение и удивительные факты здоровья многих йогов оценивались только как второстепенное явление при практике йоги. Кришнамачарья серьезное внимание устремил, собственно, на оздоровительный результат йогических техник, а Айенгар, как его ученик, пошел в данной области еще дальше, став общепризнанным мастером в йоготерапии [3].

В ранние годы Айенгар описывал преимущества динамичной, силовой и даже немного твёрдой практики, целью которой было укрепление в первую очередь тела. Но позже Айенгар понял, что такая йога действенна лишь для молодых и здоровых людей. Возраст или трудности со здоровьем являлись преградой для практик. Айенгар активно начал изучать глубокую и тонкую работу в позе. Занятия становятся более статичными, долгие пребывания в позе увеличивают их влияние не только на мышцы, суставы и связки, но также на внутренние органы, системы и даже клетки, эмоциональное самочувствие и ум. Вследствие подобной специфики метода Айенгара, как применение всевозможных материалов, predetermined персональным подходом, он

разработал собственную методологию йоги, позволяющую практиковать использование веревки, подвешенной на стене, для достижения правильного выравнивания, интенсивного растяжения и повышения продолжительности в той или иной позе.

В 1991 году известный хореограф и акробат Кристофер Харрисон организовал компанию, которая занимается постановкой трюков на различных шоу. В том же году он сконструировал специальный шелковый гамак, который изначально нужен был для тренировок акробатов труппы. Позже, в 1996 году, Кристофер и его труппа посетили Индию, чтобы продемонстрировать акробатическое шоу на церемонии открытия конкурса «Мисс Индия». Только тогда он в первый раз узнал о йоге, которая воодушевила его на разработку новой концепции впечатляющего шоу. В 2007 году после одного из воздушных шоу с использованием гамаков к Кристоферу обратилась собственница сети фитнес-клубов и предложила создать для ее клиентов особую систему тренировок. Кристофер посчитал эту мысль хорошей идеей заключил договор, а вскоре запустил курс под названием Anti Gravity Yoga. Как отмечает он сам в интервью издания Onfit в 2011 году: “Мы обнаружили, путешествуя по всему миру: во время гастролей, после долгого перелета человек сильно устаёт, чувствует дискомфорт, напряжение во всем теле, но стоит только расположиться в гамаке вверх ногами - позвоночник выпрямляется полностью. Происходит прилив сил, энергии, сразу появляется хорошее настроение, исчезает усталость”.

Воздушная йога — это тренировки, которые проходят в подвешенном над землей состоянии. Для выполнения упражнений предусматривается применение петлевидных гамаков из плотного полотна, прочно прикрепляющихся к потолку альпинистским карабином. Упражнения носят такое же название, как и в классической йоги, асаны.

Во-первых, нужно отметить, что система упражнений йоги отличается от обычных занятий физкультурой тем, что не истощает жизненные силы, а мягко растягивает и тонизирует все тело, давая прилив энергии и бодрости. Здоровая и гармоничная работа эндокринных желез и внутренних органов, а также нервной системы и сознания – вот что дают регулярные занятия асанами.

Асаны – позы йоги. Слово «асана» происходит от санскритского корня «ас» – оставаться, быть, сидеть или находиться в определенном положении. Основное отличие асан йоги от привычных для нас силовых физических упражнений – это отказ от резких движений, которые при многократном повторении неизбежно приводят к появлению усталости, тренировка концентрации и внимания. Каждая асана состоит из трех стадий: вход в позу, ее сохранение и выход из позы. Особое место в занятиях йогой отводится дыханию: при правильном дыхании стимулируется работа сердца, все органы нашего тела в необходимом количестве снабжаются кислородом, в то время как из них

Имеются некоторые отличия в тренировках зависимости от возраста. К примеру, занятия для детей чаще всего протекают при помощи игровой деятельности, а для людей старшего возраста, выбирают упражнения с учетом

входящих в этот период изменений в организме. Тренировки с начинающими отличаются меньшей нагрузкой и сложностью, а практика для желающих сбросить вес может содержать и элементы прочих видов фитнеса.

Программа начинается с выполнения пранаямы, иначе говоря, дыхательных упражнений, когда тело располагается в немного покачивающемся гамаке. Такой процесс ориентирован на очищение сознания и нахождение внутреннего покоя, что позволяет настроиться на текущий момент. Базовые элементы тренировки начинаются на полу, при этом используется гамак. Далее в полотно перемещаются полностью, выполняя разнообразные асаны, переходя поочередно от простых поз к нестандартным.

Основные позы: ласточка, собака мордой вниз, летучая мышь, бабочка, мост, плуг. Они близки по содержанию к классической йоге, но адаптированы для тренировок с гамаком.

Существуют разные типы гамаков для воздушной йоги:

- Гамак с ручками. Имеет по три дополнительных ручки с каждой стороны, которые упрощают выполнение положений.
- Антигравити гамак. Основной вид гамака для аэройоги. Разработан специально для воздушной акробатики.
- Широкий гамак без ручек. Сделан из прочной ткани, обладающей долговечностью и простотой в уходе.

К постоянным противопоказаниям, при которых запрещено выполнять асаны в гамаках, относятся: глаукома; патологии сердца (тахикардия, порок, аритмия, аневризма аорты); гипертония; болезни крови; варикоз и тромбоз; проблемы с щитовидной железой; нарушенное положение межпозвоночных дисков, грыжи, артродезы позвонков и патологии опорно-двигательного аппарата, возникшие на фоне инфекции; психические расстройства; травмы головного мозга; злокачественные образования.

Связь воздушной йоги и здоровья человека: польза от занятий.

Воздушная йога — это неповторимое сочетание нетипичной для обыденной жизнедеятельности человека физической нагрузки с духовной практикой; это своего рода нить, тесно связывающая тело с психикой, поэтому тренируясь, мы не только укрепляем мышцы и весь опорно-двигательный аппарат, но и улучшаем сообразительность, память, становимся более уверенными в себе. И так, рассмотрим, какое влияние оказывает воздушная йога на физическое и психическое здоровье. С помощью гамака происходит наиболее безопасное вытяжение позвоночника за счет веса собственного тела: улучшается осанка и снимаются мышечные спазмы и боль в спине. Благодаря регулярной практике с гамаком и правильно подобранных упражнений улучшаются такие показатели, как гибкость и координация; за счет регулярного обновления суставной жидкости улучшается диапазон движений. Постоянное изменение положения тела во время тренировки и чередование статичных и динамичных поз оказывает положительное влияние на развитие вестибулярного аппарата. Развитие мышечной силы и выносливости: из-за отсутствия опоры в данном виде активности тренируются не только основные группы мышц, но и стабилизирующие мышцы, которые создают мышечный каркас всего тела.

Таким образом, можно сказать, что тренировки с гамаком-функциональный тренинг. Нагрузка на мышцы интенсивная, но при этом не чрезмерная, потому что практика происходит только с весом собственного тела. Помимо этого, воздушная йога оказывает комплексное воздействие на организм человека: нормализуются функции органов дыхания, пищеварения, репродуктивной, иммунной, кровеносной и гормональной систем [5].

Из-за довольно планомерной, но при этом функциональной тренировки воздушной йогой, нервная система успокаивается и мозг отдыхает. Кроме того, может наблюдаться улучшение настроения, потому что в перевернутых позах идет воздействие на гипофиз за счет улучшения кровообращения в головном мозге, гипофиз стимулирует выработку гормонов: серотонин, дофамин и адреналин. Эти гормоны влияют на чувство спокойствия, помогают убрать тревогу, преодолеть страх, неуверенность в себе, отключить внутренний диалог. Для человека занятия с гамаком — это выход из зоны комфорта, непривычные движения для мозга, которые вынуждают сохранять равновесие, находить баланс и т.д., что приводит к улучшению концентрации внимания, мозговой деятельности и образованию новых нейронных связей в мозге. Улучшается память, расширяются границы мышления и восприятия, увеличивается работоспособность [2,4]. Также оказывается влияние на сексуальную энергию человека: появляется способность подключаться к собственным ресурсам, раскрепостить тело, освободить ум от привычных стереотипов, снять стресс и тревожность, повысить уверенность в собственных действиях. Висы вниз головой в гамаках являются релаксационными и омолаживающими процедурами для всего тела и психики. Наблюдается повышение умственной активности за счет увеличения поступления кислорода в мозг.

Таким образом, воздушная йога ассоциируется у многих практикующих с чувством полета, так как они меняют привычную опору в жизни при ходьбе на гамак. При этом люди постепенно учатся доверять и использовать поддержку гамака, берут на себя часть ответственности за счет того, что не виснут на нем. Сначала, это может показаться очень непростой деятельностью, но в итоге приходит чувство легкости и безопасности. От воздушной йоги наблюдаются эффекты, которые встречаются и от занятий спортом в целом, а именно адекватная оценка своих возможностей; целеустремленность; внимание к себе, помогающее не оглядываться на других. Воздушные тренировки помогают развивать все аспекты тела. Необходимо также упомянуть о том, что воздушная йога представляет собой комплекс различных упражнений, как из классической йоги, так и из других дисциплин, база уникальных упражнений постоянно пополняется.

Литература:

1. Ван Г., Мо С., Лю В. История развития йоги в России//Вопросы истории. – 2022. – №10-1. – С. 244-253.

2. Иванов В.Д., Ярушин С.А. Занятия йогой. Условия благоприятного влияния на организм человека//Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2019. – №4 (15). – С. 427-433.
3. Мягкоступова Т.В. Йога : учебное пособие. – Екатеринбург: Российский государственный профессионально-педагогический университет, 2016. – 106 с.
4. Смирнов А.Б., Засухина Л.В., Смирнов С.А., Колесова Д.А. Влияние физической активности на механизм формирования личности//Глобальный научный потенциал. – 2023. – №5 (146). – С. 112-114.
5. Шаймарданова Л.Ш. Аэройога: особенности тренировок и польза для здоровья // Nova Um. Ru. – 2021. – №30. – С. 111-113.

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ПОДРОСТКОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES OF ADOLESCENTS WITH DISABILITIES

¹А.И. Зиятдинова, ²Р.Р. Жиряева

¹A.I. Ziyatdinova, ²R.R. Zhiryayeva

¹«Казанский (Приволжский) университет», Институт фундаментальной и биологии.
Казань, Россия

²Муниципальное бюджетное образовательное учреждение «Средняя школа № 22 с углубленным изучением отдельных предметов –Центр Образования» района г. Казань,
Россия

¹Institute of Fundamental Medicine and Biology, GBOU VPO "Kazan (Volga region) Federal University", Kazan, Russia

²Municipal budget educational institution "Secondary school № 22 with advanced study in individual subjects – Education Centre", Kazan, Russia

alfiya.ishakovna@mail.ru, rahily08@mail.ru

Аннотация. В процессе исследования у подростков с нарушением интеллекта были выявлены значительные отклонения в физическом развитии: отставание в весе и росте, негармоничный тип телосложения. Определены достоверные различия по антропометрическим показателям в группе подростков. Двигательные способности у школьников с умственной отсталостью формируются медленно, развитие физических качеств в возрасте 15-16 лет оценивается как «низкий» уровень. В исследуемых группах показатели подвижности в суставах меньше нормативных. Сравнительный анализ результатов тестирования между школьниками основной медицинской группы и с умственной отсталостью определил достоверные различия по координационным и силовым показателям физической подготовленности.

Annotation. The research revealed that teenagers with intellectual disabilities had significant physical disabilities: retarded growth and body weight, unbalanced build. Reliable differences in anthropometric indicators were identified in the group

of teenagers. Motor skills of mentally retarded students form slowly, physical development of 15 – 16 aged children is estimated as low level. In the focus groups joints motility is lower than standard ratios. Comparative analysis of test results of core medical group of students and students with intellectual disabilities showed reliable differences of coordination and strength indicators of physical development.

Ключевые слова: подростки, физические качества, умственная отсталость, физическая культура.

Key words: teenagers, physicality, mental retardation, physical education.

Введение. Физическая культура, как и любая двигательная деятельность школьников с нарушением интеллекта, рассматривается как коррекционно-компенсаторная и лечебно-оздоровительная форма воздействия на двигательную недостаточность. Все это осуществляется параллельно с решением коррекционно-воспитательных задач. Физическое воспитание в коррекционной школе является составной частью всей учебно-воспитательной работы, это подготовка учащихся к жизни, бытовой и трудовой деятельности, формирование положительного и активного отношения к физической культуре, фактор повышения двигательных возможностей. Двигательная активность учащихся играет первостепенную роль в функциональном развитии двигательного анализатора. Физическое воспитание одно из важнейших факторов социальной адаптации учащихся с нарушением интеллекта.

С помощью физических упражнений можно целенаправленно воздействовать на воспитание физических качеств, улучшить физическое развитие и физическую подготовленность, которые являются составляющей частью здоровья. Для успешной социально-трудовой адаптации детей с ограниченными возможностями здоровья необходим достаточно высокий уровень развития физических качеств, который будет являться предпосылкой к коррекции их двигательных нарушений. В связи с этим считаем актуальным исследование уровня физических качеств у детей с ограниченными возможностями здоровья.

Цель нашего исследования– изучить особенности развития физических качеств подростков с ограниченными возможностями здоровья 15-16-летнего возраста.

Методы: соматометрия, тестирование. Определяли антропометрические данные. Оценку уровня развития физических качеств детей старшего школьного возраста проводили по следующим контрольным тестам: «Бег 30 м», «Челночный бег 3x10 м», «Прыжки в длину с места», «Наклон туловища вперед из положения сидя», «6-минутный бег», «Подтягивание на перекладине». Полученные результаты исследования сравнивались на достоверность различий по t-критерию Стьюдента.

Организация исследования. Исследование проводилось на базе школы-интернат №11 VIII вида и СОШ №22 -ЦО г. Казани. Экспериментальную группу составили учащиеся школы VIII вида, а контрольную группу – подростки 15-16-летнего возраста, не имеющие отклонения в состоянии здоровья (основная медицинская группа).

Результаты исследования и их обсуждение. В ходе нашего исследования определены антропометрические показатели. Полученные данные у школьников КГ выявили достоверные половые различия по росту тела и окружности грудной клетки. Так у подростков 15-16-летнего возраста рост на 7,58 см больше, а окружность грудной клетки на 3,1 см меньше чем у девочек ($p < 0,05$). В ЭГ в показателях окружности грудной клетки разница между вдохом и выдохом минимальная, данные массы и роста тела не имеют достоверных различий. В то же время выявлены достоверные различия по антропометрическим показателям между подростками экспериментальной и контрольной групп, существенные различия определены по массе тела.

У подростков с легкой формой умственной отсталости в основном сохранно конкретное мышление, эмоционально-волевая сфера, они способны ориентироваться в конкретной ситуации, охотно включаются в познавательную деятельность. В связи с этим определение физических качеств в ЭГ не вызвало серьезных проблем.

Показатели физических качеств в ЭГ по результатам тестирования скоростных, координационных и скоростно-силовых способностей у подростков достоверно лучше. Так среднее значение контрольного теста «Бег 30 м» у них выше на 0,5 с, то есть показатели скоростных способностей превышают результаты девочек на 9,2%, при тестировании гибкости у них результаты больше, чем у подростков на 18,5% ($p < 0,05$).

Координационные способности по тесту «Челночный бег 3x10м» и показатели теста «6-минутный бег», «Подтягивание на перекладине» у всех исследуемых экспериментальной группы оценивались, как «низкий уровень».

Нами был проведен сравнительный анализ показателей физических качеств учащихся 15-16 летнего возраста, занимающихся в основной медицинской группе и с ограниченными возможностями здоровья.

В КГ количество подтягиваний на перекладине у девочек больше в 7,5 раза, что соответствует 40% ($p < 0,05$). По данному тесту у подростков данной группы выявлено значительное превышение, которое равно 41% ($p < 0,05$). Показатели скоростных и скоростно-силовых способностей не имеют достоверных половых различий в ЭГ и КГ и между исследуемыми группами, так в КГ у подростков результаты скоростно-силовых способностей в среднем на 1,5% выше, чем в экспериментальной группе(рис.1).



Рисунок 1. Результаты теста «Бег 30 м»

Результаты тестирования координационных способностей в КГ подростков выше, чем в ЭГ на 19% ($p < 0,05$). В группе девочек разница по данным показателям составила 21%, что так же является достоверной величиной (рис.2). Учащимся с нарушением интеллекта очень сложно поддается коррекция бега, вызванная нарушениями координации движений.

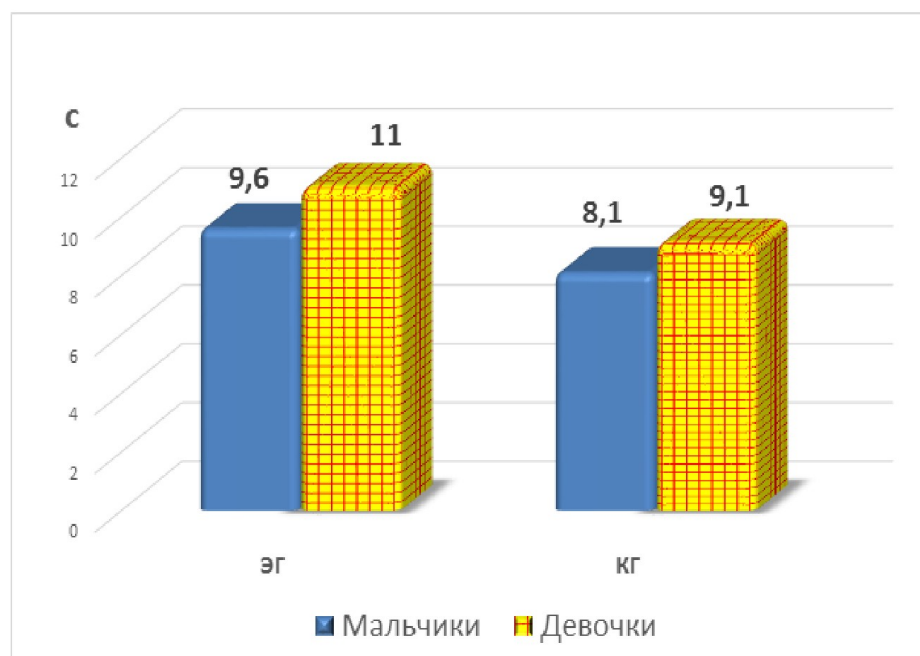


Рисунок 2. Результаты теста «Челночный бег 3x10 м»

Следовательно, данным учащимся необходимо уделять больше времени на коррекцию бега, соблюдению правильной осанки, уверенности в себе и

упражнениям для координации движений. Тестирование гибкости не выявило достоверных различий между группами, при этом у девочек показатели на 20% больше, чем у подростков.

Среднее значение по контрольному тесту «6-минутный бег» достоверно меньше у школьников ЭГ, что составило 362,6 м. В группе девочек разница в показателях определена в пределах 159,7 м ($p < 0,05$).

Заключение. На основе полученных данных у школьников с умственной отсталостью легкой формы значительно снижены показатели развития физических качеств, в то же время у них определены достоверные половые различия по результатам гибкости и скоростно-силовым качествам. На основании проведенного эксперимента с учащимися коррекционной школы, выявлено, что они по всем видам двигательных способностей и работоспособности организма отстают от учащихся массовой школы.

Таким образом, для устранения недостатков физического развития и физической подготовленности, необходим подбор специальных упражнений с учетом характера дефекта, возраста, пола, побочных заболеваний, дозирования физических нагрузок, что будет способствовать формированию двигательной активности. Коррекция двигательных способностей должна проводиться систематически, ненавязчиво, интересно, с помощью различных видов деятельности. Подбор специальных игр по коррекции двигательных способностей стимулирует развитие физических, психомоторных и интеллектуальных способностей, учащихся с нарушением интеллекта, приобщает к систематическим занятиям физическими упражнениями, что является важнейшим фактором их социализации и адаптации. Так же акцентировать внимание на индивидуальной и дифференцированной учебно-воспитательной работе.

Литература

1. Астапов, В.М. Дети с нарушениями развития: хрестоматия для студентов и слушателей спецфакультетов / В.М. Астапов. – М. Флинта, 2011. – 384 с.
2. Пузанов, Б. Обучение и воспитание детей с интеллектуальными нарушениями / Б. Пузанов. – М. :Владос, 2011. – 440 с.
3. Стребелева, Е.А. Формирование мышления у детей с отклонениями в развитии / Е.А. Стребелева. – М. :Владос, 2010. – 182 с.
4. Шакирзянов, И. Йододефицит : каждый 100-й ребенок в Татарстане рождается умственно отсталым : [Электронный ресурс] / И. Шакирзянов. – Режим доступа : <http://mol-tat.ru/zdorove/item/554.html>.

МЕТОДИКА КОРРЕКЦИИ МАССЫ ТЕЛА У ЖЕНЩИН 30-35 ЛЕТ

THE METHOD OF CORRECTION OF BODY WEIGHT IN WOMEN 30-35 YEARS OLD

М.О. Иванова, Л.Ю. Лермонтова, Е.А. Брызгалин, А.О. Алтухова
M.O. Ivanova, L.Yu. Lermontova, E.A. Bryzgalin, A.O. Altukhova

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Воронежская государственная академия спорта», Воронеж, Россия
Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education Voronezh State Academy of Sports, Voronezh, Russia

ivanova_m_o@vk.com

Аннотация. Дефицит двигательной активности представляет серьезную угрозу для организма, вызывая значительное ухудшение его нормального функционирования, а также является причиной увеличения жирового компонента массы тела. Многие специалисты однозначно утверждают, что малая двигательная активность в большей степени повинна в тучности людей, чем переедание. Исходя из этого, увеличение доли физических упражнений должно стать неотъемлемым компонентом любой программы профилактики ожирения и снижения массы тела.

Annotation. Lack of motor activity poses a serious threat to the body, causing a significant deterioration in its normal functioning, and is also the cause of an increase in the fat component of body weight. Many experts unequivocally state that low motor activity is more to blame for people's obesity than overeating. Based on this, an increase in the proportion of physical exercise should become an integral component of any program for the prevention of obesity and weight loss.

Ключевые слова: избыточный вес, двигательная активность, ходьба, бег.

Keywords: overweight, motor activity, walking, running.

Введение. В современном обществе вопрос об эффективном способе снижения лишнего веса с помощью специальных диет, каких-либо медицинских препаратов и занятий физической культурой обсуждается достаточно остро. Как известно, избыточная масса тела негативно сказывается на физическом и психоэмоциональном состоянии человека, и главной проблемой является то, что человек начинает испытывать ограничения при движении. Помимо этого лишние килограммы становятся причиной серьезных заболеваний сердечно-сосудистой системы (в первую очередь гипертонии и ишемической болезни сердца, инсульта), эндокринных расстройств (сахарный диабет второго типа), поражения опорно-двигательного аппарата (протрузии и грыжи межпозвоночных дисков, повреждения суставов нижних конечностей), а также онкологических заболеваний и психических расстройств [1,2, 4].

Раньше считалось, что проблема ожирения касается населения стран с высоким уровнем жизни, однако в настоящее время количество детей, страдающих от избыточного веса, растет в странах с низким и средним уровнем доходов, особенно в городских условиях. Значительная распространенность

этой патологии вызвана рядом факторов, среди которых превалирует изменение рациона питания за счет потребления высококалорийных продуктов с повышенным содержанием жиров и сахаров, низким содержанием витаминов, минералов и других микроэлементов. Другим важным фактором, который способствует набору избыточной массы тела, считают прогрессирующую гипокинезию во всех сферах жизни [3].

Таким образом, чтобы поддерживать вес в пределах нормы, человеку необходимы минимальная доза физической активности и сбалансированное питание, при этом следует воздержаться от жестких диет и изнуряющих тренировок. Общеизвестным является тот факт, что сбросить лишние килограммы возможно только при условии восстановления энергетического баланса между потребляемыми и расходуемыми калориями [2,3, 4].

Анализ литературных источников показывает, что наиболее оптимальными и эффективными для коррекции массы тела являются циклические упражнения аэробного характера (бег, ходьба, плавание, прогулка на лыжах). Такие тренировки обладают высокой энергоемкостью, позволяют расширить функциональные резервы сердечно-сосудистой системы, повысить уровень выносливости, а также обеспечить благоприятные биохимические сдвиги в организме лиц, страдающих ожирением [2].

Доказано, что для уменьшения объема жировой ткани необходимо тренироваться как минимум три раза в неделю, а для достижения лучшего результата - 4 раза в неделю. Тренировка 3-4 раза в неделю в течение года способна уменьшить толщину подкожного жирового слоя на 3,5 мм.

Продолжительность работы должна быть такой, чтобы жиры мобилизовались для окислительных процессов в работающих мышцах, т.е. не менее 40 мин [2,3].

Целью нашего исследования являлась разработка и экспериментальное обоснование методики коррекции массы тела у женщин 30-35 лет посредством внедрения в их режим дня тренировочных мероприятий аэробного характера.

Результаты исследования и их обсуждение. Исследование проводилось с марта 2022 года по февраль 2023 года. В нем принимали участие 10 женщин в возрасте 30-35 лет с индексом массы тела (ИМТ) выше 27 кг/м², что свидетельствовало о наличии у них избыточного веса.

На основании анализа литературных источников нами была разработана методика коррекции массы тела у женщин 30-35 лет, в основу которой было положено применение циклических упражнений аэробного характера. Так, примерный недельный план включал в себя:

- понедельник – ходьба по слабопересеченной местности (можно по стадиону) 1 час в среднем темпе (60–70% от максимальной ЧСС);
- вторник – скандинавская ходьба (с палками) по слабопересеченной местности 1 час в среднем темпе (60–70% от максимальной ЧСС);
- среда – отдых;
- четверг - ходьба по среднепересеченной местности 1 час в среднем темпе (60–70% от максимальной ЧСС);

- пятница - скандинавская ходьба (с палками) по среднeperесеченной местности 1 час в среднем темпе (60–70% от максимальной ЧСС).

Начиная с третьего месяца занятий обычная, ходьба была заменена на бег низкой интенсивности, а в зимние месяцы – на прогулки на лыжах.

В самом начале непосредственно беговых тренировок испытуемым рекомендовалось использовать так называемый переменный метод, который включал в себя чередование бега и быстрой ходьбы. Переходить на непрерывный бег можно было, когда частота сердечных сокращений во время выполнения данного упражнения не превышала 150 уд/мин.

Для оценки эффективности разработанной нами методики в начале и в конце педагогического эксперимента были проведены антропометрические измерения, тест Купера и проба Руфье (табл. 1).

Таблица 1 – Результаты обследования женщин 30-35 лет до и после педагогического эксперимента

№	Показатель	До	После	p
1	Вес (кг)	75,2±7,1	69,3±4,1	≤0,05
2	ОБ, см	121±9,9	113±5,2	≤0,05
3	ОТ, см	84±8,2	78±4,4	≤0,05
4	Индекс Кетле кг/м ²	29±1,4	24±0,9	≤0,05
5	Проба Руфье (усл. ед.)	7,2±0,7	4,4±0,5	≤0,05
6	Тест Купера (м)	1558±216	1895±107	≤0,05

Анализируя представленные в таблице 1 результаты видно, что к концу педагогического эксперимента показатели антропометрии достоверно улучшились. Так, вес в среднем снизился на 5,9 кг, объем бедер – на 8 см, объем талии – на 6 см, а индекс массы тела – на 5 кг/м². Таким образом, интерпретируя результаты индекса Кетле, можно говорить о том, что женщины перешли из категории «предожирение» в категорию «норма».

Помимо этого, улучшились результаты тестов, характеризующих физическую работоспособность испытуемых (p≤0,05). В начале исследования в рамках проведения теста Купера женщины за 12 минут преодолели расстояние равное 1558 м, что соответствует оценке «плохо». К концу эксперимента данный показатель вырос на 22% и составил 1895 м (оценка «удовлетворительно»), причем две испытуемые показали результат на оценку «хорошо» (1902 м). Что касается пробы Руффье, то здесь показатели в начале эксперимента были удовлетворительными согласно оценочной таблице (7,2 усл. ед.), а к концу – стали хорошими (4,4 усл. ед.).

Таким образом, регулярные занятия циклическими видами двигательной активности способствуют повышению физической работоспособности.

Заключение. Применение циклических упражнений аэробного характера оказывает положительный эффект при коррекции избыточной массы тела у женщин 30-35 лет, что было доказано в ходе педагогического эксперимента. Кроме этого, систематические занятия ходьбой, бегом, передвижением на лыжах

способствуют повышению уровня физической работоспособности, улучшению работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма, укреплению опорно-двигательного аппарата.

Литература

1. Аралов В.И. Двигательная активность в процессе коррекции массы тела человека / В.И. Аралов, Н.Н. Кленин, М.Я. Петренко, И.В. Рубцова, Л.Н. Чурикова // Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе: сборник научных статей Всероссийской с международным участием очно-заочной научно-практической конференции / [под ред. А. В. Сысоева, О. Н. Савинковой, И. В. Смольяно-вой] ; ФГБОУ ВО «ВГИФК ; УО «ВГУ имени П. М. Машерова»; ФФК УО «ГГУ им. Ф. Скорины». - Воронеж: Издательско-полиграфический центр «Научная книга», 2019. - С. 190-193.
2. Аралов В.И. Циклические виды двигательной активности как средство профилактики и коррекции избыточной массы тела / В.И.Аралов, М.О.Иванова, М.Я.Петренко, Л.Н. Чурикова // Сборник научных трудов ВГАС 2019-2023 г.г. / [под ред. Сысоева А.В., Савинковой О.Н.]. – Москва: Издательство ООО «РИТМ», 2023. – С. 19-25.
3. Боровская А.С. Здоровый образ жизни как альтернатива гиподинамии [Электронный ресурс]/ Боровская А.С., Е.В. Родионова, А.А. Сидорова // Историческая и социально-образовательная мысль. 2022. - №6. - URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/zdorovyy-obraz-zhizni-kak-alternativa-gipodinamii> (дата обращения: 25.10.2023).
4. Разина А.О. Ожирение: современный взгляд на проблему[Электронный ресурс]/ А.О.Разина, Е.Е.Ачкасов, С.Д. Руненко // Ожирение и метаболизм. 2016. - 13(1). - URL: <https://doi.org/10.14341/omet201613-8> (дата обращения: 25.10.2023).

ДИНАМИКА СУБЪЕКТИВНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОК СПЕЦИАЛЬНОГО МЕДИЦИНСКОГО ОТДЕЛЕНИЯ В УСЛОВИЯХ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ В ТЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ГОДА

DYNAMICS OF SUBJECTIVE HEALTH INDICATORS OF FEMALE STUDENTS OF THE SPECIAL MEDICAL DEPARTMENT IN THE CONDITIONS OF PRACTICAL TRAINING DURING THE ACADEMIC YEAR

*Т.Д. Командик, В.А. Сексенов
T.D. Komandik, V.A. Aksenov*

*Павлодарский педагогический университет имени А.Маргулана, Павлодар, Казахстан
A. Margulan Pavlodar Pedagogical University, Pavlodar, Kazakhstan*

221988@mail.ru

Аннотация. Проблема поиска инновационных подходов в организации учебного процесса по физической культуре со студентами, имеющими значительные нарушения здоровья, всегда остается актуальной. Наша статья посвящена оценке эффективности учебного процесса по физическому воспитанию для студентов вуза, имеющих освобождение от практических занятий, на основе динамики субъективных показателей их здоровья.

Annotation. The problem of finding innovative approaches in the organization of the educational process in physical culture with students with significant health disorders always remains relevant. Our article is devoted to evaluating the effectiveness of the educational process in physical education for university students who have an exemption from practical classes, based on the dynamics of subjective indicators of their health.

Ключевые слова: студенты специального медицинского отделения, субъективные показатели здоровья

Keywords: students of the special medical department, subjective health indicators

Введение. На факультете физической культуры и спорта ППУ систематически проводятся научные исследования, которые являются основой совершенствования педагогической технологии физического воспитания студентов университета. В 2022-23 учебном году нами проводились исследования динамики физического состояния студентов в процессе практических занятий в специальном медицинском отделении.

В наших исследованиях мы опирались на содержание типовой программы по физической культуре для высших учебных заведений РК 2016г [1] по организации занятий по физкультуре в специальном учебном отделении, где впервые были даны конкретные указания по наполняемости учебных групп и содержанию дидактического материала как для СМГ, так и для группы ЛФК.

Так в программе указано, что «студенты, отнесенные по данным медицинского обследования к специальному учебному отделению, распределяются в специальную медицинскую группу с наполняемостью 8-12 человек или в группу лечебной физической культуры, наполняемостью 5-7 человек. Комплектование учебных групп специального отделения осуществляется с учетом пола, характера заболеваний студентов, уровня их физического и функционального состояния. Группы комплектуются по следующим нозологическим нормам (группам заболеваний):

группа «А» - студенты с заболеваниями: сердечно-сосудистой системы, крови, нарушениями функций нервной и эндокринной систем, органов зрения, а также имеющие хирургические заболевания, некоторые заболевания системы пищеварения, органов дыхания и мочевого выделения: язвенную болезнь желудка и 12-перстной кишки, бронхиальную астму, нефроптоз.

группа «Б» - студенты с заболеваниями органов дыхания и пищеварения, заболевания мочевыделительной системы и гипотоническая болезнь.

группа «В» - студенты, имеющие нарушения опорно-двигательного аппарата и снижение двигательной функции.

В случаях, когда нет возможности формировать группы по общим показаниям и противопоказаниям, возможно формирование групп по физическому развитию или по функциональной подготовленности».

Однако, здесь же мы натолкнулись на первые трудности в интерпретации смыслового назначения этих групп. По логике они должны отличаться не только по наполняемости контингента, но и по его качественным характеристикам, длительности занятий, подбору средств и методов работы. Однако в программе конкретных пояснений по этим вопросам нет. Более того вносит определенные сомнения такая фраза «специальное учебное отделение формируется из числа студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, имеющих патологические отклонения в состоянии здоровья, проходящих реабилитацию после перенесенных заболеваний». Возникает вопрос, в чем тогда отличие этих групп, если специальное медицинское отделение формируется из студентов, отнесенных к СМГ?

Для того, чтобы внести некоторую ясность в это вопрос и разработать методические рекомендации по содержанию занятий в группах ЛФК вуза мы на протяжении ряда лет проводили педагогический эксперимент, целью которого являлось наблюдение за физическим и функциональным состоянием студентов, полностью освобожденных от физической культуры на весь учебный год, в рамках экспериментальных практических занятий. Результаты этих наблюдений мы освещали в ряде научных публикаций [2,3,4].

Помимо результатов функциональных исследований мы отслеживали субъективные показатели здоровья студентов. Для этого мы по истечении 2022-2023 учебного года, во время которого проводился эксперимент, попросили их ответить на вопросы анкеты. Эти ответы, в комплексе с результатами функционального обследования, помогут нам объективно оценить эффективность средств и методов, применяемых на практических занятиях по физическому воспитанию. Студентам нужно было выбрать нужный ответ из предложенных вариантов или написать свой вариант ответа в свободной строке. Всего группа ЛФК насчитывала 54 человека, из них 3 юношей, остальные девушки (при этом, только у двоих студенток было направление в СМГ, у остальных – полное освобождение от практических занятий на весь учебный год). Но ввиду того, что несколько студентов по состоянию здоровья занимались по индивидуальному графику, включая юношей, в анкетном опросе участвовали только студентки, которые посещали практические занятия в вузе – 39 человек.

Результаты анкетного опроса, с одной стороны, позволили оценить динамику показателей здоровья студентов по их субъективным оценкам, выяснить отношение занимающихся к предложенным видам двигательной деятельности; с другой – высветили ряд проблем, которые требуют дальнейшего рассмотрения.

Так, например, выяснилось, что 15% наших респондентов по состоянию здоровья не посещали уроки физкультуры в школе, начиная с младшей школы (1-3 класс), 10% – с 4-5 класса, 8% - с 6-7 класса, также 8% - с 8-9 класса, со

старших классов –13%, а вот не прекращали посещение занятий на протяжении всего школьного периода 46 % испытуемых. Конечно же, это наводит на ряд вопросов:

- могли ли у этих студенток заболевания, требующие освобождения от физкультуры, появиться внезапно, чтобы при поступлении в вуз это явилось причиной полного освобождения;

- насколько объективно дают оценку состояния здоровья и полное освобождение от физкультуры медицинские работники, не учитывая того, что без физической нагрузки организм ослабевает, и это еще больше усугубляет состояние больного органа?

- является ли посещение уроков физкультуры больными школьниками причиной того, что они не хотят отличаться от своих одноклассников и предпочитают оставаться в школьном коллективе на всех предметах;

- чем занимаются ослабленные дети на школьных уроках физической культуры?

По данным анкеты только одна девушка в школьный период занималась в СМГ, одна не занималась, т.к. не было желания, хотя спец. мед. группа в школе работала, 5 человек не занимались вообще, т.к. имели полное освобождение и 19 человек не посещали СМГ, т.к. эти группы в школах отсутствовали. Остальные занимались в основной группе без ограничений.

На вопрос «что явилось причиной освобождения от физкультуры?» 56% студенток отметили, что у них ухудшилось состояние, и это явилось причиной обращения к врачу. 23% указали, что стали плохо переносить нагрузки. Для одной студентки причиной обращения в поликлинику явилось нежелание посещать уроки физкультуры. А вот у 17% наших респондентов были выявлены патологии во время сдачи анализов, при этом никаких недомоганий они не ощущали.

При различных патологиях школьникам иногда предлагают занятия во внешкольных реабилитационных группах. Из наших респондентов такую группу посещала только одна студентка. Двум студенткам также предлагались такие занятия, но они их не посещали. У двоих не было направления в эти группы, хотя они знали об их существовании, а 40% девушек отметили, что в местах их проживания таких групп просто не было.

Некоторые девушки и юноши, даже зная о серьезных нарушениях своего здоровья, ведут активный образ жизни вне учебного заведения. Так, по данным анкетного опроса 10% девушек с определенным постоянством, когда есть свободное время, посещают городские спортивные клубы. Почти 70% опрошенных отметили, что время от времени включают в свой двигательный режим прогулки, катание на велосипеде, на коньках, на лыжах, выполняют упражнения дома. У 10% нет желания заниматься физическими упражнениями вообще. Одна девушка отметила, что не занимается, т.к. нет опыта составления нагрузки занятий, а двое не занимаются, т.к. боятся навредить своему здоровью.

К своему полному освобождению от физкультуры студентки относятся по-разному. 23% надеялись, что это даст им больше свободного времени, 15%

не нравились уроки физкультуры, поэтому они положительно оценили свое полное освобождение, 20,5% оценили плохо, т.к. понимали, что без физических нагрузок ухудшится здоровье, 6% также не рады были этому, т.к. хотелось постоянно оставаться в своем коллективе и быть таким как все.

К урокам физкультуры в вузе студентки также относятся по-разному. Из 39 девушек только 4 относятся к занятиям плохо. Одни считают, что это отнимает у них время (2 чел.), другие не любят двигательную активность в принципе (2 чел.). Остальные относятся хорошо, т.к. понимают, что без физических нагрузок ухудшится их здоровье, а также в процессе занятий стали чувствовать себя такими как все здоровые люди.

Судя по результатам ответов на вопросы анкеты, наибольшую трудность у студенток вызывали в течение года беговые упражнения. Поэтому с сентября этого учебного года мы вначале включали в занятия только быструю ходьбу, а затем, с октября, дозировано легкий бег в медленном темпе. А вот в предпочтениях голоса наших респондентов распределились примерно в равных пропорциях. Кому-то нравились упражнения на гимнастических ковриках, кому-то на тренажерах, кто-то выбрал упражнения с резиновыми амортизаторами, кто-то предпочел базовую аэробику, упражнения с гантелями, с гимнастическими палками пр. Но больше всего студенткам нравилась такая форма занятий как прогулка на берег Иртыша. Она включала в себя ходьбу в среднем темпе -60 минут и прохождение двух пролетов лестницы в 75 ступеней на набережной. Объем двигательной активности прогулок составлял от 6 до 8 тысяч шагов. Такие прогулки мы включали в учебный процесс только при теплой погоде, 2-3 раза в начале и также в конце учебного года.

Для обсуждения результативности работы в группе лечебной физкультуры за учебный год мы задали студенткам ряд вопросов, касающихся динамики субъективной оценки своего состояния. На вопрос «отмечались ли у тебя отрицательные изменения в самочувствии?» только 17% отметили, что иногда чувствовали усталость после занятий. А остальные никаких отрицательных изменений не заметили. Среди положительных изменений в своем самочувствии за период занятий в группе ЛФК наши респонденты отметили следующее (таблица 1):

Таблица 1 – Динамика субъективных показателей здоровья студенток группы ЛФК за период занятий в течение учебного года

Прекратились или стали реже головные боли	Не стали отмечаться обмороки	Прекратилась или стала реже одышка	Прекратились или стали реже головокружения	Улучшились настроение, сон, аппетит, самочувствие	Появилась бодрость	Улучшилась реакция на физические нагрузки	Прекратились или стали реже боли в мышцах и суставах	Ничего не изменилось, т.к. состояние было удов.
12,8%	10%	18%	10%	20%	25,5%	52%	30,8%	15%

Заключение. Таким образом, результаты наших исследований позволяют утверждать, что студенты, имеющие полное освобождение от занятий по физкультуре по заключению ВКК вполне могут справиться с нагрузками практических занятий при разумном их дозировании и подборе рациональных средств. Из таблицы видно, что по всем изучаемым параметрам субъективной оценки здоровья у студенток специального медицинского отделения наблюдалась положительная динамика. Эти результаты подтверждают мнение специалистов о том, что в большинстве случаев освобождение от практических занятий по физкультуре может быть только временным, на период обострения заболеваний [5,6].

Литература

1. Типовая учебная программа общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» для организаций высшего и (или) послевузовского образования. Астана, 2016. - 26 с.
2. Командик Т.Д., Чернышова О.В., Антихович Ж.С. Опыт организации занятий в специальном медицинском отделении со студентами, имеющими значительные нарушения здоровья. 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. 536- 540.
3. Командик Т.Д. Локальные силовые упражнения как средство профилактики вегетососудистой дистонии у студентов. Мат. междунар. науч.-практ. конф., Педагогический профессионализм в образовании, физическом воспитании и спорте: ПГПИ.- Павлодар, 24 апреля 2020.-С.151 -155.
4. Командик Т.Д., Сатабаева Г.К., Чернышова О.В. Динамика показателей физической подготовленности студентов специального медицинского отделения. Мат. II Межд. науч. конгресса «Ценности, традиции и новации современного спорта». 13–15 октября 2022 г. Часть 3. Минск.- БГУФК, 2022.- С. 129- 132.
5. Токмакова О. Н. Совершенствование физической подготовленности студенток специального медицинского отделения вуза на основе расширенного использования дозированной ходьбы и бега. Дисс...канд. Пед наук.- М.,1999 - 220с.
6. Булич Э.Г. Физическое воспитание в специальных медицинских группах: учебное пособие / Э.Г. Булич. – М.: Высшая школа, 1986. – 255 с.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

PHYSICAL CULTURE AND PREVENTION OF DISEASES OF THE MUSCULOSKELETAL SYSTEM

В.В. Кот

V.V. Kot

*Учреждение образования «Гродненский государственный университет
имени Янки Купалы»,
Гродно, Беларусь
YankaKupala State University of Grodno,
Grodno, Belarus*

viktoriakot2704@gmail.com

Аннотация. В данной статье рассматриваются причины и последствия нарушений опорно-двигательного аппарата, раскрываются наиболее распространённые заболевания, предлагаются профилактические меры и комплекс физических упражнений, направленные на предупреждение возникновения заболеваний опорно-двигательного аппарата.

Annotation. This article discusses the causes and consequences of disorders of the musculoskeletal system, reveals the most common diseases, suggests preventive measures and a set of physical exercises aimed at preventing the occurrence of diseases of the musculoskeletal system.

Ключевые слова: опорно-двигательная система, заболевания ОДА, моторно-висцеральные рефлексy, костно-мышечная система, профилактика заболеваний ОДА, физические упражнения.

Keywords: musculoskeletal system, ODA diseases, motor-visceral reflexes, musculoskeletal system, prevention of ODA diseases, physical exercises.

Актуальность. По уровню распространения болезни опорно-двигательного аппарата находятся на 3-м месте после болезней органов пищеварения и кровообращения. Данные заболевания приводят к нарушениям нормального функционирования всего организма. На заболевания опорно-двигательного аппарата указывают ограничения в его работе, утрата тех или иных функций в работе опорно-двигательного аппарата.

Методы и организация исследования. В данной статье были использованы литературные источники, а именно статья «Физическая культура и профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата», также были выделены наиболее распространённые заболевания опорно-двигательного аппарата и как их предупредить.

Результаты исследования и их обсуждение. Заболевания опорно-двигательного аппарата распространены. Нарушения опорно-двигательного аппарата приводят к неправильному функционированию всего организма, так

как опорно-двигательная система выполняет опорную, рессорную функцию – смягчение толчков и сотрясений, защищает внутренние органы, помогает осуществлять двигательную деятельность. [1]

По словам Р. Могендовича о моторно-висцеральных рефлексах деятельность двигательного аппарата, вегетативных органов и скелетных мышц имеет взаимосвязь. В результате недостаточной двигательной активности в организме человека нарушаются нервно-рефлекторные связи. Это приводит к нарушению обмена веществ, к расстройству регуляции деятельности и развитию дегенеративных заболеваний (атеросклероз и др.). [3]

Скелетные мышцы в среднем составляют 40 % массы тела у мужчин, и их цель заключается в тяжёлой физической работе. Также недостаточная двигательная активность и нехватка кальция в пище ухудшает работу опорно-двигательного аппарата, и это всё будет вызывать заболевания, остеопороз, нарушение осанки, сколиоз, артрит, артроз. Артриты возникают в результате воспалительных процессов, а артрозы в деформации суставов. [3]

На формирование костно-мышечной системы учащихся негативно влияют несоответствие размеров школьной мебели росту учащихся, чрезмерный вес портфелей и ранцев с учебниками, низкая физическая активность, избыточный вес, нерациональное питание, несформированные двигательные навыки (осанка, походка, посадка за столом, положение тела во время сна). [2]

Основными же причинами, которые способствуют развитию нарушений ОДА, являются:

- Плохая экологическая обстановка;
- Генетическая предрасположенность;
- Динамические перегрузки;
- Воспалительные заболевания, осложнения после инфекционных болезней;
- Низкая двигательная активность, малоподвижный образ жизни;
- Неврологическая дезорганизация движения;
- Нарушения метаболических процессов;
- Стрессы. [1]

Все болезни ОДА могут привести к тяжёлым последствиям. Вызывают болевые ощущения и ограничение физических возможностей. Человек испытывает неудобства в повседневной жизни, испытывает стресс. Некоторые заболевания протекают хронически и могут полностью лишить трудоспособности. [1]

Наиболее распространённые заболевания опорно-двигательной системы:

- ✓ Остеоартроз. Риск заболевания увеличивается в зависимости от возраста: после 65 лет процент больных этим заболеванием составляет 87%, но уже после 45 лет риск увеличивается до 30%;
- ✓ Остеопороз. Системное заболевание, поражающее все кости скелета, которое сопровождается снижением прочности и плотности костей. Могут быть частые переломы даже при минимальной травме.

✓ Остеохондроз. Заболевание позвоночника, которое заключается в дегенеративно-дистрофическом поражении тел позвонков, отростков, мышц и связок. [4]

Профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата предполагает:

- Сбалансированное питание. Правильный рацион должен включать белковые продукты: мясо, рыбу, грецкие орехи, фасоль. Снизить употребление жареных, солёных, мучных изделий.
- Приём пищевых добавок. Рыба, куриные и перепелиные яйца, сливочное масло содержат витамин D, который восполняет нехватку кальция.
- Контроль веса. Постепенное снижение калорийности блюд и небольшие порции будут способствовать нормальному весу.
- Физическая активность. Умеренные нагрузки благоприятно действуют на кости, мышцы и связки. Снижается риск травмирования суставов получают хорошую мышечную поддержку.
- Адекватная физическая нагрузка. Необходимо чередовать труд и отдых и заниматься физической нагрузкой в меру. Не перегружать свой организм.
- Отказ от вредных привычек. Следует отказаться от алкоголя, курения и других зависимостей, чтобы не вредить своему организму, так как это очень влияет на опорно-двигательную систему.
- Регулярный медосмотр. Рекомендуется регулярно наблюдаться у врача, потому что своевременная диагностика, лечение могут помочь предотвратить дальнейшему прогрессированию болезни.[5]

Если говорить про упражнения по профилактике заболеваний ОДА, то к ним отнесём:

- «Велосипед». Ноги сгибаем-разгибаем в коленном суставе вперёд и назад.
- Лёжа на спине, руки вдоль туловища, носки тянем на себя и от себя.
- Ноги шире плеч, носки поворачиваем внутрь и наружу, держать 5-7 секунд.
- Круговые движения в голеностопном суставе, по часовой стрелке и против неё.
- Руки вдоль туловища. Правую пятку тянем вниз, затем левую, растягиваем от бедра 5-7 секунд.
- Правую ногу поднимаем под 45 градусов по отношению к полу 5-7 секунд, затем левой ногой то же самое проделываем.
- Руки в стороны, ладони прижаты к полу. Коленные суставы к груди, наклоняем вправо и держим 5-10 секунд, затем влево. [6]

Выводы. Физическая культура повышает двигательную активность и усиливает функции ОДА, ускоряет кровоснабжение и укрепляет мышечный корсет, чтобы он хорошо поддерживал опорно-двигательный аппарат. Профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата направлена на укрепление костной, мышечной ткани, связок путём сбалансированного питания, активного образа жизни и обязательных занятий физической культурой.

Литература

1. Физическая культура и профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата[Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskaya-kultura-i-profilaktika-zabolevaniy-oporno-dvigatel'nogo-apparata/viewer>. - Дата доступа: 16.10.2023.
2. Влияние физической культуры на опорно-двигательный аппарат учащихся[Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.defectologiya.pro/zhurnal/vliyanie_fizicheskoy_kulturyi_na_oporno_dvigatelnyij_apparat_uchashhixsy_a/. - Дата доступа: 19.10.2023.
3. Физическая культура в профилактике опорно-двигательного аппарата[Электронный ресурс]. –Режим доступа: <https://multiurok.ru/files/fizichieskaia-kul-tura-v-profilaktikie-oporno-dvig.html>. - Дата доступа: 21.10.2023.
4. Профилактика болезней опорно-двигательного аппарата [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://tulyachicrb.ru/articles/profilaktika-boleznej-oporno-dvigatel'nogo-apparata.html>. - Дата доступа: 25.10.2023.
5. Профилактика и рекомендации при нарушениях опорно-двигательной системы [Электронный ресурс]. –Режим доступа: <https://seniorgroup.ru.turbopages.org/seniorgroup.ru/s/experts/profilaktika-i-rekomendacii-pri-narusheniyah-oporno-dvigatelnoj-sistemy/>. - Дата доступа: 18.10.2023.
6. Комплекс упражнений ЛФК для опорно-двигательного аппарата[Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.belokurikhsan.ru/about/news/657/>. - Дата доступа: 25.10.2023.

ПУТИ ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ У ШКОЛЬНИКОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ WAYS TO INCREASE MOTIVATION FOR PHYSICAL EDUCATION IN SCHOOLCHILDREN WITH LIMITED HEALTH OPPORTUNITIES

Т.П. Кошкина

T.P. Koshkina

*Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева
г. Чебоксары, Россия*

Chuvash State Pedagogical University named after I.Y. Yakovlev, Cheboksary, Russia

Аннотация. В статье представлены возможные пути повышения мотивации к занятиям физической культурой для школьников с ограниченными возможностями здоровья. Результаты опроса среди школьников 5-7 классов, имеющих ограничения в состоянии здоровья, говорят о сниженной мотивации к занятиям физической культурой, однако школьники понимают значимость физической культуры и двигательной активности в целом.

Ключевые слова: мотивация, здоровье, школьники, физическая культура.

Abstract. The article presents possible ways to increase motivation for physical education for schoolchildren with disabilities. The results of a survey among schoolchildren in grades 5-7 with health limitations indicate reduced motivation for physical education, but schoolchildren understand the importance of physical education and physical activity in general.

Key words: motivation, health, schoolchildren, physical education.

Актуальность исследования. В настоящее время растет число школьников с ослабленным здоровьем, вследствие чего образуется замкнутый круг, который порой разорвать очень сложно [2, 5, 9]. С одной стороны, ослабленное здоровье не позволяет в полной мере выполнить ту норму двигательной активности, предусмотренную для данной возрастной группы школьников, с другой – малая двигательная активность не только не удовлетворяет потребность в движении и не способствует профилактике заболеваний, но и приводит к усугублению уже имеющихся заболеваний [5]. В рамках школьной программы учитель не всегда придерживается индивидуального подхода, поэтому дети, столкнувшись с трудностями при выполнении физических упражнений, теряют к ним интерес [3]. Вследствие этого снижается мотивация к занятиям физической культурой в целом. Отсюда возникает проблема, как заинтересовать учащихся к выполнению физических упражнений и к физической культуре в целом.

Цель исследования: выявить возможные пути повышения мотивации занятиям физической культурой у школьников с ограниченными возможностями здоровья.

Методы исследования: анализ научно-методической и специальной литературы по теме исследования, опрос.

Как известно, значение физической культуры в школьный период жизни человека велико, так как создается фундамент для всестороннего физического развития, укрепления здоровья, формирования разнообразных двигательных умений и навыков, что способствует гармоничному развитию личности. Полноценное развитие детей школьного возраста без активных физкультурных занятий практически недостижимо [3].

Зачастую здоровый школьник не всегда проявляет интерес к физической культуре. Этому способствуют многие причины, в том числе большая учебная нагрузка. У школьников с ограниченными возможностями здоровья такого интереса практически не наблюдается, так как имеющиеся заболевания ускоряют наступление усталости и приводят к утомляемости организма, физической невозможности выполнить то или иное физическое упражнение [3].

Формирование интереса и мотивации к занятиям физической культурой представляет собой важную психолого-педагогическую проблему теории и практики физического воспитания, требующую решения. Большую роль при этом будет играть осознание школьником подлинного уровня своего физического развития и необходимости в его совершенствовании. В ходе реализации мотивов может возникать интерес к занятиям физической

культурой и становится её внутренним содержанием, интерес может стать причиной возникновения мотивов [3].

Основные результаты исследования. Результаты опроса, проведенного среди школьников 5-7 классов в количестве 18 человек, у которых были выявлены ограничения в состоянии здоровья, подтвердили наши предположения о сниженной мотивации к занятиям физической культурой. Так, свое отношение к урокам физической культуры как «в целом положительное» высказали лишь 5 респондентов (28%), как «в целом отрицательное» – 11 респондентов (61%), затруднились ответить 2 респондента (11%). Однако, на вопрос об отношении к двигательной активности в целом мы получили следующие ответы: положительно к ней относятся 12 респондентов (67%), отрицательно – 1 респондент (6%), затруднились ответить – 5 респондентов (28%).

На вопрос «какое положительное значение имеют уроки физкультуры для Вас», мы выяснили, что для 94% – возможность подвигаться, для 89% респондентов – возможность укрепить здоровье, для 78% респондентов – возможность получить положительные эмоции, для 56% респондентов – это смена деятельности, 33% респондентов привлекают подвижные и спортивные игры, для 11% респондентов – проверить свои возможности, для 6% респондентов – это возможность посоревноваться, ещё 6% респондентов отметили, что хотят научиться чему-то новому. Это означает, что, несмотря на нежелание большинства респондентов ходить на уроки физкультуры, они понимают их значимость и положительное влияние.

В научно-методической литературе имеется достаточно материала с рекомендациями по формированию интереса детей к урокам физической культуры посредством использования различных путей [1, 6, 7, 8, 10, 11]. В большинстве своем авторы отмечают, что одной из возможностей вызвать интерес и двигательную активность младших школьников – это разнообразить средства, методы и условия проведения уроков физической культуры. На эмоциональное состояние детей и повышение их двигательной активности эффективное влияние оказывает смена условий проведения уроков физической культуры [4, 5]. Так проведение урока можно организовать в виде похода, прогулки, на специально оборудованной площадке, на открытом воздухе, в помещении. Также повышению интереса к урокам физической культуры и позитивного отношения школьника к нему способствует положительная обстановка урока [4, 6].

Особое место в процессе физического воспитания занимают подвижные игры. Авторы отмечают их как одно из важных средств повышения интереса к урокам физической культуры и оказывающим влияние на оздоровление всего организма детей. Помимо этого, в игре школьники обретают опыт общественного поведения в коллективе сверстников, у них появляется возможность проявления самостоятельности [3].

Специалисты утверждают, что для школьника важно чувствовать ощущение успеха, особенно если это произошло за сравнительно небольшой промежуток отрезок времени. Когда появляется уверенность в себе,

повышается самооценка, следовательно, мотивация и интерес к урокам физической культуры значительно возрастают. Даже небольшие успехи школьника представляют для него личностную значимость, это способствует реализации новых мотивов, направленных на продолжение занятий и совершенствование физической и функциональной подготовленности [3].

Опрос показал, что на повышение мотивации к урокам физкультуры для большинства респондентов (83%) влияние окажут упражнения, проводимые под музыкальное сопровождение, еще 39% высказались за применение нетрадиционных средств физического воспитания, 28% хотели бы, чтобы на уроках физкультуры проводилось больше подвижных и спортивных игр.

Важно отметить, что в целом у школьников есть интерес и мотивация к двигательной активности. Низкая мотивация к урокам физической культуры связана с чувством неловкости перед здоровыми школьниками, а также с трудностями, с которыми они сталкиваются при выполнении некоторых упражнений. Однако, как мы выяснили, предпосылки для повышения мотивации к двигательной активности в целом имеются.

Выводы. Интерес – преобладающая эмоция, проявляющаяся во влечении к познанию окружающего мира. Средства физической культуры в профилактике заболеваний играют большую роль, поэтому важно сформировать мотивацию и привить интерес к занятиям физическими упражнениями и физкультуре в целом.

Литература

1. Журавлев, А. В. О влиянии катания на коньках на организм человека / А. В. Журавлев, О. В. Шиленко // Актуальные проблемы физического воспитания студентов : Материалы Международной студенческой научно-практической конференции, Чебоксары, 17 февраля 2023 года. – Чебоксары: Чувашский государственный аграрный университет, 2023. – С. 84-87.
2. 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.
3. 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.
4. Пьянзина, Н. Н. Йога как средство регуляции психоэмоционального состояния женщин / Н. Н. Пьянзина, О. В. Шиленко, С. А. Эриванова // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и здоровья: пути их

- реализации : Материалы научно-практической конференции, Чебоксары, 20 октября 2020 года. – Чебоксары: Чувашский государственный университет имени И.Н. Ульянова, 2021. – С. 65-71.
5. Пьянзина, Н. Н. К вопросу об организации занятий адаптивной физической культурой со студентами / Н. Н. Пьянзина, Т. Н. Петрова, О. В. Шиленко // Состояние, проблемы и пути совершенствования спортивной и оздоровительной тренировки : Материалы I Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Казань, 29 октября 2021 года. – Казань: ФГБОУ ВО "Поволжский ГУФКСиТ", 2021. – С. 256-259.
 6. Тимофеева, В. В. Спортивные праздники как одна из форм работы по физическому воспитанию в школе / В. В. Тимофеева, О. В. Шиленко // Актуальные проблемы физического воспитания студентов : Материалы Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 30–31 января 2020 года / ФГБОУ ВО Чувашская ГСХА. – Чебоксары: Чувашская государственная сельскохозяйственная академия, 2020. – С. 85-89.
 7. Шиленко, О. В. Возможности использования занятий дартсом для студентов специальной медицинской группы / О. В. Шиленко, В. К. Таланцева, Т. Н. Петрова // Научно-образовательная среда как основа развития интеллектуального потенциала сельского хозяйства регионов России : Материалы III Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 08 сентября 2023 года. – Чебоксары: Чувашский государственный аграрный университет, 2023. – С. 721-722.
 8. 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.
 9. Шиленко, О. В. Возможности применения специальных упражнений и средств фитнеса в профилактике заболеваний дыхательной системы у студентов / О. В. Шиленко, Н. Н. Пьянзина // Проблемы и инновации спортивного менеджмента, рекреации и спортивно-оздоровительного туризма : Сборник статей VI-й Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной 100-летию ТАССР, Казань, 02 июня 2020 года / Под редакцией Г.Н. Голубевой. – Казань: Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, 2020. – С. 311-312.
 10. Шиленко, О. В. Комплексы физических упражнений оздоровительной направленности : Электронное учебное пособие / О. В. Шиленко, Т. Н. Петрова, Н. Н. Пьянзина. – Чебоксары : Чувашский государственный аграрный университет, 2022. – 86 с.
 11. Эриванова, С. А. Национальные подвижные игры чувашей в рекреативной физической культуре / С. А. Эриванова, Ф. В. Максимова, О. В. Шиленко // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и здоровья: пути их

реализации : Материалы научно-практической конференции, Чебоксары, 25 октября 2022 года. – Чебоксары: Чувашский государственный университет имени И.Н. Ульянова, 2023. – С. 77-83.

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

CURRENT PROBLEMS OF HEALTH AND ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE

А.Н. Красильников, В.И. Симоненко, В.Н. Трофимов
A.N. Krasilnikov, V.I. Simonenko, V.N. Trofimov

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования Самарский государственный технический университет,
Самара, Россия*
*Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education
Samara State Technical University,
Samara, Russia*

ank67knv70@yandex.ru

Аннотация. На сегодняшний день в мире есть много людей с ограниченными возможностями и их становится все больше. Современное общество пытается помочь им, создавая специальные условия, тренировки адаптивной и оздоровительной физической культуры, которые помогают восстановлению и укреплению их тела и духа. Также создаются технологические приспособления, чтобы люди с ограниченными возможностями не отличались от здоровых людей. Специалисты в области оздоровительной и адаптивной физической культуры разрабатывают эффективные комплексы упражнений, однако и они не всегда идеальны и имеют свой ряд проблем. Некоторые из которых будут раскрыты в данной статье.

Annotation. Today there are many people with disabilities in the world and their number is increasing. Modern society is trying to help them by creating special conditions, training in adaptive and health-improving physical culture, which help restore and strengthen their body and spirit. Technological devices are also being created so that people with disabilities do not differ from healthy people. Specialists in the field of health-improving and adaptive physical culture develop effective sets of exercises, however, they are not always ideal and have their own number of problems. Some of which will be discussed in.

Ключевые слова: адаптивная и оздоровительная физическая культура, люди с ограниченными возможностями, терапевтическая физическая культура, технические средства для инвалидов.

Key words: adaptive and health-improving physical culture, people with disabilities, therapeutic physical culture, technical means for the disabled.

Введение. Оздоровительная физическая культура является неотъемлемой частью здорового образа жизни, однако для людей с ограниченными возможностями она может быть вызовом и причиной различных затруднений в повседневной жизни. В данной статье будут рассмотрены основные вехи активизация людей с ограниченными возможностями для занятий лечебной физической культуры, проблемы, с которыми они сталкиваются, а также решения и стратегии развития данного вида физической культуры для этой аудитории. Актуальность данной темы состоит в том, что все больше людей рождается с определенными отклонениями, которые впоследствии приводят к тому, что они становятся инвалидами.

Исследование в области оздоровительной и адаптивной физической культуры. Инвалиды не имеют существенных отличий от здоровых людей в плане своих прав. К данной группе людей относятся те, у кого есть какие-либо существенные отклонения в физическом и ментальном плане. Данные дефекты могут приобретаться с рождения или в следствии травмы. Таким людям нужна поддержка со стороны общества для ведения повседневного образа жизни.

Оздоровительная и адаптивная физическая культура играет важную роль в поддержании физического и психического здоровья всех людей, включая тех, у кого есть ограничения в движении или физической активности. Для людей с инвалидностью, доступ к такому типу физической культуры может быть ограничен или отсутствовать полностью. Это создает неравенство и препятствует развитию их возможностей и самооценки.

Инклюзивная лечебная физическая культура стремится создать равные возможности для всех людей, независимо от их физических возможностей. Она способствует развитию самосознания, улучшению формы и привлекает к участию в оздоровительных мероприятиях людей с ограниченными возможностями.

Для людей с инвалидностью, участие в оздоровительной и адаптивной физической культуре может быть вызовом. Они могут столкнуться с разными барьерами, отсутствием доступа к специализированному оборудованию и недостаточной поддержкой со стороны общества. Кроме того, они могут чувствовать страх или неуверенность в своих физических способностях, что может сдерживать их желание участвовать в регулярных оздоровительных мероприятиях.

Важно осознавать, что эти проблемы не связаны с недостатком способностей у людей с ограниченными возможностями, а скорее с отсутствием адаптации. Оздоровительная физическая культура должна быть включена во все аспекты жизни людей с ограниченными возможностями, чтобы они могли полноценно наслаждаться ее преимуществами.

Есть несколько подходов, которые могут помочь в преодолении этих преград и создании более инклюзивной среды для занятий:

- Иметь доступные физические средства для занятий. Это может включать в себя специальные спортивные снаряды, адаптивное оборудование и

технологии, которые могут помочь людям с инвалидностью участвовать в различных оздоровительных активностях. Например, существуют специальные коляски для инвалидов от компании «Ortonica», которые позволяют им заниматься спортом и физическими упражнениями, но и цена у них достаточно высока;

- Образование и обучение играют важную роль в преодолении преград для инклюзивной оздоровительной физической культуры. Педагоги и тренеры должны быть обучены специальным методикам и подходам к работе с людьми с ограниченными возможностями. Это поможет им создать безопасную и поддерживающую среду для занятий и решить проблемы, с которыми сталкиваются эти люди.

Мотивация является ключевым фактором для успешной оздоровительной и адаптивной физической культуры. Многие люди с ограниченными возможностями часто испытывают физические и эмоциональные трудности, которые могут быть препятствием для их участия в рекреационной физической активности. Однако существуют различные стратегии, которые могут помочь мотивировать этих людей и сделать занятия более привлекательными для них.

Одна из таких стратегий - это создание индивидуальных целей и планов занятий. Каждый человек уникален, и у каждого есть свои собственные интересы и потребности. Предоставление возможности выбора активностей и подходов может помочь людям с ограниченными возможностями почувствовать себя более мотивированными и вовлеченными в процесс.

Другой важный аспект - это поддержка и поощрение со стороны окружающих. Родственники, друзья, тренеры и педагоги имеют важную роль в мотивации людей с ограниченными возможностями заниматься рекреационной физической культурой. Поддержка и поощрение создают положительную атмосферу и помогают преодолеть трудности, с которыми сталкиваются эти люди.

На основе вышесказанного можно выделить виды оздоровительной и адаптивной физической культуры, она поделена на такие разделы, как:

- Адаптивное физическое воспитание.
- Терапевтическая физическая культура.
- Адаптивная двигательная рекреация.
- Адаптивный спорт.
- Физическая реабилитация.

Адаптивная и терапевтическая физическая культура играет значимую роль в решении проблем, с которыми сталкиваются люди с ограниченными возможностями в оздоровительной физической культуре. Адаптивная физическая культура предлагает изменения и модификации в физических упражнениях, а также использование специализированного оборудования для создания безопасной и эффективной среды для участия.

Терапевтическая физическая культура, с другой стороны, направлена на лечение и восстановление физической функции людей с инвалидностью. Она включает в себя программы реабилитации, физиотерапии и другие методы,

направленные на улучшение двигательных навыков и функциональной мобильности.

Адаптивная и терапевтическая физическая культура помогают людям с ограниченными возможностями преодолевать физические и эмоциональные барьеры, улучшать физическую форму и качество жизни. Они создают условия для полноценного участия в оздоровительных мероприятиях и развития физических возможностей.

Чтобы решить определенный ряд проблем оздоровительной и адаптивной физической культуры необходимо государственное и частное финансирование для создания программ физической активности и тренировок, технологий для людей с ограниченными возможностями требует денег. Существует ряд ресурсов и организаций, которые поддерживают развитие инклюзивной оздоровительной физической культуры и предоставляют информацию и поддержку для людей с ограниченными возможностями. Некоторые из них включают в себя международные организации, такие как Международная параолимпийская комиссия и Всемирная федерация инвалидного спорта.

Внутри каждой страны также существуют национальные организации, которые работают на уровне регионов и общин, чтобы поддерживать инклюзивную оздоровительную физическую культуру. Они предоставляют информацию о доступных мероприятиях, специализированном оборудовании и тренерах, а также помогают в разработке программ и проектов.

В ходе исследования были найдены определенные организации и программы, которые поддерживают людей с ограниченными возможностями, создавая для них соревнования, чтобы они могли почувствовать себя наравне с здоровыми людьми. Одним из таких примеров является программа «Специальные Олимпийские игры», которая предлагает специализированные мероприятия и соревнования для людей с умственными и физическими нарушениями.

Для того, чтобы организовывать подобные мероприятия для людей с инвалидностью, нужно иметь определенный квалифицированный состав специалистов в области адаптивной и терапевтической физической культуры. Обучение и сертификация в этой области предоставляют необходимые знания и навыки для работы с людьми с ограниченными возможностями.

Специализированные курсы и программы обучения предлагаются различными организациями и учебными заведениями, которые предоставляют информацию о техниках адаптации физических упражнений, стратегиях взаимодействия с людьми с ограниченными возможностями и других аспектах инклюзивной физической культуры.

Подводя итоги исследования явно выделяются следующие проблемы в области оздоровительной и адаптивной физической культуры:

- Недостаток доступных рекреационных возможностей для людей с ограниченными возможностями в пределах города (специальные лифты, пандусы).
- Отсутствие адаптивного оборудования и технологий в рекреационных центрах и спортивных клубах.

- Малое количество тренеров и педагогов, обученных работать с людьми с ограниченными возможностями.

- Социальные и психологические преграды, с которыми сталкиваются люди с ограниченными возможностями при занятии рекреационной физической культурой.

- Недостаток информации и осведомленности о доступных возможностях и ресурсах для людей с ограниченными возможностями.

Выводы. Все эти проблемы несомненно можно решить, если общественность и государство обратят на них внимание, будут морально поддерживать таких людей. Выделят определенное количество средств на специальное реабилитационное и медицинское оборудование, устроят акции в помощь людям с инвалидностью, обеспечат более удобное передвижение по городу и внутри зданий.

Заключение. Таким образом, включение людей с ограниченными возможностями в рекреационную физическую культуру является важным шагом в создании более инклюзивного общества. Однако, чтобы достичь этой цели, необходимо преодолеть преграды, с которыми сталкиваются эти люди, и создать мотивационную среду для их участия. Приложение усилий со стороны правительства, общественных организаций, тренеров и педагогов может помочь в разработке и реализации решений для проблем оздоровительной физической культуры людей с ограниченными возможностями. Только тогда мы сможем обеспечить инклюзивное будущее для всех наших граждан.

Литература

1. Бегидова Т. П. Основы адаптивной физической культуры. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. 181 с.
2. Евсеев С. Теория и организация адаптивной физической культуры. 2020. 96 с.
3. Мелихов В. В. Современные проблемы адаптивной физической культуры и её видов [Электронный ресурс]: метод. рекомендации по самостоят. изучению дисциплины / В. В. Мелихов. – М.: РГУФКСМиТ, 2016. – 91 с. – Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/586376> (дата обращения: 23.10.2023).

РОЛЬ ТРЕНАЖЕРОВ И НЕСТАНДАРТНОГО ОБОРУДОВАНИЯ В ОЗДОРОВЛЕНИИ ЛИЦ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА

THE ROLE OF SIMULATORS AND NON-STANDARD EQUIPMENT IN THE REHABILITATION OF THE ELDERLY

¹В.Н. Кудрицкий, ¹Л.В. Плеханова, ²А.А. Волчек

¹V.N. Kudritsky, ¹L.V. Plekhanova, ²A.A. Volchek

¹Брестская областная общественная организация «Ветераны ФКиС»,
г. Брест, Республика Беларусь

²Брестский государственный технический университет,
г.Брест, Республика Беларусь

¹Brest Regional public organization "Veterans of the FKIS", Brest, Republic of Belarus,

²Brest State Technical University, Brest, Republic of Belarus

prof.kudritski@mail.ru

Аннотация. В статье на основе педагогических наблюдений предложены варианты эффективного использования специальных средств и методов физической культуры, направленных на сохранение и укрепление здоровья лиц пенсионного возраста с учетом состояния их здоровья и желания заниматься различными формами физических упражнений. Предложенные направления в организации занятий будут способствовать приобщению к регулярным занятиям лиц пенсионного возраста, что приведет к укреплению здоровья и повышению работоспособности.

Annotation. Based on pedagogical observations, the article proposes options for the effective use of special means and methods of physical culture aimed at preserving and strengthening the health of people of retirement age, taking into account their health status and desire to engage in various forms of physical exercise. The proposed directions in the organization of classes will contribute to the involvement of people of retirement age in regular classes, which will lead to improved health and increased performance.

Ключевые слова. Физические упражнения, режим дня, пожилой возраст, здоровье, тренажеры, нестандартное спортивное оборудование, физическая подготовка, физическая работа.

Keywords. physical exercises, daily routine, elderly, health, exercise equipment, non-standard sports equipment, physical training, physical work.

Введение. Проблему долголетия и сохранения работоспособности невозможно решить без регулярных занятий физической культурой. Регулярное выполнение в режиме дня простейших физических упражнений поможет лицам пожилого возраста сохранять здоровье и создаст хорошее настроение в течение всего дня, что позволит предупреждать и преодолевать утомление, противодействовать неблагоприятному влиянию однообразных поз.

Под влиянием регулярных занятий физическими упражнениями появляется возможность достижения высокого уровня сопротивляемости организма занимающихся к неблагоприятным условиям внешней среды. В этом

случае рекомендуется по возможности в занятиях широко использовать различные тренажеры и нестандартное спортивное оборудование, за счёт которых будет обеспечиваться дифференцированная нагрузка с учетом физической подготовленности лиц пожилого возраста, а также будет регулироваться объем физической работы, что позволит применять упражнения для локального воздействия на различные мышечные группы.

При использовании того или иного тренажера необходимо детально изучить его функциональность, выбрать приемлемые упражнения, соответствующие своему возрасту и особенностям физического состояния, регулярная консультация врача.

Основными задачами работы: изучение инклюзивной направленности физической культуры лицами пенсионного возраста; возможность выполнять физические упражнения на тренажерах и дополнительном спортивном оборудовании в зависимости от состояния здоровья и физической подготовки; соблюдение норм и требований здорового образа жизни, направленных на сохранение и укрепление здоровья.

Методы и организация исследования. Для определения эффективных средств и методов, направленных на сохранение, укрепление здоровья и повышение работоспособности лиц пенсионного возраста в Брестской областной общественной организации был проведен педагогический опрос путем анкетирования, в котором приняло участие 27 респондентов в возрасте от 65 до 80 лет мужского и женского пола.

Для эффективного решения задач применялись традиционные методы исследования: изучение специальной литературы по данной теме, опрос респондентов, желающих принять участие в эксперименте, педагогические наблюдения, эксперимент и анкетирование.

Анкета под названием «Здоровье через здоровый образ жизни» содержала ряд специальных вопросов, определяющих желание заниматься доступными формами физической культуры лицами пенсионного возраста.

Результаты исследования. При обработке анкетных данных были изучены ответы на поставленные вопросы и определено количество занимающихся, желающих участвовать в данном оздоровительном проекте. На вопросы: «Вы поддерживаете инклюзивный подход в организации физической культуры лиц пожилого возраста?» – положительный ответ дали 63% (17 чел.); «По вашему мнению, соблюдение требований здорового образа жизни является залогом здоровья?» – положительный ответ был у 85% (23 чел.); «Желаете ли Вы для укрепления здоровья выполнять физические упражнения на тренажерах и нестандартном спортивном оборудовании?» – положительный ответ у 75% (20 чел.).

Анализируя полученные данные анкетного опроса двадцати семи респондентов было определено, что лица пенсионного возраста большей частью отдадут предпочтение соблюдению норм и требований здорового образа жизни. Особое место в своей жизнедеятельности категория лиц такого возраста также предпочитают инклюзивную направленность в организации физической культуры. Как показал анкетный опрос, у многих сохранилось желание

поддерживать свое здоровье и физическое состояние, используя в занятиях тренажеры и нестандартное спортивное оборудование.

В этом случае, придерживаясь требованиям в ежедневном соблюдении норм здорового образа жизни, каждый должен иметь представление об основных компонентах, составляющих основу здорового образа жизни.

Формировать понятие о здоровом образе жизни у лиц пожилого возраста в первую очередь рекомендуется через информационную работу, включающую обучение здоровью, о необходимости снижения распространения вредных привычек и приобщение граждан к активному образу жизни. С этой целью предлагается ряд методик, направленных на формирование здорового образа жизни лиц пожилого возраста, включающих изучение основных компонентов, влияющих на сохранение и укрепление здоровья. Это рациональное питание, соблюдение режима труда и отдыха, оптимальный двигательный режим, закаливание организма, искоренение вредных привычек, состояние окружающей среды [4].

Режим рационального питания включает два основных требования: соответствие химического состава и рациона питания физиологическим потребностям организма в пищевых веществах; равновесие получаемой и расходуемой энергии. В этом случае очень важны рекомендуемые ежедневные нормы потребления пищи в возрасте старше 60 лет - для женщин от 1800 до 2100 ккал, для мужчин от 2200-2400 ккал в зависимости от уровня физической активности. Оптимальный прием пищи предполагает либо 4-х разовое или 5-ти разовое питание.

Соблюдение режима труда и отдыха является важным элементом здорового образа жизни человека. При правильном соблюдении данного режима вырабатывается необходимый ритм функционирования организма, что способствует укреплению здоровья.

Оптимальный двигательный режим в пожилом возрасте является одним из эффективных средств лечения и профилактики многих заболеваний. Самым эффективным занятием для пожилых людей будет обычная ходьба. Это самая доступная нагрузка, при которой в работу включается более 50% мышечной массы. Физическая активность представляет любую ежедневную деятельность, включая ходьбу, домашнюю работу, работу на дачном и приусадебном участке.

Закаливание организма улучшает обменные процессы, замедляет старение организма. Рекомендуются простые способы закаливания водой и воздухом. Закаливание пожилых людей водой лучше всего начинать растиранием мокрым полотенцем после утренней гимнастики. После привыкания организма к таким процедурам можно переходить к прохладному душу с последующим интенсивным растиранием махровым полотенцем. Закаливание воздухом сопровождаются прогулками и должны начинаться с плюсовой температуры воздуха 15-20 градусов. В первые дни занятий рекомендуется находиться на улице 10-15 минут, затем продолжительность занятий необходимо увеличивать на 5-10 минут в день. Максимальная

продолжительность пребывания на свежем воздухе не должна превышать двух часов.

Вредные привычки являются причиной многих заболеваний, резко сокращающих продолжительность жизни и снижают работоспособность человека. Курение, алкоголь и наркомания особенно опасны в определенные возрастные периоды жизни, это касается юности и старческого возраста, когда даже употребление минимальных доз нарушают нервную регуляцию организма, действует разрушительно на все системы и органы человека.

Окружающая среда является важным фактором здорового образа жизни человека. Доказано, что здоровье, получаемое от природы более чем на 50%, зависит от окружающих человека условий. Поэтому при возникновении любых неблагоприятных экологических явлений, организм человека испытывает состояние напряжения и утомления [2].

Инклюзивное образование лиц пожилого возраста является важным направлением в удовлетворении компетенций, направленных на активные занятия физической культурой, обеспечивающие полноценную физическую активность и жизнедеятельность. Включение лиц пожилого возраста в физкультурно-оздоровительную деятельность создает возможность для получения знаний и навыков, необходимых для ведения активного образа жизни, что повысит жизненную позицию и будет способствовать рационально использовать функциональные возможности организма и полноценно интегрироваться в обществе. Инклюзивное физическое воспитание лиц пожилого возраста имеет социально-педагогическое значение, которое включает процесс воспитания, физическую активность, привлечение к активному отдыху на свежем воздухе, отказ от вредных привычек и развитие творческих способностей. В этой связи рекомендуется использовать доступные методы и средства инклюзивного физического воспитания, направленные на комплексную реабилитацию, рекреацию и релаксацию для укрепления и сохранения здоровья. К эффективным методам в инклюзивном образовании можно отнести формирование знаний, развитие физических качеств, навыков и вхождение лиц пожилого возраста в социум. Инклюзивное образование для лиц пенсионного возраста имеет важное значение для выполнения педагогических и социальных функций самореализации и способствуют здоровому и активному образу жизни [1, 5, 6].

Особое место в физическом воспитании лиц пожилого возраста отводится занятиям на тренажерах и спортивном оборудовании, как доступным и эффективным средствам, поддерживающим работоспособность и жизнедеятельность важных органов и систем человека. В практике физического воспитания тренажеры условно подразделяют на два вида – кардиотренажеры, развивающие выносливость и силовые тренажеры, направленные на развитие силы.

Лицам пожилого возраста рекомендуются занятия на кардиотренажерах, направленные на восстановление и поддержание на определенном уровне здоровья и работоспособности. Они применяются с целью более эффективного развития основных двигательных качеств, рекреационной и реабилитационной

физической культуры. Занятия на тренажерах дают возможность поддерживать осанку, улучшать функциональные возможности организма и укреплять сердечно-сосудистую и дыхательную системы, развивать выносливость и сжигать жир. Основным показателем функционального состояния организма при занятиях на тренажерах является – ЧСС. В этом случае максимальный эффект от тренировки достигается в так называемой «Аэробной зоне», которая составляет 60-80 процентов от максимальной величины пульса, которую можно рассчитать по формуле: 220 минус возраст.

В оздоровительных целях, для лиц пенсионного возраста предлагается из всего перечня кардиотренажеров использовать «Велотренажер». Занятия на «Велотренажере» эффективны для лиц пожилого возраста со слабым тонусом мышц, страдающих заболеваниями суставов и болезнями костно-мышечной ткани, перенесших инфаркт миокарда, инсульт, с осложнениями в работе дыхательных органов, а также людям, ведущим малоподвижный образ жизни. Велотренажер как имитатор движения на велосипеде является простым и доступным для занятий людям пенсионного возраста. Для получения оздоровительного эффекта при использовании велотренажера рекомендуется начинать тренировочные занятия с более легкого уровня, то есть скорость педалирования и нагрузка должны быть минимальными. В этом случае полезны будут велопрогулки ежедневно на небольшие расстояния. При достижении определенного уровня физической подготовки рекомендуется использовать метод интервальной тренировки. В данном случае, занимающийся выполняет кручение педалей в спокойном темпе, затем переходит на более интенсивную работу и вновь переходит на умеренную в соотношении –1 минута кручение педалей в быстром темпе, затем –3 минуты в спокойном темпе. По такой схеме 20–30 минут продолжается интервальная тренировка с последующей заминкой [3].

Использование дополнительного спортивного оборудования в занятиях с лицами пенсионного возраста улучшает мышечную координацию и работу вестибулярного аппарата, эффективно повлияет на развитие силовой выносливости и гибкости. С целью развития функции равновесия, зависящей от развития вестибулярного аппарата, который влияет на пространственную ориентацию, координацию движений в покое и в процессе двигательной деятельности, предлагается использовать специальную платформу для тренировки равновесия, которая изготавливается из деревянного бруска в форме трапеции длиной 60 см, шириной 10 см нижнего основания и 7 см. верхней части бруска и устанавливается на ровной площадке. Основу тренировочных упражнений составляют «Ласточка» и упражнение «Цапля», выполняемые с закрытыми глазами поочередно стоя на правой и левой ноге на специальной платформе. Упражнение «Ласточка» выполняется из исходного положения, стоя на платформе правой, левая поднята вверх, туловище наклонено, голова прямо, руки в стороны, занимающийся приходит в положение «Ласточка», закрывает глаза и старается удерживать равновесие. Упражнение «Цапля» выполняется из исходного положения, стоя на платформе правой ногой, левая нога сгибается в колене и обхватывается двумя руками,

туловище прямо, занимающийся приходит в положение «Цапля», закрывает глаза и старается удерживать равновесие. Упражнения выполняются поочередно на правой и левой ноге, время определяется с момента выполнения упражнения и до момента потери равновесия. Упражнения рекомендуется выполнять по желанию от пяти до десяти подходов [4].

Выводы. Разнообразие предложенных средств и методов в организации занятий лиц пожилого возраста имеет большое значение для сохранения, укрепления здоровья и повышение работоспособности. В данном исследовании определено, что лица пенсионного возраста имеют четкое представление о нормах и требованиях здорового образа жизни и большой интерес проявляют к инклюзивной направленности физической культуры. Также у многих сохранилось желание заниматься на тренажерах и нестандартном спортивном оборудовании для поддержания мышечного тонуса, развития равновесия и укрепления здоровья и работоспособности.

Литература

1. Кудрицкий, В.Н. Инклюзия как современный подход в процессе оздоровления лиц пенсионного возраста/ В.Н. Кудрицкий, А.А. Зданевич, Н.В. Орлова, Н.И. Козлова//Современные технологии в области абилитации и реабилитации. Адаптивная верховая езда как составная часть комплексной реабилитации. – 2022. - Чита. – С. 98 – 102.
2. Кудрицкий, В.Н. Роль физической культуры и здорового образа жизни в сохранении здоровья лиц пенсионного возраста / В.Н.Кудрицкий, А.А.Зданевич // Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма, психологического сопровождения и оздоровления различных категорий населения. - 2022. - Сургут: СурГУ. – С 354 -358.
3. Кудрицкий, В.Н. Педагогическая направленность использования тренажеров в оздоровительных целях/ В.Н.Кудрицкий // Вестник Брестского государственного технического университета. Гуманитарные науки. -2012. - №6. – Брест. – С 145 – 147.
4. Кудрицкий, В.Н. Профессионально–прикладная физическая подготовка/ В.Н.Кудрицкий // Допущено Министерством образования Республики Беларусь в качестве учебного пособия для студентов учреждений, обеспечивающих получение высшего образования. – 2005. – Брест: БрГТУ. – 275 с.
5. Огольцова, Е.Г. Развитие инклюзивного образования в России / Е.Г.Огольцова, А.Э. Тимохина, Е.А. Сергеева // Молодой ученый. – 2017. – №50. – С. 249-252. – URL: <https://moluch.ru/archive/184/47136/> (дата обращения: 16.12.2019).
6. Хромина, С.И. Физическое воспитание обучающихся технического вуза с позиций инклюзивного подхода / С.И. Хромина, НН. Малярчук, Л.Б. Дыхан // Проблемы современного педагогического образования. – 2016. – № 52–6. – С. 339–345.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

PEDAGOGICAL CONDITIONS FOR THE FORMATION OF PHYSICAL CULTURE IN PERSONS WITH DISABILITIES

М.В. Кузнецов, И.Т. Хайруллин
M.V. Kuznetsov, I.T. Khairullin

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Казанский государственный энергетический университет»
Казань, Россия
Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education Kazan State Power Engineering University,
Kazan, Russia

maksim1708kuznetsow@gmail.com
hairullin_it@mail.ru

Аннотация. В статье раскрываются основные актуальные принципы адаптивной физической культуры, углубляясь в ее тонкости, которые позволяют различным лицам с ограниченными возможностями здоровья повысить свои функциональные возможности, помогает реабилитироваться и социализироваться в обществе. Цель статьи: изучить педагогические условия формирования физической культуры у лиц с ограниченными возможностями. Использовались метод анализа и синтез научно-методической литературы, а также сравнительно-сопоставительный метод. Были выявлены средства физической активности, которыми должны пользоваться люди с ограничением здоровья, чтобы повысить свои функциональные возможности.

Annotation. The article reveals the main current principles of adaptive physical culture, delving into its subtleties, which allow various persons with disabilities to improve their functional capabilities, helps to rehabilitate and socialize in society. The purpose of the article: to study the pedagogical conditions for the formation of physical culture in people with disabilities. The method of analysis and synthesis of scientific and methodological literature, as well as the comparative method were used. The means of physical activity that people with disabilities should use in order to increase their functional capabilities have been identified.

Ключевые слова. Адаптивная физическая культура; лица с ограниченными возможностями; упражнения; тренировки; реабилитация; социализация; функциональные возможности.

Keywords. Adaptive physical culture; persons with disabilities; exercises; training; rehabilitation; socialization; functional capabilities.

Введение. В настоящее время проблема адаптации лиц с ограниченными возможностями в обществе становится все более актуальной в связи с ростом

числа людей, страдающих различными заболеваниями или имеющих физические ограничения.

Главная цель этого исследования заключается в изучении педагогических факторов, способствующих развитию физической культуры у лиц, имеющих некоторые ограничения в возможностях.

Специалисты, занимающиеся адаптивной физической культурой, которая нацелена на сохранение и восстановление здоровья людей, страдающих нарушениями двигательной активности и функционирования организма, нуждаются в обширных знаниях и навыках. Они должны быть ознакомлены с теорией и методикой физической культуры, а также иметь базовые знания спортивной медицины. Кроме того, необходимо владеть навыками двигательной рекреации и иметь знания в области педиатрии, специальной педагогики, реабилитологии, биомеханики, психологии, терапии, анатомии и тератологии. Таким образом, специалисты по АФК - это разносторонне развитые личности, которые умеют находить подход к каждому пациенту и помогают им восстановиться.

Следует отметить, что АФК особенно важна для людей с особыми потребностями или проблемами со здоровьем. Эти проблемы часто влияют на психическое состояние, делая человека замкнутым и отчужденным, а иногда даже вызывая боязнь осуждения. Специалисты, работающие в этой области, помогают справиться с этими проблемами и настроиться на путь к полноценной жизни.

Систематизация средств физического воспитания людей с инвалидностью имеет важное значение для достижения коррекционно-компенсаторных целей в каждой группе инвалидов. Для этого необходимо широко использовать все возможности физической реабилитации, однако следует строго соблюдать принципы, разработанные для каждой группы инвалидов. В данном случае, для эффективного применения средств физического воспитания, рекомендуется следующий подход к систематизации.

По основным проявлениям двигательных качеств, упражнения могут быть классифицированы следующим образом:

- упражнения, направленные на развитие силы мышц;
- упражнения, способствующие повышению скорости;
- упражнения, комбинирующие скорость и силу;
- упражнения, развивающие общую и специальную выносливость;
- упражнения, направленные на развитие гибкости;
- упражнения, способствующие развитию ловкости.

По характеру движения:

- физические упражнения циклического типа;
- физические упражнения неперiodического типа;
- движения, включающие элементы как циклического, так и неперiodического характера.

По виду деятельности:

- гимнастика;
- плавание;

- спортивные и подвижные игры;
- экскурсии и походы;
- элементы тяжелой атлетики и гимнастики;
- элементы легкой атлетики;
- элементы лыжного спорта;
- элементы гребли;
- элементы велоспорта;
- упражнения и игры с использованием кресел-колясок и других адаптивных средств.

Одними из ключевых способов физической подготовки людей, столкнувшихся с ограничениями в здоровье, являются следующие формы:

1. Добровольные занятия физической культурой – утренняя гигиеническая гимнастика, спокойные прогулки на свежем воздухе, экскурсии в окрестности и коррекционные занятия, которые помогают улучшить физическую форму и поддерживать общее здоровье.

2. Организованные групповые и отраслевые занятия физической культурой и спортом – такие как лечебно-оздоровительные занятия в специализированных лечебных и реабилитационных учреждениях, доступные уроки спорта в группах и секциях общественных физкультурных организаций, а также специальная гимнастика для работников промышленности и сферы бытового обслуживания.

3. Инвалидный спорт, который включает в себя тренировки и организацию соревнований по различным видам спорта. Это предоставляет возможность лицам с ограниченными возможностями здоровья проявить свои спортивные навыки и достичь высоких результатов.

В режиме физической активности для инвалидов важно включать самостоятельные физические упражнения ежедневно в повседневную жизнь. Рекомендуется проводить три-четыре занятия в течение дня по 15-30 минут. Чтобы увеличить эффективность физических упражнений на функциональное развитие организма и физическую подготовку, рекомендуется использовать различные тренировочные системы, приспособления и оборудование, такие как гантели, резиновые биндажи, эспандеры и блочные системы.

Утренняя гигиеническая гимнастика должна выполняться ежедневно в течение 15-20 минут, вне зависимости от местоположения инвалида - дома, в больнице, санатории или реабилитационном центре. В домашних условиях помогают родственники, а в медицинских учреждениях - физиотерапевты и медсестры. Комплекс утренней гигиенической гимнастики включает 9-10 различных упражнений с задачами, характерными для данного комплекса. Упражнения могут выполняться сидя на стуле, в кресле-каталке или стоя на специальном оборудовании. Объем упражнений зависит от степени и уровня травмы, возраста, функционального состояния органов и физической подготовки инвалида.

Ходьба и туризм являются формами физической активности, не требующими тренировок и сложного оборудования или приспособлений. Ходьба должна быть ежедневной и включаться в регулярные физические

упражнения на всех этапах реабилитации. Продолжительность ходьбы зависит от температуры окружающей среды, функционального состояния инвалида и возможности занятий в домашних условиях. Ближний туризм может осуществляться индивидуально в течение дня или организовываться группами инвалидов, работающими в одной секции или организации. Включение туризма на короткие дистанции в еженедельный план занятий помогает сочетать активное изучение окружающей среды с физической нагрузкой, уменьшает нервное напряжение, улучшает функциональное состояние организма и повышает физическую подготовку инвалидов.

Занятия по коррекции – важная часть процесса активной коррекции, включающая несколько профилактических мероприятий, например, разные виды гимнастики, массаж, коррекцию осанки, использование специального оборудования, а также тренировки на специальных тренажерах. Все эти мероприятия способствуют полному или частичному устранению двигательных проблем. Они могут быть активными или пассивными в зависимости от того, включает ли занятие специальные упражнения в сочетании с общеукрепляющими или применение корректирующих мероприятий без активного участия инвалида, например, пассивные упражнения, массаж или вытяжение. Коррекция может быть общей или специализированной. Общая коррекция включает общеукрепляющие упражнения, такие как гимнастика, игры, спорт, закаливание и режимы общеукрепляющего характера.

Специализированная коррекция направлена на устранение дефектов опорно-двигательного аппарата и включает в себя главным образом активные и пассивные мероприятия. Обычно коррекционные занятия проводятся в специальных залах ЛФК под руководством инструктора, но также могут проводиться и в домашних условиях под руководством врача или преподавателя. Упражнения по коррекции должны быть включены в недельный план занятий, причем рекомендуется проводить их ежедневно по 15-30 минут.

Для инвалидов, физическая коррекция может оказаться эффективной с помощью специальных комплексных тренажеров, специально разработанных для локального воздействия.

Методы физического воспитания для инвалидов требуют применения двух методологических подходов при организации занятий. Первый подход определяет организационные аспекты занятий или спортивных тренировок, а также особенности участников. Для проведения занятий с инвалидами возможно использование следующих методов:

1. Индивидуальный подход – метод определяет возможности организации тренировок для отдельного инвалида и его тренера. В данном случае подбор метода проводится индивидуально, учитывая особенности патологии индивида, его функциональные возможности и физическую подготовленность. Индивидуальные методы организации занятий считаются наиболее эффективными.

2. Групповой подход – это когда один тренер работает с группой инвалидов, включая до 10 человек. В этом случае может быть предоставлен помощник, но

его роль сводится к вспомогательным функциям, таким как организация занятий, расстановка оборудования и инвентаря.

3. Индивидуально-групповой подход – тренер организует и ведет занятие согласно плану, а помощник работает с инвалидами индивидуально под руководством тренера. Этот метод также очень эффективен. В таком случае несколько инвалидов участвуют в одном занятии, что способствует эмоциональному напряжению и формированию навыков командного взаимодействия. Участие трудоспособных помощников играет особую роль в социальной адаптации инвалидов.

4. Добровольные занятия – это метод организации тренировок по рекомендации тренера или на добровольной основе. Такой подход повышает эффективность занятий, поскольку обеспечивает постоянное воздействие независимо от внешних факторов.

Второй подход определяется группой методов спортивной педагогики:

1. Метод строго регламентированных упражнений предусматривает применение на каждом занятии конкретных, хорошо подобранных и строго направленных упражнений.

2. Игровой метод, который включает использование элементов подвижных и спортивных игр на занятиях. Любое упражнение может содержать игровой элемент. Это особенно эффективно при обучении детей с ограниченными возможностями здоровья.

3. Соревновательный метод может быть использован в качестве промежуточного контроля на тренировках, а также для повышения эмоционального настроения занятия, например, при организации "Веселых стартов".

Значение физической активности для людей с ограниченными возможностями не может быть недооценено. Как и у всех людей, физическая активность играет важную роль в поддержании качества жизни и укреплении здоровья. Однако, для тех, кто имеет физические ограничения, это значение становится еще более существенным. Часто таким людям диагностируют хронические заболевания, которые могут быть смягчены или даже предотвращены благодаря физической активности.

В то время как физическая активность приносит множество метаболических преимуществ, ее влияние на здоровье людей с ограниченными возможностями не ограничивается только этим. Важно отметить, что она может иметь значительные положительные последствия для когнитивных, эмоциональных и социальных трудностей, с которыми они могут столкнуться. Занимаясь физической активностью, эти люди могут улучшить свое самочувствие, что способствует повышению их психологического благополучия. Кроме того, физическая активность может помочь снизить уровень стресса, боли и депрессии, делая ежедневные задачи более легкими для восприятия.

Важное значение физической активности для людей с ограниченными возможностями проявляется также в области социальных контактов. Она может снизить негативные стереотипы и способствовать повышению социального

статуса. Люди без ограничений становятся более благосклонными к физически активным людям с ограниченными возможностями, в сравнении с теми, которые не занимаются физической активностью.

Наконец, физическая активность приносит удовольствие и развлечение. Ее практика приводит к улучшению настроения и обеспечению социального взаимодействия как с персоналом спортивных центров, так и с другими участниками. Таким образом, важно осознать, что физическая активность может служить не только средством для поддержания здоровья, но и источником радости и удовольствия для всех людей, включая тех, кто сталкивается с ограничениями.

Физическая активность и ее преграды. Несмотря на положительные аспекты для здоровья, существуют разнообразные преграды, которые зависят от возраста и типа инвалидности человека. Эти препятствия можно выделить на индивидуальном, социальном, экологическом и политическом уровнях.

На индивидуальном уровне преграды включают отсутствие информации о том, где можно заниматься спортом, а также о доступных возможностях физической активности. Большинство людей с ограниченными физическими возможностями не знают о преимуществах активного образа жизни и не имеют представления о том, сколько времени следует уделять физическим упражнениям, и насколько безопасна физическая активность. Страх падения, отсутствие энергии, недостаток мотивации, а также стыд по поводу инвалидности являются другими индивидуальными преградами. Личные опасения в отношении безопасности и страх привлечь нежелательное внимание также относятся к этой категории.

Социальные преграды включают зависимость детей с ограниченными возможностями от родителей, что затрудняет самостоятельное занятие физической активностью. Чрезмерная защита со стороны окружающих людей, таких как опекуны, супруги и семья, также мешает независимому занятию спортом. Учителя физкультуры часто не имеют достаточной подготовки или необходимого оборудования для работы с учениками с ограниченными возможностями. Врачи в некоторых случаях предоставляют медицинские оправдания для учеников с ограниченными возможностями, чтобы избежать участия в физкультурных занятиях. Кроме того, у детей с ограниченными возможностями может не быть друзей, с кем можно было бы заниматься спортом. Предлагаемые виды спорта могут быть неподходящими или их предлагают без соответствующего руководства. Финансовая стоимость и недостаток социальной поддержки также являются социальными преградами. Негативное отношение окружающих людей к инвалидности, например, клиентов и сотрудников центров досуга, также являются важными факторами.

Экологические преграды связаны с доступностью физической активности. Например, узкие дверные проемы в спортзалах могут затруднять доступ для людей на инвалидных колясках. Недоступные туалеты или раздевалки также создают проблемы. Отсутствие должного освещения или наличие заросших лесом пешеходных дорожек, а также отсутствие звуковых сигналов светофоров также являются экологическими преградами.

Неподходящий транспорт и неадекватное оборудование, такое как отсутствие специальных кресел для бассейна или велотренажеров, также затрудняют физическую активность. Погодные условия также могут стать преградой.

Политические преграды включают недоступность или отсутствие специальных программ для людей с ограниченными возможностями или травмами спинного мозга. Отсутствие рекомендаций со стороны персонала относительно того, как заниматься или адаптироваться, также является политической преградой.

Заключение. Таким образом, физическая активность играет ключевую роль в жизни всех людей, в особенности для тех, у кого есть ограничения. Ее значение нельзя недооценивать — недостаток движения может негативно сказаться на здоровье и привести к ухудшению состояния. Людям с ограниченными возможностями необходимо заниматься физическими упражнениями регулярно, а также обратиться к медицинским работникам и специалистам по физической активности (например, физиотерапевтам и персональным тренерам), чтобы узнать, как их состояние здоровья может повлиять на возможность безопасного занятия спортом. Дополнительно, нужно уделить внимание преодолению преград, препятствующих физической активности, поскольку они могут значительно затруднять достижение достаточной продолжительности тренировок. Однако, несмотря на это, каждый человек должен осознавать риски, связанные с недостатком движения, и начинать заниматься спортом.

Литература

1. Адаптивная физическая культура, как средство реабилитации инвалидов. 6 июля 2023 год [Электронный ресурс] URL: https://spravochnick.ru/fizicheskaya_kultura/adaptivnaya_fizicheskaya_kultura_kak_sredstvo_reabilitacii_in_validov/
2. Влияние физической культуры и физических упражнений на качество жизни людей с ограниченными возможностями. 20 марта 2021 год [Электронный ресурс] URL: <https://vc.ru/u/763586-veronika-ledovskaya/223011-vliyanie-fizicheskoy-kultury-i-fizicheskikh-uprazhneniy-na-kachestvo-zhizni-lyudey-s-ogranichennymi-vozmozhnostyami>
3. Средства, методы и формы физического воспитания инвалидов. [Электронный ресурс] URL: https://studopedia.ru/12_173838_sredstva-metodi-i-formi-fizicheskogo-vozpitaniya-invalidov.html
4. Физическая активность людей с ограниченными возможностями здоровья: проблемы и продвижение. 16 декабря 2022 год [Электронный ресурс] URL: <https://moluch.ru/archive/445/97680/>

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ РОДИТЕЛЕЙ, ИМЕЮЩИХ РЕБЕНКА С ДЕТСКИМ ЦЕРЕБРАЛЬНЫМ ПАРАЛИЧОМ

PSYCHOLOGICAL STATE OF PARENTS, MANIFESTATION OF A CHILD WITH CEREBRAL PALSY

¹Е.С. Курасова, ¹Н.В. Шувалова, ¹Е.А. Шувалова, ¹Т.М. Кожанова
²С.В. Леженина, ²А.Ю.Семенов, ²А.С. Иванова, ²Ф.А.Лескин, ³Д.С. Потапов,
¹Е.С. Kurasova, ¹N.V. Shuvalova, ¹Е.А. Shuvalova, ¹Т.М. Kozhanova
²S.V. Lezhenina, ²A.Yu.Semenov, ²A.S. Ivanova, ²F.A.Leskin, ³D.S. Potapov,
¹Чувашский государственный педагогический университет
им. И. Я. Яковлева, г. Чебоксары, Россия
²Чувашский государственный университет им. И.Н. Ульянова
г. Чебоксары, Россия
³Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики»
г.Москва,Россия
¹Yakovlev Chuvash State Pedagogical University, Cheboksary, Russia
²Chuvash State University named after. I.N. Ulyanova
Cheboksary, Russia
³National Research University Higher School of Economics
Moscow, Russia

kurasova02@bk.ru
msta77@yandex.ru

Аннотация. Уход и воспитание за детьми с детским церебральным параличом достаточно сложен и, как правило, несет пожизненный характер. Это сказывается на эмоциональном благополучии семьи и уровня стресса родителей, воспитывающих детей с ДЦП. По данным литературных источников каждая семья, воспитывающая ребенка с ДЦП, испытывает стресс в той или иной степени выраженности.

Ключевые слова: родители, ДЦП, родительский стресс, воспитание.

Введение. Количество детей с ДЦП постоянно растет. Не только в России, но и во всем мире. По данным зарубежных источников, частота случаев детского церебрального паралича среди новорожденных во всем мире составляет в среднем 4 случая на 1000 родов. Среди недоношенных частота – примерно 10%. Но глубоко недоношенные дети с массой менее 1000 грамм имеют в этой категории уже до 50% от общего числа рожденных на малом сроке.

По мнению авторов статьи стресс, который испытывает семья при рождении такого ребенка, изучен недостаточно.

Материалы и методы исследования:

-литературно-аналитический;
-обобщающий.

Результаты и их обсуждение:

Каждый ребёнок имеет право на особую заботу и помощь от нашего общества. Но есть дети, у которых физическое и умственное состояние требует повышенного к ним внимания. Это дети с ограниченными возможностями

здоровья (ОВЗ), некоторым из которых установлена категория «ребенок-инвалид».

В общем случае, понятие “ребенок-инвалид” можно разделить на две группы. Одна группа детей-инвалидов - это дети с врожденными нарушениями работы различных органов чувств и с физическими недостатками, а также умственно отсталые дети. Вторая группа – дети с приобретенными нарушениями.

Многочисленные исследования показали, что творческий потенциал таких детей огромен. А эффект от гармоничного развития личности и успешной адаптации в обществе может благотворно повлиять на здоровье таких детей.

Наличие двигательных нарушений и связанных с ними проблем (малая мобильность, сложности в формировании навыков самообслуживания, ограничения в игровой или учебной деятельности) заставляет родителей резко менять свой образ жизни для удовлетворения потребностей ребенка с детским церебральным параличом.

Низкая двигательная активность ребенка повышает уровень стресса у родителей [7]. Эти данные подтверждаются в исследовании Р. Сипала и коллег, в котором показывалось, что чем сильнее **двигательные нарушения у ребенка**, тем выше стресс у родителей. Чем сильнее проявляются двигательные нарушения, тем больше ребенок опирается на помощь родителя.

Уровень родительского стресса при легкой форме детского церебрального паралича может быть вдвое выше, чем при воспитании здорового ребенка [7].

Высокий уровень родительского стресса обусловлен тем, что **родитель «привязан» к ребенку** и вынужден проявлять крайне высокий уровень самоконтроля для эффективного ухода и воспитания. Он кормит ребенка, моет, одевает и помогает передвигаться по дому и улице. Родителю приходится полностью адаптировать свое расписание под нужды ребенка, жертвуя личным временем.

Также стоит упомянуть, что детский церебральный паралич сопряжен с переживанием постоянной боли у ребенка из-за неудобного положения тела. Испытывая боль при неправильной посадке за столом или неправильном положении тела в кровати, ребенок может плакать и протестовать, что приводит к увеличению родительского стресса[9]. Таким образом, на родительский стресс, связанный с воспитанием ребенка с детским церебральным параличом, влияет не только само наличие двигательных нарушений, но и их тяжесть. Также важным фактором, повышающим родительский стресс, является полная зависимость ребенка от родителя.

Вдобавок к двигательным нарушениям на уровень стресса родителей влияют **эмоциональные и поведенческие расстройства ребенка** с детским церебральным параличом, такие как тревога, зависимость от родителей. Они могут проявляться в повышенной возбудимости, разнообразных фобиях, нерешительности и неуверенности в себе, повышенной впечатлительности и обидчивости. Высокий уровень тревоги, как правило, обусловлен церебрально-

органической недостаточностью, частыми посещениями больниц и переживаниями по поводу физических ограничений [1; 3].

Дети с детским церебральным параличом настолько привыкают к присутствию родителя рядом, что испытывают сильный страх даже при короткой разлуке (обследование у врача или занятие со специалистом). Данный факт «привязывает» родителя к ребенку, что также повышает уровень родительского стресса [5]. Из-за малой мобильности семьи ребенок испытывает сильный стресс при посещении малознакомых мест, что может выражаться в плаче и протестном поведении. Из-за этого посещение новых мест становится дополнительным стрессом для родителей [4].

Высокий уровень родительского стресса также связан с коммуникативными нарушениями, нарушениями интеллекта и наличием болей у детей с детским церебральным параличом [2]. Интеллектуальные и коммуникативные нарушения препятствуют пониманию родителями потребностей и желаний ребенка. Ребенок, сталкиваясь с непониманием со стороны родителя, испытывает стресс, который выражается в нарушении поведения, что приводит к повышению родительского стресса. Также сопровождение ребенка с детским церебральным параличом с интеллектуальными и коммуникативными нарушениями требует от родителей изучения специфических знаний, что оказывает дополнительную нагрузку на родителя и усиливает их стресс [6].

Дети с тяжелым уровнем детского церебрального паралича (4-5 уровень по GMFCS) могут иметь нарушение сна. Оно выражается в проблемах засыпания, ночных пробуждениях, сонливости в дневное время и в проблеме контроля дыхания во сне. Данные проблемы являются дополнительным фактором, повышающим стресс, т.к. родители вынуждены адаптировать свой цикл сна под особенности ребенка.

В некоторых исследованиях матери отмечали, что после рождения ребенка с детским церебральным параличом их отношения с мужьями ухудшились. Отцы стыдились ребенка с детским церебральным параличом и старались избегать взаимодействия с ним и женой. Матери испытывают чувство вины не только перед мужем, но и перед другими детьми. Они убеждены, что не уделяют достаточного внимания другим детям, т.к. забота о ребенке с детским церебральным параличом занимает много времени. Тем не менее братья и сестры могут осознавать, что ребенок с инвалидностью имеет особые потребности. В результате обида или даже явная враждебность скорее будет направлена на родителей, чем на братьев и сестер.[8]

Заключение. Изучив различные литературные источники, мы пришли к выводу, что уровень стресса у родителей зависит от двигательных нарушений у ребенка. Чем серьезнее двигательные нарушения, тем сильнее стресс испытывают родители. Чем выше у детей уровень тревоги, который зачастую связан с посещением больниц, тем выше уровень стресса у родителей. Также родители испытывают стресс от отсутствия мобильности и от самого факта рождения ребенка-инвалида. Матери испытывают глубокое чувство вины. Данная тема многогранна и требует дальнейшего детального изучения.

Литература

1. Добряков И. В, Заширинская О. В. Психология семьи и больной ребенок: учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению и по специальностям психологии: хрестоматия / авт.- сост.: И. В. Добряков, О. В. Заширинская. - Санкт-Петербург: Речь, 2007. - 400 с.
2. Ипполитова М. В., Бабенкова Р. Д., Мастюкова Е. М. Воспитание детей с церебральным параличом в семье: кн. для родителей / М. В. Ипполитова, Р. Д. Бабенкова, Е. М. Мастюкова. - М.: Просвещение, 1993. - 64 с.
3. Левченко И. Ю., Ткачева В. В. Психологическая помощь семье, воспитывающей ребенка с отклонениями в развитии: Методическое пособие. - М.: Просвещение, 2008. - 239 с.
4. Мастюкова Е. М. Семейное воспитание детей с отклонениями в развитии / Е. М. Мастюкова, А. Г. Московкина. - М.: Владос, 2003. - 408 с.
5. Мамайчук И. И. Социально-психологическое исследование семьи больных с детским церебральным параличом и психокоррекционная работа с родителями / И. И. Мамайчук, В. Л. Мартынов, Г. В. Пятакова // Психологические исследования в практике врачебно-трудовой экспертизы и социально-трудовой реабилитации / редкол.: Н. Б. Шабалина, Т. А. Добровольская, Л. А. Ширшова. - М.: ЦИЭТИН, 1989. - С. 98-104.
6. Савина Е. А., Смирнова Е. О. Родители и дети: Психология взаимоотношений / Под ред. Е. А. Савиной, Е. О. Смирновой. - М.: «Когито Центр», 2003. - 230 с.
7. Ткачева В. В. Психологическая помощь семьям, воспитывающим детей с отклонениями в развитии: автореф. дис. канд. психол. наук / В. В. Ткачева. - М., 1999. - 15 с.
8. Ткачева В.В. Технологии психологической помощи семьям детей с отклонениями в развитии: Учеб. пособие / В.В. Ткачева. - М.: АСТ; Астрель, 2007. - 318 с.
9. Чавес В. С. Социально-психологические особенности семейного воспитания детей с церебральным параличом: автореф. дис. канд. психол. наук / В. С. Чавес. - СПб., 1993. - 17 с.

КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД В РЕАБИЛИТАЦИИ ДЕТЕЙ С ДЦП

AN INTEGRATED APPROACH TO THE REHABILITATION OF CHILDREN WITH CEREBRAL PALSY

¹Е.С. Курасова, ¹Н.В. Шувалова, ¹В.В. Алексеев, ¹Т.М. Кожанова,
¹Е.А. Шувалова,² С.В. Леженина, ²А.С. Иванова, ²Р.Р. Галеев
²Э.Д. Сулейманов, ³Д.С. Потанов
¹E.S. Kurasova, ¹N.V. Shuvalova, ¹V.V. Alekseev, ¹T.M. Kozhanova,
¹E.A. Shuvalova,² S.V. Lezhenina, ²A.S. Ivanova, ²R.R. Galeev
²E.D. Suleymanov, ³D.S. Potapov

¹Чувашский государственный педагогический университет
им. И. Я. Яковлева, г. Чебоксары, Россия

²Чувашский государственный университет им. И.Н. Ульянова
г. Чебоксары, Россия

³Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики»
г. Москва, Россия

¹Yakovlev Chuvash State Pedagogical University, Cheboksary, Russia

²Chuvash State University named after. I.N. Ulyanova
Cheboksary, Russia

³National Research University Higher School of Economics
Moscow, Russia

kurasova02@bk.ru
msta77@yandex.ru

Аннотация. В статье подробно освещается современная проблема комплексного подхода в реабилитации детей с детским церебральным параличом. Реабилитация детей с ДЦП является сложной задачей ввиду разнообразного сочетания их двигательной, речевой и сенсорной патологией, что требует комплексного подхода.

Ключевые слова: детский церебральный паралич, реабилитация, лечебная физическая культура, фитбол-гимнастика, БОС-терапия.

Abstract: The article covers in detail the modern problem of complex crisis in children with cerebral palsy. Rehabilitation of children with cerebral palsy is a complex intervention due to their motor, speech and sensory pathology, which requires complex treatment.

Keywords: cerebral palsy, rehabilitation, therapeutic visual culture, fitball-gymnastics, biofeedback therapy.

Введение. ДЦП —термин, объединяющий группу хронических непрогрессирующих симптомокомплексов двигательных нарушений, вторичных по отношению к поражениям или аномалиям головного мозга, возникающим в перинатальном (околородовом) периоде.

По всему миру насчитывается около 17 миллионов детей и взрослых с ДЦП. По данным мировой статистики, предоставляемой Всемирной организации здравоохранения, количество рожденных детей с диагнозом ДЦП составляет 2-3 случая на 1000. В России насчитывается примерно 85 тыс. детей

до 17 лет с ДЦП, ежегодно в нашей стране рождается в пределах 7 тыс. детей с таким диагнозом.

Результаты и их обсуждение.

Один из методов комплексного подхода в реабилитации детей с ДЦП является **лечебная физическая культура**. ЛФК проводится для того, чтобы вернуть подвижность атрофированным конечностям и укрепить мышцы. Она дает стимул тканям и мышцам в телеукрепиться. В организме происходит регулирование обменных процессов. Деятельность мозга и сердечно-сосудистой системы намного улучшается.

Лечебная физкультура решает такие задачи: снижение гипертонуса мышц; улучшение координации; стабилизация правильного положения тела.

В зависимости от поставленных задач выделяют разные программы: комплекс на растяжение мышц. Это поможет снять напряжение и увеличить область совершения движений. Упражнения на поддержание чувствительность мышечной ткани и ее развитие. Это помогает регулировать силу взаимодействия с конкретными мышцами, позволяя совершать обыденные ритуалы в быту. Нагрузка на улучшение реакции нервных окончаний. Позитивно влияет на функционал нервной ткани.

Программа для совершенствования антагонистических мышц. Комплекс, направленный на развитие выносливости, стойкости, дисциплины организма. Упражнения, способствующие закреплению нормальной ходьбы, корректирующие походку. Нагрузки на удержание равновесия. Тренировка вестибулярного аппарата.

Но чтобы усилия приносили плоды должны соблюдаться следующие принципы:

- занятия должны быть регулярными;
- подход – строго индивидуален;
- следует соблюдать систематичность занятий, не прерывая их;
- увеличение нагрузок должно происходить постепенно и строго под присмотром врача;
- при назначении комплекса обязательно учитывается тяжесть патологии и психическое развитие больного. [5]

Основная направленность лечебной физкультуры на растягивание мышц и суставов, чтобы увеличить амплитуду движений.

Фитбол-гимнастика представляет собой упражнения на гимнастическом мяче, который используется в качестве уникального тренажера. В практике фитбол-гимнастика дает положительные результаты и эффективно применяется при детском церебральном параличе не только из-за физической пользы, но и для разнообразия занятий, внесения эмоциональной составляющей и активного вовлечения ребенка в лечебно-педагогический процесс.

Специфика занятий на фитболах

Ключевая особенность занятий на фитболах – это, в первую очередь, снятие нагрузки на позвоночник и перераспределение тонуса всех групп мышц, ведь для поддержания равновесия на мяче ребенок непроизвольно стремится принять исключительно правильное положение тела.

Для того, чтобы стабилизировать позвоночник, в работу включаются мышцы туловища, поддерживающие скелет. При этом уменьшается нагрузки на связки, суставы, межпозвоночные диски.

Рекомендации для проведения ЛФК на мяче:



- посадка на мяче считается правильной при соблюдении прямого угла (90 градусов) между туловищем и бедром, голенью и стопой, бедром и голенью, слегка приподнятой голове и выпрямленной спине. Ноги должны находится на ширине плеч, стопы- параллельны друг другу, а руки – фиксировать мяч ладонями сзади.

- упражнения на гимнастическом мяче не должны вызывать боли или дискомфорта, состоять из слишком быстрых и/или резких движений, поворотов и скручиваний, запрокидываний головы, а также задержки дыхания;
- каждое упражнение повторяется – от 6-8 раз, завершает комплекс специальные методики восстановления дыхания и расслабления.



лежа на животе



Упражнение на фитболе



лежа на спине



Упражнение на фитболе



положении лежа на животе на фитболе



Упражнение в исходном положении лежа на животе на фитболе

В качестве одного из методов реабилитации детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата используются **комплексы дыхательных упражнений**, направленные на коррекцию и развитие нарушенных функций.

Главной целью таких занятий является увеличение объема активных движений у ребенка, снятие напряжения в грудном и поясничном отделе позвоночника, развитие и укрепление голоса, улучшение двигательной координации и увеличение амплитуды движений головы и рук.

Комплекс предложенных упражнений предусматривает игровое и музыкальное сопровождение для повышения интереса и позитивных эмоций ребенка. Подобный подход настраивает детей на формирование устойчивого желания к совместным и разнообразным занятиям.

Дыхательные упражнения при ДЦП

Чаще всего специалисты начинают дыхательную гимнастику со статических упражнений, не требующих участия рук и ног.

Например:

1. Лечь на спину, вытянув конечности. Сделать глубокий вдох, глубокий выдох с втягиванием живота.
2. Стоя, сидя или лежа выполнять ритмичное носовое дыхание с закрытым ртом в привычном для ребенка темпе, 30—60 с.
3. Выполнять то же самое при зажатой одной ноздре — ритмичное дыхание через другую ноздрю.

Но так же существуют и более сложные упражнения. Такие как:

1. Сидя или стоя. Ноги вместе, руки на поясе. Повороты туловища в стороны. При выполнении упражнения — выдох, при возвращении — вдох.
2. Лежа на спине. Поднимание рук вверх и опускание их вдоль головы — вдох. При возвращении — выдох.
4. Стоя. Ноги вместе, руки на поясе. Приседание — выдох, возвращение — вдох, и так далее.

Один из методов комплексного подхода является **логопедический массаж речевой мускулатуры**.

Логопедический массаж речевой мускулатуры

Пассивная гимнастика для щек

Предварительно смазать лицо детским кремом.

Все движения выполняются от средней линии к ушам.

Приемы

1. Пальцевый дождик.
2. Поглаживание разведенными пальцами.
3. Растирание подушечками пальцев с акцентом на жевательную мышцу.
4. Прощупывание десен через щеки:
 - вибрация,
 - вкручивание.
5. Пощипывание – выполняется большим и указательным пальцами.
6. Потряхивание – выполняется большим, указательным и средним пальцами.
7. Поколачивание.
8. Растирание шипованными массажными мячами.
9. Большой палец – за щеку: перетирание щечных мышц, выполняется с акцентом на жевательную мышцу (большим и указательным пальцами) сжать – перетереть – отпустить, сжать – отпустить.

Примечание: приемы 1-2 – более поверхностные, приемы 3-8 – более глубокие.

Все глубокие приемы чередовать с более поверхностными. Время проведения гимнастики для щек 7-10 минут.

Заключение.

В статье был рассмотрен комплексный подход в реабилитации детей с ДЦП. В комплексный подход были включены: лечебная физическая культура, фитбол-гимнастика, дыхательная гимнастика и Логопедический массаж речевой мускулатуры.

Литература

1. Денисов М.С., Герасимова Л.И., Шувалова Н.В., Сидорова Т.Н. Особенности репродуктивного здоровья девушек-студенток. Медико-социальные факторы

- риска / М.С.Денисов, Л.И.Герасимова, Н.В.Шувалова, Т.Н. Сидорова // [Современные проблемы науки и образования](#). 2015. № 6. С. 139.
2. Мастюкова Е. М. Семейное воспитание детей с отклонениями в развитии / Е. М. Мастюкова, А. Г. Московкина. - М.: Владос, 2003. - 408 с.
 3. Мамайчук И. И. Социально-психологическое исследование семьи больных детским церебральным параличом и психокоррекционная работа с родителями /И. И. Мамайчук, В. Л. Мартынов, Г. В. Пятакова // Психологические исследования в практике врачебно-трудовой экспертизы и социально-трудовой реабилитации / редкол.: Н. Б. Шабалина, Т. А. Добровольская, Л. А. Ширшова. -М.: ЦИЭТИН, 1989. - С. 98-104.
 4. Савина Е. А., Смирнова Е. О. Родители и дети: Психология взаимоотношений / Под ред. Е. А. Савиной, Е. О. Смирновой. - М.: «Когито Центр», 2003. - 230 с.
 5. Ткачева В. В. Психологическая помощь семьям, воспитывающим детей с отклонениями в развитии: автореф. дис. канд. психол. наук / В. В. Ткачева. - М., 1999. - 15 с.
 6. Ткачева В.В. Технологии психологической помощи семьям детей с отклонениями в развитии: Учеб.пособие / В.В. Ткачева. - М.: АСТ; Астрель, 2007. - 318 с.
 7. Чавес В. С. Социально-психологические особенности семейного воспитания детей с церебральным параличом: автореф. дис. канд. психол. наук /В. С. Чавес. - СПб., 1993. - 17 с.

ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ С ЖЕНЩИНАМИ ПРЕДПЕНСИОННОГО ВОЗРАСТА С УЧЕТОМ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО САМОЧУВСТВИЯ

PLANNING PHYSICAL ACTIVITY CLASSES WITH WOMEN OF PRE-RETIREMENT AGE, TAKING INTO ACCOUNT SOCIAL AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING

**Я.А.Манакова,
Y.A.Manakova**

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
образования «Кубанский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма»
г. Краснодар, Россия*

*Federal State budgetary educational institution of Higher Education "Kuban State University of
Physical Culture, Sports and Tourism"
Krasnodar, Russia*

yas8102@yandex.ru

Аннотация. В статье представлены факторы, которые влияют на социально-психологическое самочувствие женщин предпенсионного возраста,

а также характеристики физического состояния являющихся наиболее значимым фактором социально-психологического самочувствия женщин предпенсионного возраста.

Ключевые слова: женщины предпенсионного возраста, социально-психологическое самочувствие, занятия физической культурой, планирование занятий.

Annotation. The article presents the factors that affect the socio-psychological well-being of women of pre-retirement age, as well as the characteristics of the physical condition that are the most significant factor in the socio-psychological well-being of women of pre-retirement age.

Keywords: women of pre-retirement age, socio-psychological well-being, physical education classes, lesson planning.

С утверждением Федерального закона №350-ФЗ от 03.10.2018 в состав трудоспособного населения были включены женщины 55-60 лет. Их уровень социально-психологического и соматического состояния нуждается в поддержании. В этом возрасте наблюдается снижение обменных процессов, снижение работоспособности, которое негативно сказывается на их не только физическом состоянии, но и на психоэмоциональном состоянии. Эмоциональное напряжение вызывается продолжением трудовой деятельности и нестабильностью профессионального положения. Таким образом женщины этого возраста подвержены воздействию негативных факторов (социально-экономических, психоэмоциональных, физических). Поэтому проблема оптимизации социально-психологического самочувствия требует повышенного внимания и решения [2,3].

К объективным и субъективным факторам, способствующим ухудшению социально-психологического самочувствия являются:

- увеличение производственной нагрузки;
- необходимость тратить значительно больше чем в прежние годы;
- большое количество времени на работу в ущерб отдыху;
- дефицит двигательной активности;
- уменьшение физических нагрузок;
- пассивный образ жизни [4,5].

Все это актуализирует необходимость использования средств физической культуры для продления активного долголетия женщин. Для организации этого процесса требуется четкое определение целей и задач, на основании чего осуществляется отбор средств и планирование организации двигательной активности женщин данной возрастной группы.

Средства физической культуры обладают значительным потенциалом для нейтрализации факторов оказывающих негативное влияние на социально-психологическое самочувствие. Для старших возрастов отсутствуют организованные формы занятий, а современная жизнь приводит к тому что люди вынуждены ограничить свой досуг, результатом чего может стать стресс от утомления. А другая часть граждан проводит свободное время пассивно, либо не рационально его расходуют. В этих случаях наблюдается ухудшение физических и психических сил, они не восстанавливаются.

Социально-психологическое самочувствие представляет собой «переживание личностью определенного жизненного опыта в процессе функционирования в обществе, с формированием на этой основе отношения к самому себе. Оно складывается на базе восприятия и оценки личностью социального окружения, текущей социальной ситуации, собственной роли и места в ней, а также перспектив дальнейшего личностного и общественного развития.» Характеристикой социально-психологического самочувствия выступает готовность личности к повышению социальной, интеллектуальной, физической активности и прочее. А вот показателями выступают:

- удовлетворенность социальным взаимодействием;
- эмоциональная стабильность;
- эмоциональная устойчивость;
- позитивное самоотношение;
- самопринятие;
- социально-психологическая адаптированность;
- низкий уровень тревожности [1].

Далее рассмотрим факторы, которые субъективно обеспечивают достижение социально-психологического самочувствия:

- психологические характеристики личности;
- физические характеристики личности;
- физиологические характеристики личности;
- образ жизни;
- параметры социального взаимодействия [6].

На базе физкультурно-оздоровительного центра «Минеральные воды» было проведено анкетирование 300 женщин в возрасте 55-60 лет. Анализ полученных результатов позволил выявить характеристики специфических факторов социально-психологического самочувствия. К ним можно отнести:

- недостаток свободного времени или неумение его распределять;
- недостаточное осознание актуальных и потенциальных рисков ухудшения состояния здоровья;
- недовольство изменениями внешнего вида;
- недостаточность общения [7].

Также можно выделить возрастные особенности функционирования организма женщин 55-60 лет:

- снижение физиологических резервов органов дыхания;
- снижение физиологических резервов органов кровообращения;
- нарушение обмена веществ;
- нарушение деятельности опорно-двигательного аппарата [7].

Со стороны физического состояния характеризуется:

- снижение мышечного тонуса;
- снижение показателей выносливости и силовых показателей;
- снижение физической работоспособности [7].

Таким образом результаты проведенного анализа научной литературы и эмпирического исследования определил целесообразность построения двигательной активности женщин 55-60 лет как процесса решения задач

социально-психологического самочувствия. Об этом говорят специфические характеристики показателей социально-психологического самочувствия.

Следовательно, можно выделить фитнес-технологии для профилактики возрастных изменений, представленных в табл. 1.

Табл.1 – Применение фитнес-технологий для повышения физического состояния женщин 55-60 лет.

1.	Повышение кардиореспираторной выносливости	базовая аэробика, аэробика с оборудованием, танцевальная аэробика, аквааэробика.
2.	Совершенствование функционирования кардио-респираторной систем, а также увеличение общей и силовой выносливости	Дек и пам тренинг, силовой тренинг в групповых программах.
3.	Повышение силовой выносливости, координации	Программы функциональной направленности с оборудованием

При организации двигательной активности предусматривать рекомендации, представленные на рис. 1.

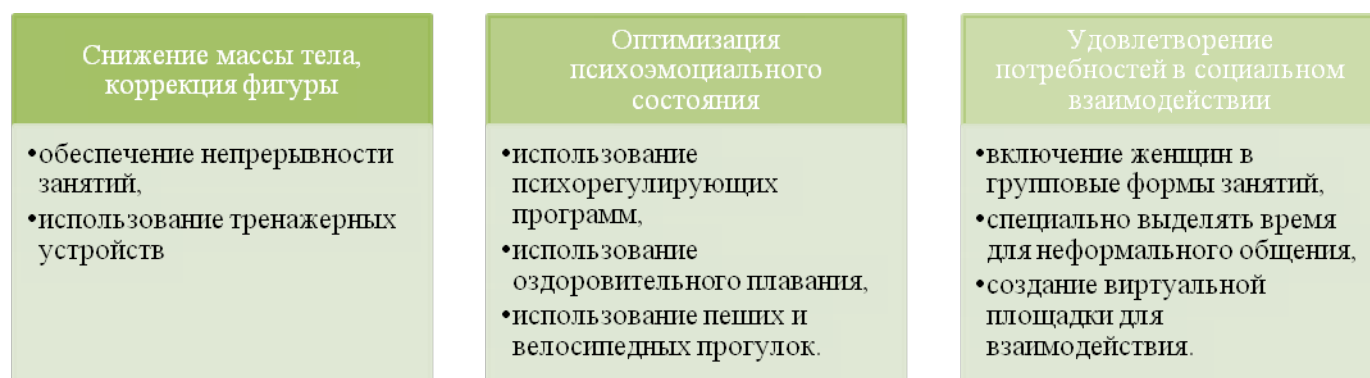


Рис. 1 – Рекомендации использования факторов, обеспечивающих улучшение социально-психологического самочувствия.

Литература

1. Андрейцева, М.В. Построение занятий оздоровительной физической культурой с женщинами 55-60 лет / М.В. Андрейцева // Тезисы докладов XLIX научной конференции студентов и молодых ученых ВУЗов Южного федерального округа. Краснодар. – 2022. – С. 120-121.
2. Живуцкая, И.А. Социологическое исследование влияния занятий оздоровительной физической культурой на социальное благополучие женщин 36-55 лет / И.А. Живуцкая, И.А. Грец // Сборник материалов 73-й научно-практической и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава ФГБОУ ВО «СГУС» по итогам НИР за 2022 год. - 2023. - С. 107-111.
3. Романенко, Н.И. Влияние занятий Body-Flex на морфофункциональное состояние женщин второго зрелого возраста / Н.И. Романенко, Д.В.

Ладейщикова // Материалы научно и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2021. - №1. – С. 214-216.

4. Трофимова, О.С. Применение средств Пилатеса на занятиях с женщинами второго периода зрелого возраста / О.С. Трофимова // Материалы научно и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2017. - №1. – С. 198.
5. Хазова, С.А. Моделирование физкультурно-рекреационной деятельности женщин 50-60 лет для оптимизации их социального самочувствия / С.А. Хазова, Ю.К. Чернышенко, Г.Д. Алексянц, Ю.А. Пушкарская // Теория и практика физической культуры. – 2022. - №3. – С. 69-71.
6. Хазова, С.А. Научные основания физкультурной активности взрослого населения / С.А. Хазова, А.Х. Мамадиев, Н.А. Михайлюк // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2023. - №8. – С. 49-59
7. Хазова, С.А. Теоретические основания проектирования занятий оздоровительно-рекреативной физической культурой с людьми пожилого возраста / С.А. Хазова, В.А. Паркаев, А.Х. Мамадиев // Заметки ученого. – 2021. - №5-1. – С. 418-423.

**ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ МУЗЫКАЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ С
ЭЛЕМЕНТАМИ ЛОГОПЕДИЧЕСКОЙ РИТМИКИ,
СПОСОБСТВУЮЩИЕ ОЗДОРОВЛЕНИЮ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО
ВОЗРАСТА (ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ)**

**FEATURES OF CONDUCTING MUSIC LESSONS WITH ELEMENTS OF
SPEECH THERAPY RHYTHMICS, CONTRIBUTING TO THE
IMPROVEMENT OF PRESCHOOL CHILDREN
(FROM WORK EXPERIENCE)**

Л.Е.Новосёлова

L. E. Novoselova

МБДОУ «Детский сад №2 «Калинка»,

г. Новочебоксарск, Россия

Kindergarten number 2 "Kalinka",

Novocheboksarsk, Russia

Аннотация. В статье рассматривается вопрос об особенностях проведения музыкальных занятий с элементами логопедической ритмики, которая способствует оздоровлению детей дошкольного возраста. Автор отмечает, что сенсомоторная, интеллектуально-познавательная и речевая деятельность составляют три единство в развитии музыкального мышления

(образно-ассоциативного, словено-логического, интеллектуально-творческого), что способствует улучшению речевой и речедвигательной функции.

Abstract. The article deals with the issue of the peculiarities of conducting music lessons with elements of speech therapy rhythmic, which contributes to the improvement of preschool children. The author notes that sensors motor, intellectual-cognitive and speech activity constitute a trinity in the development of musical thinking (figurative-associative, verbal-logical, intellectual-creative), which contributes to the improvement of speech and speech motor function.

Ключевые слова: музыкальная деятельность, физическая деятельность, логопедическая ритмика, музыкальные занятия, дошкольники с нарушениями речи.

Keywords: musical activity, physical activity, speech therapy rhythmic, music lessons, preschoolers with speech disorders.

Инклюзивное образование считается приоритетным направлением обучения и воспитания дошкольников с ограниченными возможностями здоровья, в т.ч. детей с нарушениями речи. В связи с этим актуальной проблемой для музыкального руководителя и даже инструктора по физическому воспитанию является организация систематической работы по музыкальному воспитанию в сочетании с решением физических и коррекционно-логопедических задач[2].

Логопедическая ритмика как метод, сочетающий речь, музыку и движение, является эффективным средством коррекции речевых и неречевых нарушений у дошкольников в процесс музыкального образования в ДОО.

Музыкальные занятия с элементами логоритмики предполагают использование системного подхода, который обуславливает четкую и логическую связь частей занятия, соответствие содержания и дидактических средств психофизическим особенностям дошкольников с нарушениями речи, целям обучения; использование методов и технологий, позитивно влияющих на развитие всех компонентов коммуникативно-речевой деятельности, сенсомоторных и интеллектуальных функций.

Системный подход опирается на следующие положения:

–синтез разных видов деятельности на музыкально-логоритмических занятиях: музыкально-двигательной, музыкально-сенсомоторной, музыкально-ритмической, музыкально-творческой, коммуникативно-речевой, речедвигательной, игровой, речемыслительной, познавательной и др.;

–интеграция музыкального, двигательного, художественно-речевого, музыкально-эстетического материала;

–направленность музыкального сопровождения речи детей на коррекцию и развитие дыхательно-голосо-артикуляционной и двигательной систем, обеспечивающая устранение или ослабление неречевых и речевых нарушений у плохо говорящих дошкольников.

Системный подход в использовании элементов логоритмики на музыкальных занятиях с дошкольниками с речевыми расстройствами реализуется на основе дидактических принципов:

1. Принцип системности обуславливает регулярность, непрерывность и планомерность использования элементов логоритмики на музыкальных занятиях.
2. Принцип сознательности регламентирует процесс осознанного восприятия музыки, слова и движения, и в целом отношения детей к своей деятельности на музыкальных занятиях.
3. Принцип активности обеспечивает способность дошкольников с нарушениями речи проявлять эмоционально-положительную отзывчивость на музыку не только в произвольных моторно-ритмических действиях, но и на произносимый или пропеваемый речевой материал, а также изменяться под воздействием музыки и слова.
4. Принцип наглядности способствует координации работы слухового и зрительного анализаторов при воздействии музыкально-художественно-образных средств, формирование умений воспроизводить не только музыкально-образные движения, но и повышать качество дыхательно-вокально-артикуляционных, танцевально-двигательных действий по показу музыкального руководителя.
5. Принцип доступности и постепенного повышения требований учитывает возрастные, психофизические, индивидуальные (двигательные, речевые, музыкально-ритмические) способности дошкольников с нарушениями речи, регламентирует постепенный переход от простых заданий к более сложным, преодоление трудностей в различных видах музыкально-ритмической деятельности на логоритмических занятиях; последовательное расширение музыкального опыта, объема речедвигательных умений, мелкой, общей моторики посредством овладения способами действий и их закрепления.
6. Принцип закрепления учебного материала направлен на выработку автоматизации и произвольности действий за счет отсроченного закрепления музыкального репертуара в совокупности с речедвигательным.
7. Принцип взаимодействия трактуется как воспитание эмоционально-развитой личности ребенка во взаимодействии с музыкальным искусством, с педагогами и сверстниками на музыкально-логоритмическом занятии.
8. Принцип эмоционального комфорта обеспечивает создание благоприятной психологической атмосферы и регуляции чувственных проявлений в условиях глубокого погружения ребенка в музыку, речь и движения.
9. Принцип индивидуализации учитывает специфику неречевых и речевых нарушений при отборе форм и техник музыкально-логопедической деятельности на занятиях с дошкольниками [1].

Элементы логопедической ритмики на музыкально-двигательных занятиях включают в себя следующие средства:

- маршировка и ходьба в различных направлениях;
- упражнения, регулирующие мышечный тонус;
- упражнения, активизирующие внимание;

- игру на детских музыкальных инструментах;
- игровые музыкально-речевые задания для развития творческой инициативы.

В игровых упражнениях действия детей с нарушениями речи согласуются с темпоритмом, характером музыкального сопровождения, ее выразительностью, они служат слуховой опорой и поддержкой в координации речи, музыки и движения. совместных действий.

Роль музыки в развитии дыхательной, артикуляционной, двигательной систем не подлежит сомнению. Основоположник методики пения у дошкольников Н.А. Метлов отмечает, что распевание слогов в сочетании с определенными согласными (автоматизация звуков, артикуляционная гимнастика) под музыку оказывает положительное влияние на мозг, двигательную систему и, конечно же, речь.

В музыкальные занятия включаются пальчиковые и мимические игры, гимнастика для глаз, ходьба и бега под музыку, стихи, чистоговорки, сопровождаемые движениями, логопедическая гимнастика, речевые и музыкальные игры, а в конце занятия используются релаксационные упражнения под музыку.

Таким образом, возможность адаптировать элементы логоритмики к традиционным музыкальным занятиям, дополняя тем самым их содержание с учетом речевого дефекта ребенка, открывает инновационные формы взаимодействия музыкального руководителя и логопеда.

Литература

1. Анисимова Г.И. Логопедическая ритмика. –Ярославль: Изд-во ЯГПУ, 2007. – Часть I. – 63 с.
2. Велиева С.В., Николаева Л.Г. Организация работы с дошкольниками по физическому развитию // Вестник Чувашского государственного педагогического университета им. И.Я. Яковлева. – 2002. – № 1 (25). – С. 96-101.
3. Михалькова О.А. Коррекция речи дошкольников на музыкальных занятиях средствами логопедической ритмики // Современные подходы к социализации детей с ограниченными возможностями здоровья: сборник материалов Международной научно-практической конференции. – Курган: Курганский государственный университет, 2014. – С. 70–74.

ОСОБЕННОСТИ КОРРЕКЦИИ ПСИХОМОТОРНОГО РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА С ДИСПРАКСИЕЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СРЕДСТВ АФК

FEATURES OF CORRECTION OF PSYCHOMOTOR DEVELOPMENT OF A CHILD WITH DYSPRAXIA USING APE (Adapted Physical Education) MEANS

Н.С.Пастушенко

N.S.Pastushenko

ФГАОУ ВО НИУ БелГУ, Белгород, Россия

The National Research University "Belgorod State University", Belgorod, Russia

lev_ns@mail.ru

Аннотация. В статье рассматривается взаимосвязь моторного и психического развития в онтогенезе и при различных отклонениях в развитии. Делается акцент, что особенности развития часто проявляются нарушением когнитивных функций, но не являются первичными. Обобщены результаты наблюдений за динамикой детей в течение 2.5 лет, находящимися в психолого-педагогической коррекции. Отмечена взаимосвязь моторных трудностей и трудностей овладения новыми умениями, подчеркивается важность включения афк в коррекционный процесс, но при этом афк не заменяет занятия со специалистами (логопедом, дефектологом).

Abstract. The article presents the relationship between motor and mental development in ontogenesis and at various developmental disorders. It is emphasized that developmental features are now manifested by impaired cognitive functions, but are not primary. The dynamics observational results of children who was kept for psychological and pedagogical correction within 2.5 years are summarized. The interrelation of motor difficulties and difficulties in mastering new skills is noted, the importance of including of APE means in the correctional process is emphasized, but it does not replace classes with specialists (speech therapist, defectologist).

Ключевые слова: афк, моторное развитие, психолого-педагогическая коррекция, диспраксия, нарушения развития.

Keywords: adaptive physical education, motor development, psychological and pedagogical correction, dyspraxia, developmental disorders.

В последние годы кратно увеличилось число детей с различными нарушениями развития и трудностями в обучении, которым необходима психолого-педагогическая помощь. При этом часто возникает ситуация, когда помощи педагогов коррекционной направленности не достаточно. Т.е. сейчас мы наблюдаем ситуацию, когда нарушение развития не связано напрямую с нарушениями когнитивных функций, но при этом страдают именно они – нарушение развития речи, сложности в овладении школьной программой, саморегуляция.

Если рассматривать развитие ребенка с раннего возраста, то основные акценты – это развитие психомоторных навыков и взаимодействия со

взрослым, качественное прохождение всех этапов раннего моторного и речевого развития. И появление первых слов и первых фраз с 1,5 лет – как раз и есть показатель, что с ребенком все в порядке.

А если не в порядке, то мы часто можем видеть определенную закономерность. Изначально не сформировалась предметная деятельность, ребенок не смог самостоятельно осваивать движения с предметами, не понял, что он может делать и каковы функции предметов, а далее как снежный ком – нет движения руками (кистевое и пальцевое праксиса), нет познания предмета, не «разворачивается» процесс мышления, не формируется взаимодействие со взрослым через совместную предметную деятельность (потому что нет этой самой предметной деятельности).

Т.е. наблюдаем в разных вариациях картину РАС, ЗПР, ЗРР, гиперактивности, диспраксии.

При этом часто наблюдаются проблемы в двигательной сфере. Особенно ярко – в мелкой моторике, но страдает и крупная моторика.

Крупная моторика, движение всего тела – это основа моторного компонента речи. Мозгу, в принципе, без разницы чем управлять: ногой, рукой или языком. Но если не понятно, как поднять ногу, которую видно, то и поднять язык целенаправленно становится проблематично.

А в раннем возрасте моторика, а точнее праксис (как процесс целенаправленного действия с предметом) сливаются воедино с развитием мышления, коммуникации и речи.

Таким образом, нарушение моторного развития на первом году жизни вполне могут стать предпосылками дальнейшего нарушения уже психического и речевого развития ребенка.

Следует отметить, что интеллектуальная деятельность формируется сначала в плане действия, она опирается на восприятие и выражается в более или менее осмысленных целенаправленных предметных действиях. Поэтому у ребенка изначально формируется **наглядно-действенное мышление** или «сенсорномоторный интеллект». Это означает, что умственное развитие происходит в связи с овладением предметно-орудийной деятельностью (а позднее – элементарными формами игры и рисования) и речью.

Есть объективные критерии, по которым можно отслеживать «нормальность» развития ребенка. Это эпикризные сроки, которые отображают закономерности нервно-психического развития ребенка, уточненные К.Л. Печорой и Г.В. Пантюхиной. В них развитию двигательной сферы и предметному праксису уделено не меньшее значение, чем развитию речи.

Таким образом, в онтогенезе вначале формируется сенсорномоторный интеллект, когда задачи решаются через движение. Если западает двигательная сфера, то часто наблюдаем картинку различных нарушений развития от ЗПР до РАС.

По наблюдениям в течение 2,5 лет за 41 ребенком, находящимся у нас в Студии комплексной коррекции «Львенок» в психолого-педагогическом сопровождении, мы однозначно отмечаем, что двигательная коррекция является необходимым элементом реабилитации в 90% случаев (36 детей).

Такая ситуация наблюдается в связи с тем, что у детей с нарушенными когнитивными и речевыми функциями западает не только сам компонент моторного планирования и реализации, а физическая способность к выполнению того или иного движения, действия. Здесь мы получаем некоторое противоречие в том, что диспраксия – это неспособность выполнить целенаправленное действие с предметом при отсутствии какой-либо патологии или расстройства мышечного тонуса. Но при этом мы наблюдаем трудности «включения» тех или иных мышц в работу.

И именно эта «невключенность» необходимых мышц в «работу» дает нам картинку трудности выстраивания целенаправленного движения, развития мелкой моторики и удержания позы тела. А, следовательно, и трудности в когнитивном развитии и освоении образовательных программ.

Получается, что психолого-педагогическая коррекция при диспраксии часто упирается в неспособность ребенка выстроить движение именно по причине нефизиологично включенных или слабых мышц тела.

Да, при норме интеллекта ребенок найдет обходные пути и трудности не будут так заметны. Но при различных нарушениях развития, а часто это и соматические проблемы в том числе, общефизическое состояние тоже будет «западать».

Поэтому было неоднократно замечено, что психолого-педагогическая коррекция становится более эффективна, если мы добавляем в систему коррекционного воздействия занятия, направленные на «включение» тех мышц, которых нам не хватает для того, чтобы ребенок мог полноценно выполнять предлагаемые задания, разрабатываем систему занятий, приближенных к адаптивной физической культуре, исходя из индивидуальных потребностей и возможностей ребенка.

Например, чтобы развивалась мелкая моторика, должны работать мышцы всей руки, плечевого пояса, шеи и спины (крупная моторика). В практике часто наблюдается отсутствие не просто рисунка, но интереса к графической деятельности. На диагностике выявляется неправильный захват карандаша и трудности пальцевого и кистевого праксиса. Фактически ребенок «рисует» всей рукой, а то и плечами, но никак не кистью. После занятий АФК как бы сам собой появляется интерес к рисованию, появляется адекватное «владение» кистью руки.

При слабости мышц шеи и спины у ребенка будут сложности удержания позы тела, сползание под стол, неустойчивое внимание. Мы наблюдаем, что занятия, направленные на укрепление мышц спины, ускоряют и решение проблемы с вниманием.

У неговорящих детей (в т.ч. и с нарушением понимания речи) в результате занятий, направленных именно на проработку основных движений (шаг, прыжок, ходьба по заданной траектории), а значит, и ощущений от тела, улучшается способность выполнять инструкцию, появляется возможность «договариваться», появляются зачатки понимания речи и диалога, ребенок становится более восприимчив к взаимодействию как с педагогом, там и с родителем.

Также в процессе занятий, направленных на физическое развитие ребенка, прорабатывается возможность удержания позы тела (сидение за столом) и то самое моторное планирование, освоение «большого» пространства и способность выстраивать сложные движения как удержание определенной последовательности. А значит, решаются и речевые проблемы.

Таким образом, включение в систему коррекционной работы занятий АФК мы ускоряем процесс коррекции различных сторон развития ребенка в зависимости от возраста и состояния.

Если к этому добавить, что целенаправленная физическая активность приносит удовлетворение, ставит ребенка в ситуацию успеха, «включает» осознанность, уменьшает выраженность тревожных состояний, то мы получаем замечательный инструмент коррекции еще и психологического состояния ребенка.

Регулярные занятия АФК развивают и общефизическую выносливость ребенка, что также положительно сказывается на общем состоянии и адаптационных возможностях.

Немаловажным фактором включения подобных занятий является и тот факт, что физическая активность повышает и улучшает эмоциональный тонус, а значит, и тонус нервной системы. Следовательно, ребенок после АФК придет на занятие с педагогом (дефектологом/логопедом) в хорошем настроении, без излишнего напряжения и готовностью решать когнитивные задачи.

Важно, что занятия АФК не заменяют психолого-педагогическую коррекцию, а дополняют и усиливают ее.

Система занятий АФК+дефектолог (логопед) – уже показала неоднократно свою эффективность. При этом следует отметить, что выводы носят эмпирический характер, выборка по количеству детей и однородности нарушения недостаточна и требует дальнейшей проработки.

Литература

1. Бахнова Т.В., Осипова Е.А. Обоснование возможности применения средств гимнастики на занятиях по адаптивному физическому воспитанию детей с задержкой психического развития // Форум. Серия: Гуманитарные и экономические науки. – 2018. – №1 (13). – С. 111–113.
2. Бутко Г.А., Суворова О.В., Сорокоумова С.Н. Изучение двигательной сферы дошкольников с задержкой психического развития // Вестник Мининского университета. – 2019. – Т. 7. – №3 (28). – С. 6.
3. Ибахаджиева, Л. А. Современное состояние проблемы психической готовности младших школьников с задержкой психического развития к обучению в основной школе / Л. А. Ибахаджиева, М. З. Гурмалиева // Вопросы педагогики. – 2020. – № 9-2. – С. 88-90.
4. Ивлева А.Н. Роль и содержание системы физического воспитания детей дошкольного возраста с задержкой психического развития // Современное дошкольное образование. – 2020. – №2(98). – С. 60–69.

5. Использование средств адаптивной физической культуры для дошкольников с задержкой психического развития (ЗПР) [Электронный ресурс]. URL: https://superinf.ru/view_article.php?id=175 (дата обращения 10.10.2023).
6. Печора К.А., Пантюхина Г.В., Голубева Л.Г. Дети раннего возраста в дошкольном учреждении. – М.: ВЛАДОС, 2010. – 172 с.

СРЕДСТВА НАСТОЛЬНОГО ТЕННИСА В АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СТУДЕНТОВ

MEANS OF TABLE TENNIS IN ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE OF STUDENTS

Т.Н. Петрова, Н.Н. Пьянзина

T.N. Petrova, N.N. Pyanzina

Чувашский государственный университет имени И.Н. Ульянова,
Чебоксары, Россия

Chuvash State University named after I.N. Ulyanova,

Cheboksary, Russia

tanushapetr@mail.ru

Аннотация. В системе подготовки студентов в последние годы достаточно много внимания уделяется внедрению в учебный процесс адаптивной физической культуры с использованием самых разнообразных средств. При этом физические упражнения должны быть доступны по сложности и интенсивности выполнения в зависимости от медицинских противопоказаний каждого занимающегося, следовать задачам оздоровления и поддержания состояния его здоровья. В работе раскрыты вопросы использования настольного тенниса на занятиях со студентами вуза. Доказано, что настольный теннис пользуется у обучающихся вузов высокой популярностью, т.к. способствует раскрытию индивидуальных качеств человека, повышению уровня двигательно-координационных способностей, концентрации и распределению внимания и т.д. Используя настольный теннис можно значительно увеличить двигательную активность обучающихся в режиме дня за счет интенсивности физических нагрузок.

Annotation. In the system of student training in recent years, quite a lot of attention has been paid to the introduction of adaptive physical culture into the educational process using a wide variety of means. At the same time, physical exercises should be accessible in complexity and intensity, depending on the medical contraindications of each participant, to follow the goals of improving and maintaining his health. The work reveals the issues of using table tennis in classes with university students. It has been proven that table tennis is very popular among university students, because it helps to reveal a person's individual qualities, increase the level of motor-coordination abilities, concentration and distribution of attention,

etc. Using table tennis, we can significantly increase the physical activity of students during the day due to the intensity of physical activity.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, настольный теннис, студенты.

Key words: adaptive physical education, table tennis, students.

Актуальность исследования. В век цифровизации и механизации производства человеку для поддержания физических кондиций необходимы занятия физическими упражнениями. Однако современного человека неуклонно преследуют гиподинамия и нерациональный распорядок дня, приводящие к различным заболеваниям и нарушениям в работе систем и органов. По отчетам медицинских организаций можно проследить отрицательную динамику в состоянии здоровья подрастающего поколения, которые более подвержены негативным факторам, оказывающим влияние на здоровье и работоспособность. К примеру, в последние годы в системе высшего образования рабочие планы по профилям подготовки нацелены в большинстве своем на увеличение теоретических часов, что приводит к уменьшению двигательной активности, гиподинамией студентов, их эмоциональному перенапряжению и т.д. Не лучшим образом на состояние здоровья молодежи влияет сочетание учебы и ранней трудовой деятельности, которая в основном проходит в вечернее и ночное время [5, 9].

Также особое внимание следует уделять физической подготовке студентов с отклонениями в состоянии здоровья, так как она имеет свои нюансы и сложности. Адаптация таких обучающихся к нагрузкам в образовательном процессе становится актуальной задачей для вуза и требует своевременного решения.

В настоящее время применяются различные оздоровительные технологии для адаптации, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности студентов с отклонениями в здоровье, при этом одним с эффективных средств решения данной проблемы является использование упражнений настольного тенниса.

Цель исследования—обоснование возможности использования настольного тенниса в учебном процессе по физической культуре и спорту с обучающимися вузов, имеющими различные отклонения в состоянии здоровья.

Методы исследования: анализ литературных источников и научных трудов специалистов в области физической культуры и спорта.

Результаты исследования. Одним из наиболее эффективных способов повышения функциональных возможностей и работоспособности студенческой молодежи являются физкультурные занятия в режиме учебного дня [2, 4, 7]. Для поддержания физических кондиций полезны такие формы оздоровительной физической культуры, как кросс, езда на велосипеде, плавание. Но не все из этих видов физических упражнений могут быть успешно реализованы на занятиях по физической культуре в вузе.

Настольный теннис в этих условиях может оказаться хорошей альтернативой. В него могут играть люди не только разных возрастов и

различных профессий, но и с отклонениями в состоянии здоровья, с недостатками слуха и зрения. Настольный теннис может внедряться в учебный процесс как со студентами, относящимся к основной медицинской группе, так и со студентами с ОВЗ в качестве средства адаптивной физической культуры [1, 8].

Настольный теннис является прекрасным средством для разносторонней физической подготовки. Он совершенствует не только быстроту движений, но и скорость простой и сложной реакции, развивает оперативное мышление, а также концентрацию и переключение внимания [6]. Люди, занимающиеся настольным теннисом, быстрее могут среагировать на движущийся объект. Нередко эти качества помогают в различных жизненных ситуациях, а также в других видах спорта, где необходима быстрая реакция на предмет или игровую ситуацию. В связи с этим игру в настольный теннис зачастую используют в качестве специального тренировочного средства при подготовке космонавтов, операторов, вратарей хоккейной команды, боксеров и др. специалистов, которые должны суметь точно отреагировать на неожиданную ситуацию в экстремальных условиях.

Обоснование эффективности внедрения настольного тенниса в физическое воспитание обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья связано с тем, что данный вид спорта направлен на разностороннюю двигательную активность студентов, чередующуюся с паузами отдыха, и учитывающую их самочувствие и физическую подготовленность. Настольный теннис является эффективным средством повышения психофизического состояния студентов.

Оздоровительный эффект настольного тенниса заключается в положительном влиянии на работоспособность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Ведь играющий, перемещаясь у стола, получает нагрузку, сравнимую с бегом по пересеченной местности, что способствует снижению риска сердечных заболеваний [3, 8].

Дыхательная система при интенсивной игре также получает положительный эффект, который проявляется в улучшении вентиляции легких, увеличении их жизненной емкости.

Нельзя оставить без внимания и положительный эффект от занятий настольным теннисом на зрительную систему человека. Особенно, этот вид спорта полезен тем, кто много времени проводит за компьютером, из-за чего глаза постоянно перенапрягаются и устают. При игре в теннис происходит тренировка глазных мышц, так как глаза следят за быстрым движением шарика и действиями оппонента. Занятия настольным теннисом полезны как при близорукости, так и при дальнозоркости, а также для профилактики их возникновения.

Соревновательный элемент в настольном теннисе способствует развитию не только физических качеств человека, но и личности занимающегося, регулирует психоэмоциональное состояние, оказывает влияние на самоактуализацию и самореализацию обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья.

Настольный теннис позволяет выразить себя как индивидуально, так и как игрока команды. Способствует развитию уверенности в себе, умению ставить и решать двигательные задачи. Техничко-тактические взаимодействия способствуют коммуникативному общению, развивают навыки сотрудничества и взаимопонимания.

Конечно, существуют и отдельные противопоказания для занятий настольным теннисом. Если у человека есть такие болезни, как сколиоз или выраженная близорукость, то врачи не советуют заниматься не только настольным теннисом, но и в принципе иметь высокие физические нагрузки.

Заключение. Таким образом, можно сказать, что спортивные игры, в частности, настольный теннис, являются одним из самых доступных и востребованных видов физических упражнений, с помощью которого весьма эффективно решаются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Целесообразность применения упражнений настольного тенниса для обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья состоит в возможности дозирования нагрузки в соответствии с физическими кондициями каждого из них. Учитывая особенности реализации образовательных программ в вузе и существенные отличия в физической подготовленности обучающихся в зависимости от медицинской группы, в последующем исследования будут направлены на совершенствование методики занятий настольным теннисом студентов с отклонениями в состоянии здоровья.

Литература

1. Григан, С. А. Настольный теннис как эффективное средство физической подготовки студентов специальной медицинской группы / С. А. Григан, Н. Н. Нещерет // Теория и практика физической культуры. – 2023. – № 5. – С. 12.
2. Петрова, Т. Н. Здоровый образ жизни студентов и его зависимость от социальных и субъективных факторов / Т. Н. Петрова, Н. Н. Пьянзина, О. В. Шиленко // Актуальные проблемы физической культуры и спорта : Материалы X международной научно-практической конференции, посвященной 90-летию ЧГПУ им. И.Я. Яковлева, Чебоксары, 12 ноября 2020 года. – Чебоксары: Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева, 2020. – С. 259-262.
3. 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.
4. Петрова, Т. Н. Физическая подготовленность студенток педагогических вузов / Т. Н. Петрова, Н. Н. Пьянзина // 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. 151-156.

5. Петрова, Т. Н. Использование спортивных игр в формировании мотивационно-ценностного отношения к физической культуре и спорту у студентов / Т. Н. Петрова, Н. Н. Пьянзина // Физическая культура и спорт в образовательном пространстве: инновации и перспективы развития : сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции, в 2 т., Санкт-Петербург, 28 апреля 2021 года. – Санкт-Петербург: Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена, 2021. – С. 166-170.

6. Пичугина, Н. Ю. Применение инновационных технологий в настольном теннисе / Н. Ю. Пичугина // Актуальные вопросы образования. – 2023. – № 3. – С. 276-279.

7. 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.

8. Пьянзина, Н. Н. К вопросу об организации занятий адаптивной физической культурой со студентами / Н. Н. Пьянзина, Т. Н. Петрова, О. В. Шиленко // Состояние, проблемы и пути совершенствования спортивной и оздоровительной тренировки : Материалы I Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Казань, 29 октября 2021 года. – Казань: ФГБОУ ВО "Поволжский ГУФКСиТ", 2021. – С. 256-259.

9. 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.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДОШКОЛЬНИКОВ НА ТРАДИЦИЯХ И ОБЫЧАЯХ ЧУВАШСКОГО НАРОДА

PHYSICAL EDUCATION OF PRESCHOOL CHILDREN BASED ON THE TRADITIONS AND CUSTOMS OF THE CHUVASH PEOPLE

А.Л.Сорокина

A.L.Sorokina

«Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по физическому развитию детей №2 «Калинка», Новочебоксарск, Россия
"Kindergarten of a general developing type with priority implementation of activities for the physical development of children No. 2 "Kalinka", Novocheboksarsk, Russia

Аннотация. О физическом развитии потомства чуваша начинали заботиться очень рано. Наиболее распространённым средством воспитания детей были игры и физические упражнения на воздухе. Среди чувашских детей были распространены бег, прыжки в высоту и длину, стрельба из лука, упражнения с тяжестями, игры с мячом. Мальчики с раннего возраста упражнялись в борьбе. В целях изучения, развития и сохранения культурного наследия и языка чувашского народа, воспитания патриотизма, формирования культуры общения и расширения знаний о традициях и обрядах чувашского народа, приобщения детей к чувашской национальной культуре, поддержки творческой активности детей в нашем детском саду хорошей традицией стало проведение календарно-обрядовых праздников.

Abstract. The Chuvash began to take care of the physical development of their offspring very early. The most common means of raising children were games and physical exercises in the air. Running, high and long jumps, archery, weight lifting exercises, ball games were common among Chuvash children. Boys practiced wrestling from an early age. In order to study, develop and preserve the cultural heritage and language of the Chuvash people, foster patriotism, form a culture of communication and expand knowledge about the traditions and rituals of the Chuvash people, introduce children to the Chuvash national culture, support the creative activity of children in our kindergarten, it has become a good tradition to hold calendar and ritual holidays.

Ключевые слова: народ, традиции, гражданственность, воспитание, патриотизм.

Keywords: people, traditions, citizenship, education, patriotism.

В современных условиях происходят глубочайшие изменения в жизни общества, зарождающие разрушительные факторы в воспитании детей (по выводам исследований, проводимых специалистами по психологии, педагогике (Г.А.Асмолов, И.В.Бестужев – Лада, Ю.Н.Давыдов и др.)): снижение воспитательного воздействия семьи; подмена отечественных традиций воспитания западными; снижение ответственности за личные поступки и личную безопасность. Выявление этих проблем привело к необходимости разработки такой системы работы, в которой важнейшим направлением является формирование базовых основ гражданственности.

В гражданско-патриотическое воспитание дошкольника входит формирование его как личности. Направленность личности определяет жизненную позицию, характер воздействия на сферу интересов, желаний, стремлений, идеалов и убеждения ребенка. Гражданско-патриотическое воспитание – это фундамент, для дальнейшего гражданского воспитания ребенка, как активного члена общества, готового участвовать в управлении этим обществом.

Чувашская Республика – один из многонациональных регионов России, которую населяют несколько национальных групп: чуваша, русские, татары, мордва, марийцы. Таким образом, в условиях поликультурного региона перед педагогами ДООУ стоит задача формирования позитивного межнационального общения, проявления дружелюбия и симпатии к своему народу и народам ближайшего национального окружения.

В 2012 году на базе ДООУ была организована экспериментальная площадка по теме «Интеграция национальных культур в физическом воспитании детей старшего дошкольного возраста». Педагоги ДООУ изучали накопленные столетиями и проверенные многими поколениями народные традиции, обычаи и способы физического воспитания; проводили диагностические срезы; разрабатывали различные образовательные ситуации. Колоссальный опыт и полученные в ходе эксперимента знания коллектив ДООУ применил при разработке проекта «Все народы дружны, все народы важны!» Данный проект учитывает этнокультурную ситуацию развития ребёнка, что предполагает изучение культурных традиций не только своего народа, но и изучение культурных достижений других народов, прежде всего, народов ближайшего национального окружения.

В данной статье хотим поделиться опытом проведения календарно-обрядового праздника чувашей Акатуй. Данный праздник имеет спортивно-обрядовую часть, поэтому его проведение способствует приобщению дошкольников к физической культуре на традициях чувашского народа. В таких праздниках принимают участие целые семьи (дети, папы, мамы, братья и сёстры, бабушки и дедушки). Массовое мероприятие проходит на территории детского сада. На наш взгляд, во время праздника решается целый комплекс задач. Народная музыка, интересные состязания, подвижные игры и аттракционы погружают участников праздника в культуру родного края, углубляют их интерес к традициям своего народа, а также воспитывают стремление заниматься физической культурой.

АКАТУЙ

Цель: воспитывать интерес и уважение к национальным традициям посредством народных игр спортивно-состязательной направленности.

Предварительная работа: познакомить детей с историей и традициями праздника Акатуй.

Ведущие праздника – Юман и Марьям, одетые в чувашские национальные костюмы.

Юман

Закончился весенний сев,
Хвала тому, кто на полях трудился!
На праздник приглашаем всех,
Чтоб каждый с нами веселился!

Марьям

Сегодня будем веселиться,
Родную Землю восхвалять!

Мы все Чувашией гордимся,
Ведь Родина одна, как мать!

Песня «Чувашикий край»

Юман

Праздник Акатуй спешим начать!
Мы будем петь и танцевать,
Соревноваться и играть.
Никто не будет здесь стоять.

Соревнование «Бег в мешках».

Участвуют семейные команды. (Участники стоят на расстоянии 10 м. друг от друга) Первым начинает папа, прыгает в мешке до мамы, передаёт мешок маме, мама прыгает до ребёнка, ребёнок прыгает к финишу. Побеждает семья, чей ребёнок первым пришёл к финишу.

Марьям

Обычай древний памятуя,
Чтоб был хорошим урожай.
Мы даром время не теряем,
Весёлый праздник продолжаем.

Чувашикий танец «Хаваслӑачасем»

Исполняют воспитанники старших групп

Юман

Солнце ярче свети,
Урожай скорей расти.
Будем лето привечать,
Солнце Красное встречать.

Под музыку появляется Солнце

Солнце

Я, Солнышко лучистое,
Тепло и свет несу,
Улыбки возвращаю вам
И радость всем дарю.
Я пускаю тёплый лучик
К вам в оконное стекло,
Выплываю из-за тучек
И становится светло!
Я ведь Солнышко, я грею
Птичек, травку и ручей...
И нисколько не жалею
Золотых своих лучей!

Марьям

Хотим с тобою, Солнышко,
Праздник встречать!
Хотим с тобою Солнышко
В игру мы поиграть!

Чувашская подвижная игра «Солнышко».

(По легенде «Как богатыри спасли Солнце»)

Гости праздника берутся за руки и водят хоровод:

Гори, солнце, ярче –

Лето будет жарче,

А зима – теплее,

А весна – милее.

Затем игроки вытягивают руки вперёд. Солнышко говорит: «Горячо» – и старается своими «лучиками» (жёлтыми лентами) коснуться ладоней игроков. Игроки должны успеть спрятать свои руки за спину.

Юман

Есть у Солнышка дружок, голосистый петушок!

Рано встаёт, всех на бой зовёт.

Кто упрямей, кто сильнее?

Выходи-ка в круг скорей!

Старинная русская забава «Петушинный бой»

Два участника становятся на гимнастическое бревно лицом друг к другу, в руках у каждого подушка. По сигналу игроки начинают наносить удары.

Игрок, который не удержался на бревне, проиграл.

Марьям

Девицам нашим негоже стоять.

На празднике нашем не будем скучать.

Эй, молодушки выходите, свою ловкость покажите.

Национальное соревнование чувашского народа

«Молодушки с коромыслами»

По сигналу девочки бегут на расстояние 10 м. побеждает участница, которая первая пришла к финишу и не расплескала воду.

(Принимают участие девочки и мамы)

Солнце

Продолжаем веселиться,

Лето Красное встречать.

Разрешите музыкантов

В гости к нам сюда позвать.

**Оркестр чувашских народных инструментов в исполнении
детей старшего дошкольного возраста**

Солнце

Народный танец всех волнует!

Любому сердце он зажжёт!

Ведь испокон веков танцует

Его величество народ!

Чувашская игра «Надень тухью»

Играющие встают в круг, не держась за руки. В центре круга лежит шапка – тухья. Звучит национальная чувашская мелодия. Дети выполняют движения чувашского танца. С окончанием музыки ведущий говорит: «Тухьяна тӑхӑн!».

*Каждый играющий старается первым поднять тухью и надеть на голову.
(Участвуют девочки и мамы).*

Под музыку появляется медведь.

Юман

Кто там дети появился?
Мишка, ты не заблудился?

Марьям

В круг ребята становитесь,
И медведя берегитесь.

Чувашская подвижная игра «Слепой медведь»

(медведю завязывают глаза платком)

Медведь

Мишенька проснулся,
Вот он потянулся.
Буду ягоды срывать.
И орехи собирать.
Кто на месте остаётся,
Ко мне в лапы попадётся.

Слепой медведь с разведёнными в стороны руками ловит игроков. Поймав игрока, говорит: «Вот орех с орешника, вот и вкусна ягодка!»

Медведь

Очень весело играли,
Свою ловкость показали.
А теперь спешите,
Силу покажите.

Проводится чувашское народное состязание «Борьба на поясах»

Инвентарь: два кушака (разного цвета).

Правила: играющие входят в начерченный мелом (или заранее подготовленный) круг и становятся друг против друга, осуществляя

«крестовой» (правосторонний или левосторонний) захват руками за кушак).

Задача играющих - вытолкать соперника из круга.

(Участвуют мальчики).

Медведь

В своём лесу хозяин я,
Не найдёшь сильней меня.
Гири с легкостью поднимаю,
Всех пап сразиться приглашаю.

Проводится соревнование «Поднятие гири»

(Участвуют мужчины)

Марьям

Силу богатырскую папы показали,
А мы аплодисментами всех дружно поддержали!

Юман

Ну, а мальчики от пап не желают отставать.
Тоже свою силу хотят нам показать.

Проводится игра – соревнование «Перетягивание каната»

(Участвуют мальчики. Игроков делят на 2 команды, равные по количеству участников. Команды встают напротив друг друга. Задача игроков - перетянуть команду соперников на свою сторону).

Солнце

Праздник наш к концу подходит!

Веселились все не зря!

И играли, песни пели

Мы на празднике труда!

Солнце

Чувашская пословица гласит: «Простой народ не может себя прокормить, не поработав на черной земле». Труд земледельца очень сложный. Давайте мы с вами хотя бы в игре представим себя земледельцами и побываем на пахоте.

Чувашская подвижная игра «На пахоте»

Ведущий – Солнце спрашивает, а остальные ему отвечают, выполняя движения в соответствии с текстом.

- Пашут как?
- Пашут вот так.
- Боронят как?
- Боронят вот так.
- На лугах косят как?
- Косят вот так.
- Жнут на полях как?
- Жнут вот так.
- Хороводы водят как?
- Поют дружно, вот так!

АНАЛИЗ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ЮНЫХ ГИМНАСТОВ НА ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ

ANALYSIS OF THE ASSESSMENT OF PHYSICAL QUALITIES OF YOUNG GYMNASTS AT THE HEALTH-IMPROVING STAGE OF PREPARATION

В.И.Стекачев, С.Ф.Сокунова
V.I.Stekachev, S.F. Sokunova

Государственный университет просвещения, г. Москва, Россия
State University of Education, Moscow, Russia

vlad.stekachev@mail.ru

Аннотация. В спортивной гимнастике контрольно-переводные нормативы чаще всего проводятся в условиях обычного тестирования, из-за этого показатели могут быть недостаточными для перевода детей на следующий этап многолетней подготовки. Как мы знаем, в соревновательной деятельности спортсмены всегда показывают результаты лучше, чем во время проведения обычных тренировок. Поэтому в данной статье мы сделаем анализ оценки физических качеств юных гимнастов в тренировочной и соревновательной деятельности. Все нормативы будут приведены к общей оценке в баллах (каждый норматив будет оцениваться из 10-ти баллов). Перевод к общей оценке будет производиться на основе федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика».

Annotation. In gymnastics, control and transfer standards are most often carried out under normal testing conditions, because of this, the indicators may not be sufficient to transfer children to the next stage of long-term training. As we know, athletes always show better results in competitive activities than during regular training. Therefore, in this article we will analyze the assessment of the physical qualities of young gymnasts in training and competitive activities. All standards will be given to the overall score in points (each standard will be evaluated from 10 points). The transfer to the general assessment will be made on the basis of the federal standard of sports training in the sport "gymnastics".

Ключевые слова: физические качества, юные гимнасты, соревновательная деятельность, спортивная гимнастика

Keywords: physical qualities, young gymnasts, competitive activity, gymnastics

Введение. Спортивная гимнастика очень популярна в Российской Федерации. Этот вид спорта укрепляет здоровье и развивает силу, ловкость, быстроту, гибкость и выносливость. Благодаря эффективности упражнений на занятиях гимнастики многие типичные задачи общего физического воспитания решаются наилучшим образом. Спортивная гимнастика является одним из

наиболее удачных выборов, как для мальчиков, так и для девочек. Для занятий гимнастикой детей привлекают в раннем детстве [1]. Их желание может объясняться тем, что они хотят быть грациозными, ловкими, иметь красивое строение тела, и самое важное, что гимнастические упражнения являются эстетически привлекательными. Польза физических упражнений для детей неоспорима, и к физическим нагрузкам организму необходимо привыкать с раннего возраста. Физические упражнения укрепляют организм ребенка, способствуют его гармоничному развитию, повышают функциональные возможности и работоспособность занимающихся, воспитывают настойчивость и силу воли [2].

Спортивная гимнастика предъявляет большие требования к физической подготовке спортсменов. Важнейшими физическими качествами для данного вида спорта являются: ловкость, сила, гибкость. При отборе детей на начальный этап подготовки, оценивают физическую подготовленность юных гимнастов, исходя из контрольно-переводных нормативов, которые опубликованы в ФССП по виду спорта «спортивная гимнастика».

Целью данного анализа было сравнить результаты оценки физических качеств у юных гимнастов 6-8 лет на оздоровительном этапе подготовки в соревновательной деятельности и во время проведения обычного промежуточного тестирования. Для реализации данной цели, были организованы соревнования по нормативам, в которых все результаты были приведены к общей 10-ти бальной шкале оценивания (Таблица 1).

Методика исследования. Анализ проводился на основе результатов оценки физических качеств юных спортсменов. Тестирование и соревнования проводились в ООО «Школа Спортивной Гимнастики Андрея Первозникова», на базе гимнастических залов РУС «ГЦОЛИФК». Промежуток между ними был 7 дней.

Было взято 6 основных нормативов, их привели к общей оценке в десять баллов. Разница состояла в том, что сначала дети проходили все нормативы в обычной обстановке, а потом через неделю они по тем же нормативам соревновались и боролись за призовые места.

Во время организации соревнований была также разработана таблица для подсчетов баллов, которая при внесении в нее того или иного результата за норматив, автоматически присваивала нужный балл. Таким образом была решена задача оптимизации времени проведения мероприятия и упрощения подсчетов. Для проведения сравнительного анализа было изучено несколько научно-методических работ.

Результаты исследования и их обсуждение. В таблице 1 показана шкала перевода результатов нормативов в баллы. Данная шкала была разработана на основе данных о зачислении на начальный этап подготовки ФССП по виду спорта «спортивная гимнастика». В таблицах 2 и 3 представлены результаты юных гимнастов, которые благодаря вычислительной таблице были сразу же переведены в баллы. Результаты сравнительного анализа показали, что в соревновательной деятельности дети больше замотивированы показать наилучшие показатели физических качеств. По итогам анализа у 5 из

бспортсменов был замечен значительный рост показателей на соревнованиях. Прирост показателей в процентном соотношении:

1. Н.А. 13,2%
 2. К.С. 20,7%
 3. З.А. 31,7%
 4. З.М. 16,9%
 5. Д.Р. 22,7%
 6. Л.Д.-2,4%
- Среднее 17,1%

Также по итогу проведения соревнований и промежуточного тестирования, пришли к выводу, что автоматизация подсчета результатов ускоряет процесс проведения мероприятий.

Таблица 1 - Шкала перевода результатов нормативов в баллы

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 6-8 ЛЕТ											
Нормативы / критерии оценки		1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов	6 баллов	7 баллов	8 баллов	9 баллов	10 баллов
Гибкость (ставится средний балл по трем нормативам)	Прямой шпагат	Оценивает тренер из 10 баллов . Максимальный балл , если ноги разведены так, что одна нога является прямым продолжением другой, туловище вертикально, голова прямо.									
	Наклон на скамейке	Оценивает тренер из 10 баллов . Максимальный балл , если ладонь полностью ниже скамейки.									
	Мостик	Оценивает тренер из 10 баллов . Максимальный балл , если руки перпендикулярно полу, колени и локти прямые , ноги вместе , руки прижаты к ушам									
Вис на согнутых руках на кольцах (сек)		1--6	7--13	14--20	21--27	28--34	35--41	42--48	49--55	56--62	63≤
Поплавок на коне (сек)		1--6	7--13	14--20	21--27	28--34	35--41	42--48	49--55	56--62	63≤
Подтягивания с опорой ногами за 1 минуту		1--3	4--6	7--9	10--12	13--15	16--18	19--21	22--24	25--27	28≤
Удержание уголка на перекладине (сек)		1--4	5--9	10--14	15--19	20--24	25--29	30--34	35--39	40--44	45≤
		Если колени сильно согнуты минус 10 сек , немного согнуты минус 5 сек , носки не натянуты минус 3 сек									
Прыжок в длину с двух ног (см). 3 попытки, лучшая в зачет		100-110	111-115	116-120	121-125	126-130	131-135	136-140	141-145	146-150	151≤

Таблица 2 - Результаты юных гимнастов во время проведения промежуточного тестирования

№		Гибкость (балл)				Вис на согнутых руках на кольцах (с)		Удержание уголка на перекладине (с)		Подтягивания с опорой ногами (кол-во)		Прыжок в длину с двух ног (см)		Поплавок на коне (с)		Всего баллов
		мостик	наклон	шпагат	ср. балл	результат	балл	результат	балл	результат	балл	результат	балл	результат	балл	
1	Н. А.	7	8	7	7,3	32	5	15	4	23	8	163	10	29	5	39,3
2	К. С.	7	8	7	7,3	55	8	14	3	23	8	132	6	38	6	38,3
3	З. А.	6	9	6	7,0	43	7	20	5	19	7	124	4	34	5	35,0
4	З. М.	8	9	10	9,0	62	9	40	9	20	7	139	7	55	8	49,0
5	Д. Р.	8	8	8	8,0	40	6	2	1	18	6	126	5	45	7	33,0
6	Л. Д.	8	10	9	9,0	51	8	17	4	24	8	150	9	30	5	43,0

Таблица 3 - Результаты юных гимнастов во время проведения соревнований по нормативам

№		Гибкость (балл)				Вис на согнутых руках на кольцах (с)		Удержание уголка на перекладине (с)		Подтягивания с опорой ногами (кол-во)		Прыжок в длину с двух ног (см)		Поплавок на коне (с)		Всего баллов
		мостик	наклон	шпагат	ср. балл	результат	балл	результат	балл	результат	балл	результат	балл	результат	балл	
1	Н. А.	9	10	9	9,3	40	6	21	5	28	10	160	10	31	5	45,3
2	К. С.	7	10	8	8,3	63	10	17	4	28	10	140	7	59	9	48,3
3	З. А.	7	10	8	8,3	63	10	37	8	28	10	140	7	50	8	51,3
4	З. М.	10	10	10	10,0	63	10	45	10	28	10	146	9	63	10	59,0
5	Д. Р.	8	10	8	8,7	63	10	2	1	20	7	137	7	62	9	42,7
6	Л. Д.	8	10	9	9,0	51	8	13	3	27	9	143	8	29	5	42,0

Выводы. Результаты проведенного анализа позволяют сделать вывод, что проведение соревнований по нормативам способствует мобилизации всех внутренних способностей спортсменов, а также дает возможность более качественно оценивать уровень подготовки юных спортсменов. Так, сравнительный анализ показал, что средний прирост показателей составил 17,1%.

Благодаря соревновательной деятельности у юных гимнастов на оздоровительном этапе подготовки будет возможность показать свои лучшие результаты, а у тренеров будет более четкое понимание кого стоит переводить на следующий этап многолетней подготовки, а кому следует еще подтянуть свою физическую подготовленность.

Во время подготовки к соревнованиям была разработана вычислительная таблица для перевода результатов нормативов в баллы. Она в несколько раз сокращает время на перевод результатов в баллы и подсчет общей суммы.

Также проведение такого рода соревнований, будет способствовать популяризации спортивной гимнастики в Российской Федерации, так как участвовать в них смогут все желающие, и сразу же родители и тренеры смогут увидеть объективную оценку физических качеств, и где нужно доработать слабые места.

Литература

1. Васютин, Н.А. Выступают юные гимнасты: Научно-популярная литература/ Н. А. Васютин. - М.: Детская литература, 2015. – 271 с
2. Гимнастика: теория и методика преподавания: [учеб.пособие] / Т. М. Лебедихина; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал.федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал.ун-та, 2017 – 112 с.

ИППОТЕРАПИЯ КАК ОДИН ИЗ ВИДОВ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

HIPPOTHERAPY AS ONE OF THE TYPES OF ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE

*Е.В. Смелкова, А.Е. Шакирова, Е.М. Ляшенко
A.E. Shakirova, E.V. Smelkova, E.M. Lyashenko*

*Казанская государственная академия ветеринарной медицины имени Н. Э. Баумана,
г. Казань, Россия*

*Kazan State Academy of Veterinary Medicine named after N.E. Bauman,
Kazan, Russia*

nastenka.shakirova.00@mail.ru

Аннотация. В данной статье рассматривается вопрос использования иппотерапии как средства реабилитации. Исследуется влияние занятий на лошади на мышечный корсет больного ребенка и работу отдельных групп мышц. Проведен опрос родителей больных детей о влиянии занятий на лошади и с лошастью на состоянии здоровья детей.

Abstract. This article discusses the use of hippo therapy as a means of rehabilitation. The influence of horse training on the muscular corset of a sick child and the work of individual muscle groups is investigated. A survey was conducted of parents of sick children about the impact of horse riding and horse riding on the health of children.

Ключевые слова: иппотерапия, реабилитация, верховая езда, лошадь, человек.

Keywords: hippotherapy, rehabilitation, horse riding, horse, man.

Среди многомиллиардного общества особую нишу занимают люди, с ограниченными возможностями здоровья. Такие люди могут улучшить свое состояние здоровья, при условии работы над собой используя средства адаптивной физической культуры. Это комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на реабилитацию и адаптацию к нормальной социальной среде инвалидов, а также преодоление психологических барьеров, препятствующих ощущению полноценной жизни. Для человека с ограниченными возможностями здоровья так же важна социализации в обществе, занятость в какой-либо профессиональной сфере. Рассмотрим один из видов адаптивной физической культуры, такой как иппотерапия.

Иппотерапия – это метод реабилитации при помощи специально организованной верховой езды. Данный метод основан на комплексах упражнений для людей с неврологическими и другими нарушениями, такими как аутизм, церебральный паралич, артрит, рассеянный склероз, черепно-

мозговая травма, инсульт, травмы спинного мозга, поведенческие и психические расстройства. Метод используется так же в случаях поражения слуха и зрения.

Существуют такие виды пиротерапии как:

1) Пассивное лечение движением лошади. При помощи инструктора человека усаживают на спину лошади без седла и ведут под уздцы неторопливым шагом. Применяется метод у людей с тяжёлыми двигательными расстройствами.

2) Терапевтическая верховая езда. Это самостоятельная верховая езда в седле или же выполнение упражнений без него.

3) Лечебная вольтижировка. Применяется на последних этапах реабилитации. Метод заключается в выполнении сложных акробатических упражнений под присмотром инструктора.

4) Психологический контакт с лошастью. В него входят уход, кормление и общение с животным. Благоприятно влияет на человека с психическим заболеванием. В таких случаях верховая езда, тренировки и упражнения отходят на второй план.

Исследования показали, что лечебная верховая езда в целом оказывает биомеханическое воздействие на организм человека, укрепляя его. Например, она передает всаднику двигательные импульсы, аналогичные движениям человека при ходьбе. Движения мышц спины лошади, состоящие из множества элементов, оказывают массирующее и мягкое разогревающее (температура лошади на 1,5 градуса выше, чем у человека) воздействие на мышцы ног всадника и органы малого таза, что усиливает кровоток в конечностях. На шагу лошади — основном аллюре, применяющемся в пиротерапии, — лошадь совершает около 110 разнонаправленных колебательных движений, которые в свою очередь передаются всаднику. Для того чтобы сохранить правильную посадку во время верховой езды всадник должен удерживать равновесие, координировать и синхронизировать свои движения. Таким образом, у пациента с ДЦП в работу включаются мышцы, находящиеся в бездействии в обычной жизни. Кроме того, верховая езда стимулирует развитие мелкой моторики, усидчивости и улучшает гармоничное восприятие окружающего мира у пациентов, в том числе с нарушением психики различной тяжести. [2]

Важно, что в процессе реабилитации происходит последовательный перенос приобретенных физических, коммуникативных и прочих навыков из ситуации верховой езды в повседневную жизнь. [2]

Применять иппотерапию, определять показания к назначению и дозу процедуры, исходя из вышесказанного следует, в том числе, с учётом знаний в биомеханики и динамической анатомии. Наиболее компетентно иппотерапевт работает, тщательно проанализировав не только свои движения, но и движения лошади.

Из законов биологической физики известно, что движение любой фиксированной точки человека можно считать известным, если возможно определить её положение в пространстве для каждого заданного момента времени. Под движением понимается изменения с течением времени

положения данного тела в пространстве по отношению к другим телам или взаимного положения частей или звеньев данного тела. [3]

Посадка всадника является основой всякого движения. Область таза всадника воспринимает разнонаправленные колебательные движения и перемещения ритмично, в такт движения животного. При правильном положении таза пациента, лошадь может передавать колебательные движения, которые во многом идентичны обычной походке здорового человека, а именно: компонент статика - динамика, компонент смещения центра тяжести, ротационный (вращательный) компонент. [3]

Эти компоненты тесно связаны с автоматическими двигательными реакциями тела человека в трех плоскостях: сагиттальной (статика - динамика), фронтальной (смещение центра тяжести), горизонтальной (ротация) [4].

При езде по прямой вертикальное положение позвоночного столба сбалансировано противоположно направленным взаимодействием мышц - сгибателей и разгибателей в соответствии с началом движения, ускорением и остановкой лошади. Удлинение шага лошади во время движения вызывает реакцию сгибателей туловища пациента. При этом мышцы живота, при условии сохранения их функции, автоматически сокращаются в ответ на ощущение, что тело отстает от движения лошади. Когда шаг лошади укорачивается, у пациента складывается ощущение падения собственного тела на шею лошади, что свидетельствует о реакции разгибателей туловища. Но, в то же время, у лошади, идущей прямолинейным равномерным рабочим шагом, таз поворачивается из стороны в сторону, когда задняя нога ступает вперед, что представляет собой управляемое смещение центра тяжести и вызывает автоматическую реакцию удлинения - сокращения мышц туловища пациента. Ступая вперед задней левой ногой, лошадь опускает свой левый бок, что приводит к опусканию левого бедра пациента, вследствие чего наблюдается удлинение левой стороны туловища одновременным сокращением правой. [4]

Нагрузка на мышцы нижних конечностей может регулироваться изменением степени опоры на стремяна. При сильной опоре степень напряжения приводящих мышц ниже, а при слабой - выше. При посадке инвалида, страдающего двигательными расстройствами, значение опоры на стремяна возрастает сравнению со здоровым человеком. Опора осуществляется, прежде всего, на стопы, фиксированные в стремянах. Они сохраняют подвижность, как минимум в сагиттальной плоскости и ограничивают ее во фронтальной. В таком случае создается возможность переменной нагрузки на мышцы не только задней, но и передней групп голени при относительной фиксации голеностопного сустава в положении близком к физиологическому [4].

Длина стремян зависит от степени спастичности и определяется по более пораженной ноге. Умеренное сгибание наиболее эффективно снимает напряжение в тазобедренных суставах. Давление на стремяна должно в самом крайнем варианте не превышать вес ноги, в противном случае, это может привести к повышению спастичности и развитию клонуса. Во время движения верхом ноги пациента должны быть согнуты так, чтобы не было ни натяжения,

ни болевых ощущений в тазобедренных суставах, в то же время бедра пациента должны как можно плотнее обхватывать спину лошади. В случае вялого паралича ног стремена должны быть приспособлены под длинную ногу. Двигательный аппарат человека представляет собой систему разнообразных рычагов, на плечи которых действует мышечные тяги и другие силы. При использовании этих понятий для описания условий взаимодействия сил в сочетанных звеньях тела следует иметь в виду, что плечи рычагов при движении остаются постоянными, тогда как плечи сил большинства мышц изменяют свои значения. [3]

Выполняя поворот, всадник должен удерживать свой центр тяжести над центром тяжести лошади. При этом туловище пациента не наклоняется вовнутрь. Противодействуя центробежной силе, а удерживается на внутренней поверхности седалищной кости. Положение таза пациента должно оставаться параллельным тазовому отделу лошади. Принять такое положение таза позволяет подвижность в пояснично-крестцовом и тазобедренном суставах. По сравнению с движением по прямой, здесь возрастает периодичность и учащается повторение ротационных движений, при этом плечевая дуга пациента должна быть параллельной плечам животного. [3]

В результате разнонаправленного движения нижней части туловища и грудного отдела позвоночника тело пациента начинает испытывать ротационный компонент, что объясняется нарушением равенства моментов сил и вращением в направлении той силы, момент которой больше. Чтобы держать при этом свое туловище вертикально, всадник должен также противодействовать действующей на него центробежной силе. Не следует пациенту при этом отклонять туловище кнаружи по направлению движения. Необходимо также избегать противоположного движения - нагибаться к центру, перенося центр тяжести вовнутрь, как это происходит при езде на велосипеде. [4]

Методы исследования. Мы проводили исследования на основании интернет данных и книжных ресурсов, а также статистических данных полученных в результате проведённого опыта. Исследования проводились в течение 3 месяцев на базе Международного конно-спортивного комплекса Казань. В этом научном исследовании приняли участие 15 детей страдающих ДЦП. Были выделены 3 возрастные группы – от 5 до 7 лет, от 7 до 10 лет и от 10 до 12 лет. Ниже представлена таблица с результатами исследования (Таблица №1).

Таким образом, мы можем сделать некоторые выводы. Биомеханический фактор способствует созданию у детей новых рефлексов, развитие равновесия и координации движений. У них идет прогресс в улучшении их состояния, но незначительный. Необходимо продолжать занятия в течение достаточно длинного периода времени.

Иппотерапия помогает достигнуть больному ребенку согласованности с движениями лошади путём координирования взаимодействия мышц и суставов. После занятий с лошастью ребенок успокаивает нервную систему, его психическое и физическое состояние улучшается.

Таблица 1 – Дети, страдающие ДЦП в разных возрастных группах

№	Возрастная группа	Количество детей	Динамика лечения	Результаты
1	От 5-до 7 лет	4	положительная	Идёт незначительное снижение спазма мышц, увеличивается объём движения в суставах, увеличивается сила мышц спины, живота и конечностей
2	От 7 до 10 лет	7	положительная	
3	От 10 до 12 лет	4	положительная	

Литература

1. Бутенко Л.А. Динамическая анатомия и биомеханика в практике лечебной физической культуры и спортивной медицины / Л.А.Бутенко, И.М.Козлов, Р.Г. Сукиасьян // Вопросы курортологии. физиотерапии и лечебной физической культуры. – Медицина, 2019. – Вып. 2-73 с
2. Обоснование и эффективность иппотерапии у детей со спастическими формами ДЦП. [Пополитов Р.А., Российский К.А., Василевская Н.А., Гулым Т.В.] – Севастополь: материалы научно-практической конференции, 2020. – 50 с.
3. Республиканский реабилитационный центр для детей и подростков с ограниченными возможностями, Реабилитационный центр «Адели». Иппотерапия. Статья – 2023. Сайт. URL: <https://rrcdi.ru/departments/medical-and-social-rehabilitation/kinesiotherapy/ippotherapy/>
4. ФренДжосвик, Марджори Киттрейдж, Лайда Макковен, Крис Макпарлэнд, Стефания Вудз. «Адаптивная (реабилитационная) верховая езда» Учебное пособие университета «Paris-Nord» МККИ, Москва 2021 год. -213с.
5. Штраус, И. Иппотерапия. Нейрофизиологическое лечение с применением верховой езды. = Ingrid Strauß: Hippotherapie - neurophysiologische Behandlung mit und auf dem Pferd. Aufl. Hippokrates, Stuttgart 2000 ISBN 3-7773-1368-8 (Miteinem Beitr. zur Kinder-Hippotherapie von Emmy Tauffkirchen) / переводснем. — М.:Московский конноспортивный клуб инвалидов, 2020. — 102 с.

СОДЕРЖАНИЕ И НАПРАВЛЕННОСТЬ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ С УЧАЩИМИСЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ГРУППЕ ПРОДЛЕННОГО ДНЯ

THE CONTENT AND ORIENTATION OF PHYSICAL CULTURE AND WELLNESS CLASSES WITH PRIMARY SCHOOL AGE STUDENTS IN THE EXTENDED DAY GROUP

П.Д. Тихненко, С.Н. Бекасова

P.D. Tikhnenko, S.N. Bekasova

Санкт-Петербургское государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Училище олимпийского резерва №1»,

Санкт-Петербург, Россия

St. Petersburg State Budgetary professional educational institution "School of Olympic Reserve No. 1", St. Petersburg, Russia

bessy@bk.ru

Аннотация. В статье раскрывается содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий с учащимися младшего школьного возраста в группе продленного дня на основе деления на 3 группы с учетом их физического состояния и уровня физической подготовленности.

Abstract. The article reveals the content and orientation of physical culture and wellness classes with primary school age students in an extended day group based on the division into 3 groups, taking into account their physical condition and level of physical fitness.

Ключевые слова: физкультурно-оздоровительные занятия, учащиеся младшего школьного возраста, тетрадь личностных достижений учащихся.

Keywords: physical culture and recreation classes, primary school age students, notebook of personal achievements of students.

Современный этап развития системы образования отличается ярко выраженной тенденцией к интеграции науки и практики. Одно из направлений интеграции в образовании дало толчок к развитию оздоровительной физической культуры в образовательном учреждении, которая обращается к учащемуся как к растущему человеку, к его индивидуальности как высшей ценности и вершине целостного развития [1, 2].

Здоровое развитие учащихся младшего школьного возраста – это глубоко гуманистическая идея и цель образовательного учреждения. Она может быть достигнута лишь на основе интеграции знаний по педагогике, психологии и физиологии ребенка в работе современных образовательных учреждений на основе методики реализации педагогической деятельности, обеспечивающей успех в развитии растущего человека, сохранении и укреплении его здоровья, высокой мотивации достижений, активной жизни и саморазвития уже в годы учебы в образовательном учреждении [3, 4, 5, 6].

Цель исследования состояла в обосновании эффективности физкультурно-оздоровительных занятий с учащимися младшего школьного возраста в группах продленного дня.

Гипотеза исследования: изучение состояния здоровья, физического самочувствия, мотивации учащихся младшего школьного возраста в области здоровья и физического развития может явиться основной для использования физкультурно-оздоровительных занятий в условиях образовательного учреждения в группе продленного дня. Внедрение физкультурно-оздоровительных занятий будет способствовать формированию у учащихся оздоровительного мировоззрения, индивидуальной стратегии здорового и активного образа жизни.

Задачи исследования:

1. Изучить состояние здоровья, физического самочувствия, мотивации учащихся младшего школьного возраста в области здоровья и физического развития в целях использования оздоровительного потенциала физкультурно-оздоровительных занятий в группе продленного дня.

2. Исследовать степень удовлетворенности учащихся младшего школьного возраста физкультурно-оздоровительными занятиями в группе продленного дня.

3. Разработать методику физкультурно-оздоровительных занятий для учащихся младшего школьного возраста в условиях группы продленного дня.

Методы исследования: анализ научной, методической, учебной и справочной литературы, педагогическое наблюдение, опрос (анкетирование), педагогический формирующий эксперимент, методы математической статистики.

Организация исследования. Исследование проводилось на базе школы № 534 Калининского района г. Санкт-Петербурга с сентября 2022 года по май 2023 года. В исследовании приняла участие группа продленного дня учащихся младшего школьного возраста в составе 17 человек.

По определению Всемирной Организации Здравоохранения, здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

Анализ законодательных и нормативных актов, изданных в нашей стране в последнее время, показывает, что проблема детства, охрана здоровья детей, занимает важное место в государственной политике.

Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (2012) предусматривает факт того, что образовательное учреждение обеспечивает сохранение здоровья детей. Этот правовой документ подтверждает заинтересованность государства проблемой здоровья подрастающего поколения в России. Исследования «Школа и здоровье», проведенные лабораторией изучения образовательных систем в различные годы, показали, что обучение в образовательных учреждениях отрицательно сказывается на здоровье 57% учащихся; 31% родителей не удовлетворены режимом, выбранного образовательного учреждения для детей. Наиболее значимое ухудшение состояния здоровья детей происходит в возрасте от 7 до 17 лет – на

период обучения в различных образовательных учреждениях, где ребенок проводит 70% своего времени.

Можно утверждать, что при правильном оздоровительном подходе к учебно-воспитательному процессу в образовательном учреждении учащиеся выберут здоровый образ жизни, а педагоги школы смогут их этому научить, так как установка на здоровье, на здоровый образ жизни, не появляется у человека сама собой, а формируется в результате определенного педагогического воздействия, поэтому в структуре оздоровительного обеспечения жизни особое значение приобретает педагогический компонент, сущность которого состоит в обучении здоровья с самого раннего возраста. Следовательно, целью физкультурно-оздоровительных занятий с учащимися младшего школьного возраста в группе продленного дня является сохранение здоровья и их хорошее физическое развитие, поэтому представляется логичным использовать богатый оздоровительный потенциал занятий в группе продленного дня максимально.

Для решения первой задачи исследования использовались методы тестирования и анкетирования, которые применяют в своей работе педагоги школы № 534 г. Санкт-Петербурга. Эти методы позволили определить жалобы учащихся младших классов на испытываемые ими недомогания. Полученные данные физического состояния учащихся подтвердили необходимость усиленного внимания к сохранению и укреплению здоровья детей, и требуют рассматривать школу № 534 г. Санкт-Петербурга как институт здоровья.

Результаты анкетирования сделали возможным получить ответ на вопрос – насколько у учащихся младшего школьного возраста сформирована мотивация сохранения и укрепления здоровья. На вопрос, что более ценно для вас в жизни, учащиеся ответили следующим образом: 35% учащихся поставили укрепление здоровья на первое место, 25% – на второе, 14% – на третье, 12% – на четвертое, 6 % – на пятое, 8% – не определили здоровье, как значимый фактор, что подтвердило недостаточную осознанность и значимость проблемы здоровья для учащихся.

Анкетирование также позволило выявить уровень удовлетворенности учащихся физкультурно-оздоровительными занятиями в группе продленного дня и те моменты занятий, которые вызывают особый интерес у них, так как отвечают их естественным потребностям физического самосовершенствования. 85% учащихся ответили, что им физкультурно-оздоровительные занятия в группах продленного дня нравятся, 80% обучающихся считают, что они дают возможность физического развития.

Анкетирование родителей учащихся позволило определить, что, по мнению родителей, 92% учащихся посещают физкультурно-оздоровительные занятия в группе продленного дня с удовольствием. Делятся с родителями впечатлениями от занятий до 40% учащихся. На вопрос – дают ли физкультурно-оздоровительные занятия в группах продленного дня вашим детям знания о здоровом образе жизни 92% родителей считают, что нет. Родители однозначно считают, что физкультурно-оздоровительные занятия в группе продленного дня не дают знаний о здоровом образе жизни и не предполагают иного варианта.

Подводя итоги исследования, проведенного в школе № 534 можно сделать выводы о том, что деятельность педагогов в полной мере не обеспечивает у 85% родителей и учащихся удовлетворенность физкультурно-оздоровительными занятиями в группе продленного дня и не выполняет поставленные задачи – обучение детей двигательным действиям и воспитание физических качеств.

Готов ли педагог группы продленного дня внести изменение в традиционную методику проведения занятий и осуществить физкультурно-оздоровительные занятия с учащимися младшего школьного возраста в группе продленного дня? Педагоги школы № 534 считают, что физкультурно-оздоровительные занятия с учащимися младшего школьного возраста в группе продленного дня необходимо проводить, но в этой работе им нужна помощь.

Физкультурно-оздоровительные занятия с учащимися младшего школьного возраста в группе продленного дня– это помощь в достижении успеха и высоких результатов в обучении и развитии каждого учащегося на основе устойчивой мотивации, достижения, сохранения и улучшения его здоровья.

Для решения второй задачи исследования была разработана методика, которая включила в себя:

1. Анкетирование учащихся по изучению уровня комфортности, заинтересованности и удовлетворенности физкультурно-оздоровительными занятиями в группе продленного дня.

2. Анкетирование родителей с целью изучения оценки физического состояния и физической подготовленности учащихся младшего школьного возраста, их отношения к физкультурно-оздоровительным занятиям в группе продленного дня.

3. Исследование физического состояния и уровня физической подготовленности каждого учащегося.

4. Деление учащихся младшего школьного возраста на три группы:

- а) хорошо физически подготовленные учащиеся;
- б) средне физически подготовленные учащиеся;
- в) слабо физически подготовленные учащиеся.

5. Изучение особенностей работы в каждой группе, разработка заданий и отдельных упражнений для учащихся в каждой группе.

6. Введение «Тетради личностных достижений», что позволяло бы учащимся отслеживать динамику своего физического развития.

7. Анализ посещаемости уроков физической культуры, спортивных кружков и секций, физкультурно-оздоровительных занятий в группе продленного дня.

Учитель физической культуры помог педагогу группы продленного дня разделить учащихся на 3 группы с учетом их физического состояния и уровня физической подготовленности:

- 1 группа: хорошо физически подготовленные учащиеся – 33%;
- 2 группа: средне физически подготовленные учащиеся – 38%;
- 3 группа: слабо физически подготовленные учащиеся – 29%.

На основе выделенных 3-х групп учащихся младшего школьного возраста, были разработаны 3-х уровневые задания для каждой группы, учитывающие особенности каждой группы. Максимально усложнили задания для хорошо физически подготовленных учащихся, сделали посильными заданиями для слабо подготовленных и продумали упражнения для средне подготовленных учащихся. Разноуровневые задания помогли каждому учащемуся добиться успеха, соответственно его индивидуальным возможностям, на основе устойчивой мотивации достижений.

В работе с каждой группой учитывались психологические и физические особенности учащихся, для того чтобы максимально развивая и обучая ученика создать потребность в систематической физкультурно-оздоровительной деятельности.

При выполнении упражнений учащиеся слабо физически подготовленные получали дифференцированные задания, соответствующие физическим возможностям каждого. Они выполняли задачи, прикладывая максимум усилий, но не переутомлялись.

Индивидуально-личностный подход к учащимся помог устранить ситуацию неспособности справиться с заданием. В ходе бесед и анализа анкет было выяснено, что именно эти учащиеся жаловались на усталость, повышенную сонливость, невыносимо трудные упражнения. Родители и учителя, принимая такое состояние за лень, как правило, повышают и свои требования к ребенку, не задумываясь, что неспособность выполнить то, или иное задание, очень часто не лень, а скорее болезнь или предболезненное состояние. Личностно-ориентированный подход педагога группы продленного дня к учащимся, регламентирующий нагрузку для этой группы, позволил не вызывая переутомления, достаточно нагружать учащихся для их физического роста и совершенствования.

68% учащихся не испытывают чувства дискомфорта на физкультурно-оздоровительных занятиях в группе продленного дня. Причём в это число вошли учащиеся из групп разной подготовленности. Следовательно, работа со средне физически подготовленными учащимися также требует продуманных соответствующих их возрастным возможностям и потребностям форм работы. Физкультурно-оздоровительными занятиями в группе продленного дня были направлены не на облегчение, а на усложнение заданий для этой группы учащихся. Занятия следует организовать и проводить так, чтобы учащиеся испытывали необходимость в преодолении посильных трудностей, чтобы у них возникла потребность в овладении новыми знаниями, умениями, навыкам. Слишком легкая деятельность на физкультурно-оздоровительных занятиях тяготит учащихся, а легкий успех не приносит удовлетворения, и уж конечно их не развивает.

Физкультурно-оздоровительные занятия с учащимися младшего школьного возраста в группах продленного дня были направлены не на облегчение, а на усложнение заданий для хорошо тренированной группы обучающихся. В эту группу вошли учащиеся с хорошим здоровьем и высоким уровнем физической подготовленности.

«Тетради личностных достижений учащихся» на физкультурно-оздоровительных занятиях помогают, не перегружая педагога, повысить заинтересованность учащихся в своем физическом совершенствовании, так как дают возможность проследить свои физические достижения в течение года, радоваться своему успеху, сформировать осмысленное отношение к физкультурно-оздоровительным занятиям в группе продленного дня. «Тетрадь личностных достижений» (объем 12 листов) изготавливается на компьютере.

Возможность сравнить свои результаты, отслеживать динамику изменений активизирует учащихся к более осмысленному выполнению отдельных упражнений как в группе продленного дня, так и дома. Для этого в Тетради даны упражнения на развитие основных двигательных качеств, овладение которыми ведет к улучшению общефизического состояния, что в свою очередь помогает добиться более высоких результатов при сдаче нормативов на уроках физической культуры.

В конце исследовательской работы было проведено повторное анкетирование среди учащихся и родителей.

Результаты повторного анкетирования учащихся по изучению уровня комфортности, удовлетворенности, заинтересованности физкультурно-оздоровительными занятиями в группе продленного дня и возможностью проявить себя при выполнении различных двигательных действий.

Результаты повторного анкетирования показывают, что по окончании эксперимента удовлетворенность физкультурно-оздоровительными занятиями в группе продленного дня, комфортность учащихся, возможность проявить себя повысились.

Анализ посещаемости физкультурно-оздоровительных занятий в группе продленного дня в конце учебного года показал, что количество пропусков занятий резко сократилось. В экспериментальной группе пропущено только 13% занятий. В школьные спортивные секции записались в течении года 8 учащихся из экспериментального класса.

На основе проведенного исследования были сделаны выводы о том, что физкультурно-оздоровительные занятия с учащимися младшего школьного возраста в группе продленного дня могут быть реализовано при следующих условиях:

- 1.Создание физкультурно-оздоровительной среды в коллективе учащихся, когда престижно хорошо учиться, а стремление к творчеству, к оригинальным решениям имеет общественную значимость и способствует повышению социального статуса ученика в классе.

- 2.Обеспечение высокой мотивации в достижении успеха в области физической культуры.

- 3.Разработанная методика физкультурно-оздоровительных занятий с учащимися младшего школьного возраста в группе продленного дня, основанная на личностно-ориентированном подходе позволила повысить их эффективность, так как результаты тестирования показали, что к маю 2023 года сформировалась положительная мотивация к физкультурно-оздоровительным

занятиям, значительно возросла удовлетворенность занятиями и уровень комфортности обучающихся в группе продленного дня.

3. Раскрыть оздоровительный потенциал занятий в группе продленного дня позволяет оздоровительное сопровождение учащихся, которое включает:

– диагностику мотивации, состояния здоровья и уровня физической подготовленности учащихся;

– организацию обучения в разноуровневых группах с посильными заданиями для каждого и фиксация достижений учащегося в «Тетради личностных достижений»;

– проверку эффективности физкультурно-оздоровительных занятий с последующей их коррекцией.

4. Результаты экспериментальной работы подтвердили эффективность физкультурно-оздоровительных занятий с учащимися младшего школьного возраста, что выразилось в повышении мотивации, росте удовлетворенности занятиями и комфортности учащихся в группе продленного дня, уменьшении пропусков занятий, и самое главное, увеличении числа учащихся в группе продленного дня.

Литература

1. Вдовина, Л.Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учебник / Л.Н. Вдовина, Е.И. Зеркалина, М.П. Носкова. – Москва: Феникс, 2015. – 352 с. – (Высшее образование).
2. Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний: учеб. пособие / ред. Н.Д.Ющук, И.В.Маев, К.Г. Гуревич. – Москва: Практика, 2015. – 420 с.
3. Масалова, О. Ю. Физическая культура: педагогические основы ценностного отношения к здоровью : учебное пособие / О. Ю. Масалова ; под редакцией М. Я. Виленского. – Москва : КноРус, 2016. – 183 с.
4. Меренкова, В. С. Внутренняя картина здоровья младших школьников в контексте детско-родительских отношений : монография / В. С. Меренкова. – 2-е издание, стереотипное. – Москва : ФЛИНТА, 2019. – 116 с.
5. Орехова, Т. Ф. Организация здоровьесберегающего образования в современной школе : монография / Т. Ф. Орехова. – 3-е издание, стереотипное. – Москва : ФЛИНТА, 2016. – 355 с.
6. Школьная гигиена : учебное пособие / составитель Н. И. Федоровская. – Комсомольск-на-Амуре : Издательство АмГПУ ; Саратов : Ай Пи Ар Медиа, 2019. – 141 с.

**АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ
ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЕ**
**CURRENT PROBLEMS PROFESSIONAL SPECIALISTS ON
PHYSICAL CULTURE**

**МЕТОДЫ ДИАГНОСТИКИ ПОСТУРАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ
ПРИ НЕВРОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ У ЖЕНЩИН
ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА**

**METHODS FOR DIAGNOSTICS OF POSTURAL STABILITY IN
NEUROLOGICAL DISEASES IN ELDERLY WOMEN**

А.А. Алёшичева

A.A. Aleshicheva

ФГБОУ ВО «Череповецкий государственный университет»,

Череповец, Россия

Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education

"Cherepovets State University",

Cherepovets, Russia

alyoshicheva00@bk.ru

Аннотация. В статье рассмотрены диагностические методы для определения постуральной устойчивости у женщин пожилого возраста с неврологическими заболеваниями. После сбора анамнеза, который включал соматический и неврологический осмотр, проведено исследование с применением диагностических проб Ромберга, Барани, пальце-носовой и Дикса-Холлпайка. У исследуемых женщин выявлены признаки постуральной неустойчивости. Во избежание риска падения, связанного с нарушением баланса, необходимо разработать комплекс физических упражнений с целью коррекции постуральной устойчивости.

Annotation. The article discusses diagnostic methods for determining postural stability in elderly women with neurological diseases. After collecting an anamnesis, which included a somatic and neurological examination, a study was carried out using the Romberg, Barany, finger-nasal and Dix-Hallpike diagnostic tests. The women studied showed signs of postural instability. To avoid the risk of falling associated with imbalance, it is necessary to develop a set of physical exercises to correct postural stability.

Ключевые слова: постуральная неустойчивость, диагностические пробы, проба Ромберга, проба Барани, пальце-носовая проба, проба Дикса-Холлпайка, неврологические заболевания.

Key words: postural instability, diagnostic tests, Romberg test, Barany test, finger-nose test, Dix-Hallpike test, neurological diseases.

Введение. В последние годы количество людей с неврологическими заболеваниями значительно возросло. Если ранее патологию выявляли среди населения в возрасте от 40 лет, то на сегодняшний день неврологические заболевания встречаются с 25 лет [1]. Заболевания нервной системы нередко приводят к потере трудоспособности, в некоторых случаях – к инвалидизации. У людей с такими неврологическими заболеваниями, как инсульт, дорсопатии в стадии обострения и энцефалопатии, часто наблюдается нарушение осанки. Это связано с вынужденным положением тела и возрастными изменениями позвоночника. Миофасциальная перегрузка и последующая мышечная атрофия часто приводят к прогрессирующей постуральной нестабильности, которая увеличивается с длительностью и тяжестью заболевания [2].

Методы и организация исследования. В исследовании приняли участие женщины пожилого возраста с неврологическими заболеваниями в количестве 12 человек. Перед исследованием был проведён сбор анамнеза, включающий соматический и неврологический осмотр. Все исследуемые имели субъективно хорошее самочувствие, наличие удовлетворительного сна (6-8 часов). Для определения постуральной устойчивости для занимающихся были предложены диагностические мероприятия:

1. Проба Ромберга;
2. указательная проба Барани;
3. пальце-носовая проба;
4. проба Дикса-Холлпайка.

Проба Ромберга состояла из двух тестов – с открытыми и закрытыми глазами. Указательную пробу Барани проделывали несколько раз, при открытых и закрытых глазах исследуемого. Пальце-носовая проба выполнялась из двух положений исследуемого – стоя и сидя. Для проведения пробы Дикса-Холлпайка исследуемого были исключены стеноз позвоночного канала шейного отдела, радикулопатия шейных сегментов спинного мозга, выраженный кифоз, ревматоидный артрит, во избежание неточности результатов. Проведение диагностических мероприятий необходимо для разработки комплекса физических упражнений для коррекции постуральной устойчивости.

Результаты исследования. В данном исследовании с помощью диагностических проб определяли постуральную устойчивость у женщин пожилого возраста с неврологическими заболеваниями. У 92% при выполнении пробы Ромберга выявлено усиление неустойчивости в отсутствие зрительного контроля. Во время выполнения указательной пробы Барани у 50% выявлено отклонение тела вправо, у 33% – влево, у 17% исследуемых – высокий риск падения. При выполнении пальце-носовой пробы 50% исследуемых не выполнили пробу, что свидетельствует о постуральных нарушениях. У 100% исследуемых при выполнении пробы Дикса-Холлпайка – появление вертикально-ротаторного нистагма, который проявляется головокружением и

тошнотой. После прекращения выполнения пробы, самочувствие нормализовалось. Результаты показателей выполнения проб свидетельствуют о постуральной неустойчивости у женщин пожилого возраста с неврологическими заболеваниями.

Вывод. Таким образом, постуральная неустойчивость при неврологических заболеваниях – фактор, определяющий социальную адаптацию человека. Падения с высоты собственного роста могут приводить к тяжелым последствиям и высокой вероятности летального исхода в результате самой травмы или её осложнений. По результатам проведенных диагностических проб можно разработать варианты коррекции постуральной неустойчивости средствами оздоровительной физической культуры.

Литература

1. Рудь И.М., Мельникова Е.А., Рассулова М.А., Гореликов А.Е. Современные аспекты стабилотметрии и стабилотренинга в коррекции постуральных расстройств // Доктор.Ру.2017. №11 (140). С.51-56.
2. Султанова С.Г., Федорова Н.В., Бриль Е.В., Гамалея А.А., Томский А.А. Нарушения ходьбы и постуральная неустойчивость при болезни Паркинсона на фоне хронической стимуляции подкорковых структур. Журнал неврологии и психиатрии им. С.С. Корсакова. 2019;119(9):123-130.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ ПРИ НАПАДАЮЩЕМ УДАРЕ У ВОЛЕЙБОЛИСТОК 16-17 ЛЕТ

IMPROVEMENT OF TECHNICAL AND TACTICAL ACTIONS DURING ATTACKING STRIKE IN FEMALE VOLLEYBALL PLAYERS 16-17 YEARS OLD

К.В. Анисимова, Р.Р. Хайруллин

K.V. Anisimova, R.R. Khairullin

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма", Казань, Россия

Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Volga Region State University of Physical Culture, Sports and Tourism", Kazan, Russia

anisimova_kristina03@mail.ru

Аннотация. Современный волейбол очень динамичный и зрелищный вид спорта, подлежащий, как и многие другие виды спорта, постоянному совершенствованию. Одной из важнейших тенденций развития современного волейбола является постоянное повышение значимости индивидуального мастерства волейболистов, что обеспечивает высокую эффективность игровых действий. Таким образом, правильный выбор технико-тактических действий

при выполнении нападающего удара, как главного заключительного элемента игрового действия волейболисток, становится насущно необходимым компонентом их подготовки.

Annotation. Modern volleyball is a very dynamic and spectacular sport, subject, like many other sports, to constant improvement. One of the most important trends in the development of modern volleyball is the constant increase in the importance of the individual skills of volleyball players, which ensures high efficiency of game actions. Thus, the correct choice of technical and tactical actions when performing an attacking strike, as the main final element of the game action of female volleyball players, becomes an essential component of their preparation.

Ключевые слова: волейбол, нападающий удар, тактическая подготовка, техническая подготовка.

Key words: volleyball, attacking kick, tactical training, technical training.

Введение. Как и в большинстве командных видов спорта, волейбол характеризуется наличием как атакующих, так и защитных действий. На основании этого, огромную роль при достижении положительного результата отводят атакующим действиям, так как они достаточно динамичны и вариативны, а благодаря им идет необходимый набор очков.

В последнее время подготовка волейболистов к нападающим действиям осуществляется с выраженным акцентом на силу нападающего удара. Однако игра против группового блока значительно снижает результативность его выполнения. Так же стоит обратить внимание, на значительное увеличение ростовых параметров волейболистов. Данное обстоятельство позволило превратить блок в эффективное средство противодействия нападающему удару. В связи с этим возникает потребность поиска эффективных тактических решений в нападении, так как от правильности тактических действий при нападении во многом зависит исход игры.

Таким образом можно сказать, что проблема нашего исследования достаточно актуальна, так как нападение является одним из ключевых факторов успешности игровой деятельности в волейболе, а правильность построения тактических действий при нападении, как индивидуальных, так и командных, несет за собой большую роль в реализации атакующего потенциала команды. Тем самым можно говорить о необходимости совершенствования тактических действий в нападении у волейболисток.

Цель исследования: разработать экспериментальные комплексы упражнений для совершенствования технико-тактических действий при нападающем ударе у волейболисток 16-17 лет.

Организация и методы исследования. Наше исследование будет проводиться на базе СШОР ФСО «Центральный» города Казани. В нашем исследовании примут участие 20 волейболисток 16-17 лет, которые будут поделены на две группы: контрольную и экспериментальную в каждой по 10 волейболисток.

В качестве контрольных тестов мы планируем использовать:

1) Нападающий удар или скидка в зависимости от того, поставлен блок или нет (кол-во раз). Блок выполняет партнер, стоя на тумбе. Блок появляется во время отталкивания, нападающего при прыжке. Выбор направления нападающего удара в зависимости от постановки блока. Закрыто блоком диагональное направление при ударах из зон 4 и 2 - удар с переводом «по линии», закрыта «линия» - удар по диагонали. Блок появляется в момент отталкивания. Дается 15 попыток.

2) Точность нападающего удара (кол-во раз). Дается 15 попыток.

3) Выбор направления нападающего удара (кол-во раз). Выполняется по сигналу тренера. Блок появляется в момент отталкивания. Дается 15 попыток.

Результаты исследования и их обсуждение.

Нами были составлены 3 экспериментальных комплекса упражнений на совершенствование технико-тактических действий в нападении волейболисток 16-17 лет, которые будут внедряться в тренировочный процесс экспериментальной группы в рамках программы спортивной школы, в течении шести месяцев.

Комплекс №1 - направлен на совершенствование технико-тактических действий при нападающем ударе (каждое упражнение выполняется по 5 минут).

1. Первая передача из зоны 3 в 2 - передача мяча за голову партнеру, для удара игроком зоны 3
2. Нападающий удар с 4 зоны по диагонали
3. Первая передача направлена игроку зоны 3 из зоны 2 или 1- передача мяча партнеру за голову для завершения атаки игроком зоны.
4. Нападающий удар на точность
5. Нападающий удар с отведенных мячей
6. Нападающий удар по зонам с задней линии

Комплекс №2 – направлен на совершенствование групповых технико-тактических действий в нападении (каждое упражнение выполняется по 5 минут).

1. Нападение из зон 4 и 2 с приема подачи партнера
2. Быстрый нападающий удар на краях сетки в зонах 2 и 4
3. Нападающий удар с 6 зоны (комбинация пайп)
4. Нападение в 4 зоне по диагонали, после блокирования
5. Игра 3х3

Комплекс №3 - направлен на совершенствования технико-тактических действий при нападающем ударе.

1. Нападающий удар переходящего мяча в зонах 4,3,2
2. Нападающий удар с неожиданной передачи из зон 4,3,2
3. Нападающий удар из зоны 3 с забеганием за голову связующего с одной ноги
4. Нападающий удар из зоны 2 с забеганием перед связующим.

Микроцикл составит 6х1 (6 тренировочных дней, 1 выходной). Все 3 комплекса упражнений будут применяться в основной части тренировочного занятия в течение 25-30 мин.

Выводы. Современный уровень развития и совершенствования защитных действий в волейболе обуславливает поиск новых эффективных средств и методов формирования технико-тактических действий при нападающем ударе.

Применение разработанных нами экспериментальных комплексов упражнений в тренировочном процессе, позволит улучшить технико-тактические действия при нападающем ударе у волейболисток 16-17 лет.

Литература

1. Беляев, А.В. Обучение технике игры в волейбол и ее совершенствование: метод. пособие / А. В. Беляев. - Москва : Физкультура и спорт, 2007. - 178 с. - ISBN 978-5-278-00848-4. – Текст : непосредственный.
2. Суханов, А.В. Структура нападающих ударов в волейболе, применяемых в условиях противодействия соперника и методика их совершенствования: дис. канд. пед. наук : 13.00.04 / А.В. Суханов. – Москва, 2007. – 176 с. – Текст : непосредственный.
3. Фомин, Е.В. Техничко-тактическая подготовка волейболистов : методическое пособие / Е.В. Фомин, Л.В. Булыкина, А.В. Суханов. – Москва : ВФВ, 2013. - Вып.13. – 56с. – Текст : непосредственный.
4. Фурманов, А. Г. Волейбол / А. Г. Фурманов, Д.М. Болдырев. – Минск, Современная школа, 2009 - 240с. – Текст : непосредственный.
5. Шнейдер, В. В. Методика обучения игре в волейбол : учебное пособие / В. В. Шнейдер. – Москва : Олимпия-Пресс, 2007. - 56с. - Текст : непосредственный.

ХАРАКТЕРНЫЕ ОТЛИЧИЯ ТЕХНИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА ГАНДБОЛИСТОВ 13-14 ЛЕТНЕГО ВОЗРАСТА

CHARACTERISTIC DIFFERENCES IN THE TECHNICAL SKILL OF HANDBALL PLAYERS AGED 13-14

П.А. Базарбаев

P.A. Bazarbayev

Узбекский государственный университет физической культуры и спорта,

Узбекистан, город Чирчик

Uzbek state university of physical education and sport,

Uzbekistan, Chirchik city

paraxat1987@bk.ru

Аннотация. В данной статье рассмотрены вопросы технического мастерства гандболистов 13-14 летнего возраста, таких как точность и эффективность выполнения приемов, стабильность выполнения приемов, способность управлять фазами технического приема в зависимости от конкретных вариантов, противодействия соперника.

Annotation. This article discusses the technical skills of handball players 13-14 years of age, such as the accuracy and efficiency of the execution of techniques, the stability of the performance of techniques, the ability to control the phases of a technical technique depending on specific options, the opposition of the opponent.

Ключевые слова: гандболисты 13-14 летнего возраста, техническая подготовка, выполнение приемов, технические приемы, соперничество.

Key words: handball players aged 13-14, technical training, execution of tricks, technical tricks, rivalry.

Введение. В теории и методике спорта, под термином «прием техники», подразумевается; система движений, сходных по смысловой структуре и направленных на решение, примерно, одной и той же игровой задачи. Разнообразие условий, в которых применяется тот или иной прием, стимулирует формирование и совершенствование ряда способов выполнения каждого приема. Способ характеризуется, прежде всего, устойчивостью основной двигательной структуры – кинематической, динамической и ритмовой.

Каждый технический прием, представляет собой, определенный двигательный навык, имеющий своеобразную, биомеханическую структуру. Она определяется соответствующими, кинематическими и динамическими характеристиками движения (путь, скорость, ускорение, величина и направления усилий).

Техника гандболиста, на каждом этапе развития игры – это наиболее эффективное, апробированное практикой средство, которое дает возможность игроку в рамках правил, успешно действовать в сложных ситуациях борьбы, атаки и обороны. Чтобы добиться наилучших результатов в мгновенно возникающих и постоянно меняющихся игровых положениях, гандболист должен владеть большим количеством разнообразных технических приемов и способов [1]. Уметь выбрать наиболее подходящий прием или сочетание приемов, быстро и точно их выполнить. Критериями высшего технического мастерства можно считать:

- качественное владение, оптимальным объемом приемов и способов для полноценного выполнения заданных игровых функций в сочетании с двумя-тремя «коронными» приемами нападения и защиты;

- точность и эффективность выполнения указанных выше приемов;

- стабильность выполнения приемов в условиях усиленного влияния таких «сбивающих» факторов, как значительное утомление, психологическое напряжение, трудные внешние условия и другое;

- способность управлять фазами технического приема, в зависимости от конкретных вариантов, противодействия соперника;

- надежность выполнения приемов, которая определяется способностью удерживать высокий уровень точности и эффективности на протяжении многодневного турнира, от матча к матчу без существенных отрицательных отклонений.

Современная техника игры, сложилась исторически. На разных этапах ее развития, количество приемов, способы их выполнения, критерии оценки изменялись и совершенствовались, с учетом основных компонентов нападения и защиты [2]. Определяющими факторами, оказывающими влияние на перестройку технического арсенала, являлись изменения в правилах игры, а также повышение уровня физической и технико-тактической подготовленности игроков. Так, например, значительное повышение атакующего потенциала команд, динамизма игровых действий, активизация нападения и защиты, привели к сокращению подготовительной фазы и амплитуды движений, при передачах и бросках мяча в ворота, расширению арсенала скоростных передач в условиях дефицита времени и пространства. Дальнейшее развитие у игроков прыгучести, в сочетании с их высоким ростом, способствовало появлению таких бросков в ворота, как бросок с переводом, подкруткой, отклонением туловища в заключительной фазе, выполнением броска в прыжке, при получении мяча над зоной площади ворот и другие.

Таким образом, можно прийти к выводу, что на современном этапе развития гандбола, далеко не все возможности техники игры использованы в полной мере.

С точки зрения педагогики, целесообразно, большой, разнообразный по составу, объем технических приемов игры в гандбол, подразделить на отдельные группы (классы) по определенным признакам. Такое подразделение технических приемов, называется классификацией. Классификация дает возможность четко программировать техническую подготовку игроков на различных этапах годичного цикла подготовки, организационно и методически увязать ее с остальными разделами тренировочного процесса.

Техника гандбола, делится на два больших раздела: техника нападения и техника защиты. В обоих разделах, выделяют по две группы: в технике нападения – технику передвижений и технику владений мячом, а в технике защиты – технику передвижений и технику отбора мяча и противодействия. В свою очередь, в каждой из групп, имеются; приемы и способы. Почти каждый способ выполнения приема, имеет несколько разновидностей, которые раскрывают отдельные детали единой структуры движения. Кроме того, на динамическую структуру способа, оказывают определенное влияние, условия выполнения, которые уточняют специфику передвижения игрока, исходные положения, направления и дистанции [3].

Принципиальная схема классификации техники игры с приведенным ниже конкретным примером, может выглядеть следующим образом:

- раздел техники – техника нападения;
- группа техники – техника владения мячом;
- прием – бросок мяча в ворота;
- способ – прямой рукой сверху в прыжке;
- разновидность – с опорного положения с переводом в дальний угол;
- условия выполнения – в прыжке, после обыгрывания с отклонением туловища.

Данная классификация, позволяет привести в определенную систему все многообразие технических приемов. Что, с одной стороны, определяет наиболее рациональные пути к их анализу, а с другой – дает возможность унифицировать методические подходы к обучению отдельным группам, технических приемов. Подводя итог, можно сказать, что техническая подготовка гандболистов 13-14 летнего возраста является процессом многогранным и сложным по своей педагогической и спортивной структуре. Поэтому будет неправильным сказать, что есть одна единственная универсальная формула технической подготовки, т.е. в технической подготовке гандболистов 13-14 летнего возраста должны учитываться их возрастные особенности, их антропометрические, физиологические, и конечно же психологические особенности.

Литература

1. Sport «Sporthárháreketlioyinlardioqitiwmetodikasi» GANDBOL. Kuralbaev A.K. Sabaqlıq. Nókis. 2022, 247 bet.
2. Спортивные игры. Техника, тактика обучения : Учеб. для студентов пед. вузов по спец. 033100 - физ. культура / Ред. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. - М.: Academia, 2001. - 518 с.: ил
3. Акрамов Ж.А. Гандбол. Учебник. Т.: 2008. 409 с.

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ В ПЕРИОД РОСТА И РАЗВИТИЯ

PECULIARITIES OF DEVELOPMENT OF SPEED-STRENGTH QUALITIES IN THE PERIOD OF GROWTH AND DEVELOPMENT

М.Бекмирзаев

M.Bekmirzaev

Узбекский государственный университет физической культуры и спорта,

Узбекистан, город Чирчик

Uzbek state university of physical education and sport,

Uzbekistan, Chirchik city

mirjalolbekmirzayev@gmail.com

Аннотация. В данной статье изучены характерные периоды склонности детей к той или иной двигательной деятельности, формирование отдельных сторон двигательной функции и особенности развития скоростно-силовых способностей.

Annotation. In this article, the characteristic periods of children's inclination to one or another motor activity, the formation of certain aspects of the motor function and the features of the development of speed-strength abilities were studied

Ключевые слова: двигательные навыки, скоростно-силовые, морфологические, сенситивный период, физиологические механизмы, интенсивные, нервно-мышечные.

Key words: motor skills, speed-strength, morphological, sensitive period, physiological mechanisms, intensive, neuromuscular.

Введение. Большое значение имеет знание общих закономерностей возрастного развития основных физических качеств и изучение возможностей управления процессом воспитания этих качеств в школьном возрасте. В связи с этим особое значение приобретает проблема согласования биологического роста детского организма с направленным действием двигательной активности, т.к. этап интенсивного развития физического потенциала человека ограничен во времени. Эта важная особенность возрастного развития двигательных навыков показана в работах таких ученых, как В.С. Фарфель, В.П. Филин, З.И. Кузнецова, Т.В. Карсаевская.

Широко обсуждается вопрос о максимальном использовании этого благоприятного возрастного периода (младшего школьного возраста) для развития двигательной функции человека. Однако современный уровень знаний еще не позволяет в полной мере решить эту проблему, что требует дальнейших исследований.

Могут быть периоды низких и высоких темпов развития в связи с гетерохронным созреванием различных систем организма в развитии скоростно-силовых качеств. Ряд авторов выделяли благоприятные периоды, называемые сенситивными периодами, характеризующиеся высокими темпами развития двигательных качеств.

Это позволило определить характерные периоды склонности детей к той или иной двигательной деятельности и этапы формирования отдельных сторон двигательной функции. Многие авторы подчеркивают, что целесообразно развивать двигательные качества в возрасте, зависящем от возрастных и физиологических особенностей детей.

Наиболее важные темпы увеличения относительной силы различных групп мышц наблюдаются в младшем школьном возрасте, особенно с 9 до 11 лет. Известно, что этот возраст является наиболее благоприятным для развития скоростно-силовых качеств. В этот период у детей имеется большой резерв развития физических качеств. Недостаточное развитие скоростно-силовых и других физических качеств, которые следует развивать в этом возрасте, приводит к отрицанию роста результатов на занятиях физической культурой или спортом. Однако важно учитывать морфофункциональные возможности растущего организма с развитием скоростно-силовых качеств в отмеченные сенситивные периоды.

Морфологические исследования показывают, что нервные структуры (спинной мозг и проводящие пути) двигательного аппарата ребенка зрелы на ранних этапах онтогенеза, а наиболее важные изменения двигательной функции происходят в младшем и среднем школьном возрасте.

Биологическая зрелость детского организма определяет интенсивное развитие скоростно-силовых способностей у мальчиков с 10 до 11 лет, а у девочек с 9 до 11 лет. При этом скорость развития отдельных групп мышц неравномерна и не всегда постоянна. При этом в первую очередь наиболее интенсивно развиваются мышцы-разгибатели туловища, затем разгибатели бедер и голени, а затем сгибатели и разгибатели плеча, запястья и голени.

В исследованиях Л. В. Волкова в результате укрепления мышц-сгибателей верхней конечности было установлено, что сгибатели запястья сильнее, чем разгибатели запястья. Сила разгибателей голени больше силы сгибателей бедра, голени, а сила разгибателей голени больше силы их антагонистов. Сгибатели запястья, как и другие группы мышц, характеризуются постоянным возрастным увеличением показателя абсолютной силы. С 8 до 17 лет сила сгибания кисти увеличивается в 3,5 раза, но это увеличение происходит неравномерно и сопровождается ускорением и замедлением скорости роста.

Наиболее высокие темпы роста силы, т. е. сенситивные периоды, соответствуют младшему и среднему школьному возрасту. Так, прирост силы с 8 до 11 лет достигает 46,8%, с 11 до 14 лет - 43,6%, с 14 до 17 лет - 50%. С 8 до 17 лет сила сгибателей запястья увеличивается в 3,16 раза. Развитие разгибательной силы происходит своеобразно: с 8 до 11 лет происходит значительное увеличение, с 11 до 13 лет скорость роста несколько снижается. С 8 до 11 лет укрепление икроножных мышц составляет 71,4 %, с 11 до 14 лет 34,7 %, с 14 до 17 лет 87,6 %.

В возрасте от 7 до 10 лет развиваются и совершенствуются физиологические механизмы, формирующиеся при прыжках в полроста. Темп роста длины тела резко снижается по сравнению с предыдущим периодом: если ребенок при прыжке в полувысоту растет в среднем на 5 см в год, то в возрасте 7-11 лет он растет всего на 2-3 см в год. При этом рост длины тела и его частей происходит одинаково, поэтому пропорции тела почти не меняются. Обменные процессы в этом возрасте также более стабильны (Д.А. Фарбер, И.А. Корниенко, В.Д. Сонкин, 1990).

Таблица 1 - Простые и сложные двигательные реакции зависят от следующих пяти фаз

	Название фаз
1	возникновение возбуждения в рецепторе, участвующем в записи сигнальные (слуховые, тактильные и др.)
2	передача возбуждения в ЦНС, передача сигнальной информации по нервным путям;
3	анализ и формирование эфферентного сигнала;
4	передача от центральной нервной системы к мышцам;
5	возбуждение мышцы и возникновение в ней механической активности.

Заключение. Таким образом, влияние развития физических качеств детей в зависимости от их возрастных особенностей напрямую связано с индивидуализацией тренировочного процесса. Внимание преподавателя и тренера должно быть сосредоточено в первую очередь на том, насколько

хорошо ученик реализует свой потенциал. Уровень развития скоростно-силовых качеств у детей определяется различными факторами. Прежде всего, это нервно-мышечные воздействия, воздействия на центральную нервную систему (физиологические) и биохимические факторы. Кроме того, вклад этих факторов в типы проявления скорости различен.

Литература

1. Гавердовский Ю.К. в соавт. Спортивная гимнастика (мужская и женская): Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ. - М.: Советский спорт, 2005. - 420 с.
2. Гимнастика и методика обучения: учебник для ИФК; под ред. В. М. Смолевский. - М.: ФиС, 1987. - 336 с.
3. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. е. изд., испр. я доп. - СПб: Издательство "Лань", 2005.- 384с.
4. Меньхин Ю.В. Физическая культура и гимнастика / Ю. В. Меньхин. - М.: ФиС, 1989. - 224 с.
5. Эштаев А.К. "Структура и распределение средств тренировки и тренировки гимнасток 6-9 лет и на начальном этапе обучения" Дисс... канд. пед. наук.Т.: УзГИФК, 2007. -187 с.
6. Farfel V.S. Movement management in sports/ V.S. Farfel – М.: FiS, 1975 – P. 14 – 29.
7. Filin, V.P. The results of scientific studies of actual problems of youth sport / V.P. Filin // Peculiarities of constructing of young athletes training. – М., 1983. – P. 3-17.
8. Кузнецов В.В. Силовая подготовка спортсменов. - М.: сов. Россия, 1975. - 208 с.

РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ У ВОЛЕЙБОЛИСТОВ 15-16 ЛЕТ С ЭЛЕМЕНТАМИ ЙОГИ

DEVELOPMENT OF FLEXIBILITY IN VOLLEYBALL PLAYERS 15-16 YEARS OLD WITH YOGA ELEMENTS

***Н.С. Беляков, Е.В.Невмержицкая
N.S. Belyakov, E.V. Nevmerzhitskaya***

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма", Казань, Россия

Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Volga Region State University of Physical Culture, Sports and Tourism", Kazan, Russia

bnicita2002@gmail.com

Аннотация. Гибкость – это способность человека выполнять движения с большой амплитудой, определяемая развитием подвижности в суставах.

Хорошая гибкость обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движений, увеличивает путь эффективного приложения усилий при выполнении физических упражнений. Целью данного исследования является разработка комплексов упражнений для развития гибкости у волейболистов 15-16 лет при помощи средств йоги. Большинство волейболистов, работая с довольно большими весами, не уделяют внимания правильному растягиванию мышц плечевого пояса. Как результат – очень ограниченная амплитуда движений. Один из самых известных плюсов йоги для волейболистов — развитие глубокой и стабильной гибкости. В статье представлены комплексы упражнений направленные на развитие гибкости средствами йоги. Таким образом, гибкость является так же одним из главных физических качеств, влияющих на качество игры волейболистов. Внедрение предложенных комплексов, направленных на развитие гибкости средствами йоги в группе волейболистов 15-16 лет может благоприятно влиять на будущие успехи спортсменов.

Annotation. Flexibility is a person's ability to perform movements with a large amplitude, determined by the development of mobility in the joints. Good flexibility ensures freedom, speed and efficiency of movements, increases the path of effective application of effort when performing physical exercises. The purpose of this study is to develop sets of exercises to develop flexibility in volleyball players aged 15-16 years using yoga. Most volleyball players, working with fairly heavy weights, do not pay attention to properly stretching the muscles of the shoulder girdle. The result is a very limited range of motion. One of the most well-known benefits of yoga for volleyball players is the development of deep and stable flexibility. The article presents sets of exercises aimed at developing flexibility using yoga. Thus, flexibility is also one of the main physical qualities that influence the quality of play of volleyball players. The introduction of the proposed complexes aimed at developing flexibility using yoga in a group of 15-16 year old volleyball players can have a beneficial effect on the future success of athletes.

Ключевые слова. Гибкость, волейбол, спортсмен, йога, асаны, стретчинг.

Keywords. Flexibility, volleyball, athlete, yoga, asanas, stretching.

Введение. Современные исследователи в области теории спорта выделяют такое мнение, что прирост спортивного мастерства зависит от развития физических качеств. На тонус мышц влияет состояние центральной нервной системы, гибкости позвоночного столба, растяжимости связок, сухожилий, мышц, от силы мышц, что позволяет выполнять упражнения с большей амплитудой. Физическое качество гибкость, проявляется при выполнении всех технических приемов в волейболе. Поэтому качественному выполнению технических приемов способствует подвижность в лучезапястном, локтевом и лучевом, плечевом суставах, суставах позвоночного столба, а также в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах.

Развитие всех физических качеств тесно взаимосвязаны друг с другом. Развитие одного физического качества определенным образом влияет на

развитие других. При этом влияние может быть, как положительным, так и нейтральным или отрицательным, например, нельзя перекачивать мышцы, в противном случае утрачивается гибкость и подвижность суставов, следовательно, вопрос о наиболее целесообразном развитии физических качеств имеет большое значение в спорте.

В современном тренировочном процессе волейболистов развитию гибкости не уделяется должного времени. В Приложении №4 к «Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта волейбол» гибкость отмечена самым низким уровнем влияния на результативность волейболистов в сравнении с другими физическими качествами. В связи с этим методика применения нетипичных для волейбола средств физической подготовки и степень их воздействия на развитие гибкости раскрыта недостаточно.

Специалисты в области физической культуры и спорта утверждают, что хорошая гибкость - это косвенное свидетельство того, что мышцы волейболиста эластичны и находятся в отличном состоянии. Такое состояние мышц предохраняет их от травматизма.

Таким образом, разработка эффективных направлений комплексного развития физических качеств, обуславливающих повышение подготовленности волейболистов, является одной из наиболее актуальных проблем. Внедрение новых комплексов упражнений требует практической проверки для возможного улучшения программ преподавания спортивных школ и федерального стандарта в случае успеха.

Цель исследования - разработать комплексы упражнений для повышения показателей гибкости у волейболистов на этапе спортивного совершенствования с применением элементов йоги.

Методы и организация исследования. В исследовании примут участие 30 спортсменов из СШОР «ФСО Центральный» города Казань в возрасте 15-16 лет, в контрольной и экспериментальной группе по 15 человек.

Процесс исследования будет проведен в два этапа, в которых волейболисты выполняют следующие контрольные нормативы:

1. Подвижность в плечевом суставе. Прокручивание рук (см).
2. Подвижность в позвоночном столбе. Наклон вперед стоя на скамейке (см).
3. Подвижность в позвоночном столбе. «Мостик» (см).
4. Подвижность в тазобедренном суставе. Поперечный шпагат (см).

Результаты исследования и их обсуждение. Нами были разработаны 4 комплекса упражнений для развития гибкости волейболистов 15-16 лет с элементами йоги. Микроцикл составлял 6х1 (6 тренировочных дней, 1 выходной). Комплексы будут применяться в заключительной части тренировочного занятия в течение 15 минут. Комплексы упражнений чередуются.

- Комплекс №1 – Упражнения, направленные на повышение подвижности в плечевых суставах:

- Пасчима Намаскарасана,
- Урдхва Баддхангулиасана,

Гарудасана,
Урдхва Хастасана,
Виравхадрасана II,
Гомукхасана,
Эка БхуджаСвастикасана I,
Нидханикасана,
Адхо Мукха Вирасана,
Баласана.

- Комплекс №2 – Упражнения, направленные на повышение подвижности в позвоночном столбе:

Прасарита Падоттансана,
Уттхита триколасана,
Паршвоттанасана,
Паригхасана,
Паривритта Джану Ширшасана,
Джану Ширсана,
Трианг мукхаэкапада пасчимоттанасана,
Супта Коласана,
Карнапидасана,
Сету Бандха Сарвангасана.

- Комплекс №3 – Упражнения, направленные на повышение подвижности в тазобедренных суставах:

Паривритта паршваколасана,
Уттан Приштхасана,
Анджанейасана,
Мандукасана,
Баддха коласана,
Ардха матсиендрасана,
Супта падагуштхасана I,
Супта падагуштхасана II,
Супта падагуштхасана III,
Халасана.

- Комплекс №4 – Упражнения, направленные на повышение подвижности в позвоночном столбе:

Триколасана,
Анну витасана,
Уштрасана,
Ардха сету бандхасана,
Урдхва дханурасана,
Бхуджангасана,
Аштанга Намскарасана,
Урдхва Мукха Шванасана,
Дханурасана,
Шавасана.

Упражнения, входящие комплексы взяты из каталога асан «Академии йоги». Каждый комплекс будет проводиться в заключительной части на протяжении 15 минут, каждое упражнение выполняется 1,5 минуты или по 45 секунд на каждую сторону.

Во второй и пятый тренировочные дни микроцикла будет применяться комплекс №1, направленный на развитие гибкости плечевого пояса, включающий 10 упражнений.

В первый тренировочный день микроцикла будет применяться комплекс №2 направленный на развитие гибкости позвоночного столба, включающий 10 упражнений.

В третий и шестой тренировочные дни микроцикла будет применяться комплекс №3 направленный на развитие гибкости тазобедренного пояса, включающий 10 упражнений.

В четвертый тренировочный день микроцикла будет применяться комплекс №4 направленный на развитие позвоночного столба, включающий 10 упражнений.

Предполагается, что представленные упражнения позволят совершенствовать физические качества, такие как: гибкость и координационные способности. В результате использования специальных упражнений, предполагается повышение показателей гибкости волейболистов 15-16 лет, что позволяет повысить работоспособность опорно-двигательного аппарата и позволит снизить риск травматизма.

Выводы. В дальнейшем исследовании данные комплексы будут внедрены в тренировочный процесс экспериментальной группы и проведена оценка эффективности предлагаемых комплексов, направленных на развитие гибкости. Предполагается, что данное исследование позволит взглянуть по-новому на вопрос развития гибкости волейболистов и повысит интерес к данной теме.

Литература

1. Беляев, А.В., Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Костюков В.В., Кувшинников В.Г., Родионов А.В., Савин М.В., Топышев О.П., 2000
2. Железняк, Ю. Д., Портнов Ю. Н. Спортивные игры. М.: Академия, 2001. – 310с.
3. Каталог асан сервис онлайн образования «Академия Йоги» - <https://yoga-academy.online/katalog-asan>
4. Ковалев, В. Д., Мельников А. Г. Волейбол в школе. М.: Просвещение, 2005. – 111с.
5. Савин, В. П., Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: С 73 Учеб.для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнов, В.П.Савин, А.В.Лексаков; Под ред. Ю.Д.Железняка, Ю.М.Портнова. - 2-е изд., стереотип. - М.: Издательский центр «Академия», 2004. - 520 с. 15ВМ 5-7695-1749-2
6. Савицкая, Г.В., Общая и специальная физическая подготовка волейболистов в учебном и тренировочном процессе : методические указания к

практическим занятиям для студентов 1-3 курсов специализации «Волейбол» / сост. Г. В. Савицкая. – Ульяновск :УлГТУ, 2009.

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ КАК ФАКТОР УСПЕШНОСТИ СПЕЦИАЛИСТА В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

PROFESSIONAL HEALTH AS A FACTOR OF SUCCESS OF A SPECIALIST IN THE FIELD OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

И.Ю. Бурханова, А.С. Волкова, А.В. Моцяк

I.Yu. Burkhanova, A.S. Volkova, A.V. Motsyak

Нижегородский государственный педагогический университет

им. Козьмы Минина (Мининский университет),

Нижний Новгород, Россия

Minin Nizhniy Novgorod State Pedagogical University,

Nizhni Novgorod, Russia

irina2692007@yandex.ru

Аннотация. Состояния здоровья населения в настоящее время имеет тенденцию к ухудшению, что неизбежно ведет к снижению эффективности профессиональной деятельности. Здоровье является фактором конкурентоспособности современного специалиста, поэтому формированию профессионального здоровья и обучение способам его поддержания и улучшения должно уделяться внимание в процессе профессиональной подготовки. Особо важно поддержание состояния здоровья для педагогов сферы физической культуры и спорта, поскольку их деятельность имеет выраженную двигательную составляющую, реализовать которую сложно, если состояние здоровья педагога ухудшается. Цель исследования – разработать организационно-содержательное обеспечение процесса формирования профессионального здоровья будущих педагогов по физической культуре. В процессе работы использовались методы анализа научно- методической литературы по проблеме исследования и метод педагогического проектирования. Результатом исследования явилась разработка программы спецкурса «Регуляция профессионального здоровья педагога физической культуры». Результаты могут быть применены в профессиональной подготовке специалистов в сфере физической культуры и спорта, а также в рамках постдипломного образования для курсов профессиональной переподготовки и повышения квалификации.

Annotation. The state of health of the population currently tends to worsen, which inevitably leads to a decrease in the efficiency of professional activity. Health is a factor in the competitiveness of a modern specialist, so the formation of

professional health and training in ways to maintain and improve it should be given attention in the process of professional training. It is especially important to maintain the state of health for teachers in the field of physical culture and sports, since their activity has a pronounced motor component, which is difficult to implement if the state of health of the teacher worsens. The purpose of the study is to develop organizational and content support for the process of forming the professional health of future physical education teachers. In the process of work, methods of analysis of scientific and methodological literature on the research problem and the method of pedagogical design were used. The result of the study was the development of a special course program "Regulation of the professional health of a physical education teacher." The results can be applied in the professional training of specialists in the field of physical culture and sports, as well as in the framework of postgraduate education for professional retraining and advanced training courses.

Ключевые слова: профессиональное здоровье, осознанность, педагоги, профессиональная успешность, спецкурс, индивидуальный проект

Keywords: professional health, awareness, teachers, professional success, special course, individual project.

Введение

Актуальность исследования обуславливается значимостью здоровья для профессиональной деятельности. Профессиональное здоровье представляет собой комплексный аспект общего здоровья, который фокусируется на состоянии и благополучии работников в связи с их трудовой деятельностью. Профессиональное здоровье в целом является важным элементом поддержания и повышения общественного здоровья и экономического развития страны в целом. Исследования показывают, что неблагоприятные условия профессиональной могут быть связаны с повышенным риском различных заболеваний, включая профессиональные заболевания, травмы, психические расстройства и хронические заболевания [2].

Достижение и поддержание высокого уровня профессионального здоровья требует системного подхода, включающего эффективные меры предотвращения и контроля рисков, профессиональное обучение, регулярный мониторинг здоровья, консультации по вопросам здоровья.

В целом, профессиональное здоровье является важным компонентом устойчивого профессионального развития и благополучия работников, способствуя профессиональной самореализации и успешности в профессии.

Формировать профессиональное здоровье целесообразно начиная с этапа профессионального образования. Будущий педагог, еще в студенческие годы должен заложить основу профессионального здоровья, научиться осознанно и ответственно к нему относиться и овладеть способами его поддержания и улучшения.

Цель исследования – разработать организационно-содержательное обеспечение процесса формирования профессионального здоровья будущих педагогов по физической культуре.

Методы исследования

В исследовании были применены методы анализа научно-методической литературы и педагогического проектирования.

Проведенный анализ литературы позволил выявить характеристику таких понятий как профессиональное здоровье и успешность профессиональной деятельности, а также определить степень их взаимосвязи и взаимовлияния.

В рамках педагогического проектирования было разработано содержание спецкурса «Регуляция профессионального здоровья педагога физической культуры» а также определены диагностические методики, необходимые для самооценки физического, психического и социального компонентов профессионального здоровья педагогов по физической культуре.

Теоретический обзор

Профессиональное здоровье играет важную роль в достижении успешности в профессионально-педагогической деятельности. Оно является неотъемлемым компонентом общего благополучия и эффективности в профессии. Так же, исследования показывают, что профессиональное здоровье имеет значительное влияние на профессиональную успешность [4].

Профессиональная успешность определяется как достижение высоких результатов в работе, продвижение по карьерной лестнице, удовлетворенность работой и достижение профессиональных целей [1]. Профессиональное здоровье, включающее физический и психический и социальный компоненты, оказывает значительное влияние на эффективность выполнения педагогом профессиональных функций.

Физическое здоровье педагогов является важным фактором, влияющим на эффективность их работы, поскольку учителя с хорошим физическим здоровьем более энергичны, имеют высокую работоспособность и устойчивость к физическим нагрузкам [3].

Психическое здоровье педагогов имеет прямое влияние на психологическую и эмоциональную состоятельность. Человек, имеющий с высокий уровень психического здоровья имеет более лучшую мотивацию к профессиональной деятельности [2]. Такой педагог лучше справляется с стрессом и психологическими вызовами, вызванными условиями профессионально-педагогической деятельности.

Социальное здоровье выражается по взаимодействию с окружением как в профессиональном сообществе, так и в личных границах. Социальный компонент здоровья рассматривается исследователями в тесной взаимосвязи с психическим.

Поддержание профессионального здоровья является ключевым фактором для достижения профессиональной успешности. Это требует осознанного подхода к физическому и психологическому благополучию, включая регулярную физическую активность, здоровое питание, управление стрессом и поддержание эмоциональной устойчивости.

Профессиональное здоровье педагогов по физической культуре является важным аспектом их общего благополучия и способности эффективно выполнять свои профессиональные обязанности. В силу своей специфики,

педагоги по физической культуре работают в условиях, требующих физической активности, интенсивной физической нагрузки и постоянной взаимодействия с учащимися.

Физическая активность и занятия спортом, которые являются неотъемлемой частью профессиональной деятельности педагогов по физической культуре, могут оказывать как положительное, так и отрицательное влияние на их здоровье. С одной стороны, регулярная физическая активность способствует укреплению сердечно-сосудистой системы, улучшению общей физической выносливости и снижению риска развития хронических заболеваний, таких как ожирение, сердечно-сосудистые заболевания и диабет.

Однако, педагоги по физической культуре также подвержены определенным рискам и проблемам, связанным с их профессиональной деятельностью. Возможные негативные последствия могут включать перенапряжение мышц и суставов, травмы и иные неблагоприятные последствия, связанные с повторяющимися движениями или неправильной техникой выполнения упражнений. Кроме того, педагоги по физической культуре могут столкнуться с психологическими факторами, такими как стресс, связанный с требованиями к профессии и взаимодействием с учащимися.

Для обеспечения и поддержания профессионального здоровья педагогов по физической культуре рекомендуется ряд мер и практик, включающих разнообразные формы физической тренировки и поддержания физической активности, регулярные медицинские осмотры и консультации для оценки и контроля состояния здоровья. Однако, необходимо воспитывать осознанное отношение к здоровью [4]. Именно при этом условии процесс управления собственным профессиональным здоровьем будет целенаправленным.

Результаты исследования.

Для поддержания и улучшения профессионального здоровья будущих педагогов в сфере физической культуры и спорта в рамках исследования спроектировано организационно-содержательное обеспечение. Метод проектов предлагает использовать для регуляции профессионального здоровья Д.О. Олейник [5].

В нашем исследовании под педагогическим проектированием профессионального здоровья педагога рассматривается целенаправленный и организованный процесс построения индивидуальной траектории здоровья формирования, обеспечивающий развитие всех компонентов профессионального здоровья.

Для успешности реализации программ индивидуального развития профессионального здоровья будущих педагогов по физической культуре было разработано содержание спецкурса, который планируется к реализации в 2023-2024 уч/году на ФФКиС ФГБОУ ВО «НГПУ имени Козьмы Минина» в рамках дисциплины «Здоровье сберегающие технологии». Ориентировка на концептуальные основания содержательного обеспечения процесса развития деятельности по формированию и улучшению профессионального здоровья педагога физической культуры, позволила разработать содержание спецкурса (Таблица 1).

Содержательная направленность ориентирована на:

- учет особенностей профессиональной деятельности будущих педагогов в сфере физической культуры и спорта;
- удовлетворение их потребностей; - типичные запросы, связанные с профессиональным здоровьем.

Таблица 1 - Учебно-тематический план спецкурса «Регуляция профессионального здоровья педагога физической культуры»

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	В том числе		Самостоятельная работа
			Лекции	Практика	
1	Основания деятельностного подхода в управлении профессиональным здоровьем.	2	2	-	-
2	Сущность составляющие профессионального здоровья педагога, диагностика компонентов профессионального здоровья педагога в сфере ФК и С	4	2	2	-
3	Средства и методы улучшения профессионального здоровья педагога в сфере ФК и С	4	2	-	2
4	Теоретико-технологические основы проектирования деятельности по улучшению профессионального здоровья педагога	8	2	2	4
	Итого:	18	8	4	6
Форма контроля:		Индивидуальный проект регуляции (поддержания, улучшения) профессионального здоровья			
	Итого:	18	10	8	

Исходя из научных и методических публикаций, можно предположить, что формирование положительной мотивации и интереса к поддержанию уровня профессионального здоровья будет более эффективным при соблюдении следующих условий:

- осознания ценности здоровья;
- удовлетворенности профессиональной деятельностью;
- стремления к достижению высокого уровня здоровья при реализации педагогической деятельности,
- определении проблемных аспектов профессионального здоровья педагога по физической культуре и приоритетных направлениях их решения.

Этапы проектирования, реализуемого в рамках спецкурса представлены далее.

Целесмысловой этап, который включает постановку цели и осознание смысла поддержания и улучшения профессионального здоровья.

Проектировочный этап, на котором формируется индивидуальный маршрут управления профессиональным здоровьем.

Реализационный этап, на котором осуществляется реализация индивидуального маршрута улучшения профессионального здоровья.

Результативный этап, который включает определение и оценку уровня профессионального здоровья по компонентам.

Рефлексивный этап, на котором осуществляется осмысление изменений, произошедших на физическом и личностном уровнях и в профессиональной деятельности.

Для решения задач исследования в рамках спецкурса предлагается комплекс методов, подобранный в соответствии с критериями необходимости и достаточности. В их состав вошли традиционно используемые и зарекомендовавшие себя в педагогических исследованиях методы. Далее, в таблице 2, представлены методы исследования для определения уровня сформированности компонентов профессионального здоровья педагогов по физической культуре.

Таблица 2 - Структура диагностического комплекса оценки профессионального развития педагога по физической культуре

Компоненты профессионального здоровья	Диагностические методики
Физический	Тест «Оценка общей физической работоспособности (Руфье)». Определение уровня физической активности
Психический	Опросник «Степень хронического утомления»
Социальный	Умеете ли Вы вести здоровый образ жизни и производительно работать? (А. Яссингер)

В целом, представленный алгоритм проектирования профессионального здоровья педагога по физической культуре, основанный на построении индивидуальных образовательных траекторий, решает следующие аспекты:

- проверяет готовность будущего педагога к самообразовательной деятельности;
- создает возможность построения индивидуальной образовательной траектории для освоения здоровьесформирующих компетенций;
- обеспечивает разработку индивидуальной траектории здоровьесформирования, которая реализует потенциал здоровья в профессиональной деятельности и будет способствовать успешности в профессии.
- организует поддержание и улучшение профессионального здоровья с учетом индивидуального уровня здоровья и разнообразия технологий здоровьесбережения.

В заключении отметим, что осознанное отношение будущих педагогов по физической культуре к своему здоровью при освоении разработанного в рамках исследования спецкурса не только будет способствовать их личному благополучию, но и создаст основу для формирования здорового общества в

целом. Полученные знания и практические навыки помогут студентам стать ответственными и активными участниками своего здоровья и будут способствовать снижению риска развития различных заболеваний и проблем, а также повышению качества жизни и успешности в профессии.

Литература

1. Burkhanova I.Yu. et all. Technological support of professional self-development of teachers in the system of lifelong learning / Burkhanova I.Yu., Drandrov G.L., Ivanova S.S., Stafeeva A.V., Vorobyov N.B., Balchugov V.A., Ignatieva E.V. // International Journal of Applied Exercise Physiology. 2020. Т. 9. № 4. С. 117-124.
2. Байдашева Э.М. [Психологическое здоровье педагога как фактор успешности его профессиональной деятельности](#) / Байдашева Э.М. В сборнике: Интеграция науки и практики как механизм эффективного развития современного общества. материалы XVI международной научно-практической конференции. Научно-информационный издательский центр "Институт стратегических исследований". 2015. С. 205-206.
3. Бурханова И.Ю. [Закономерности и принципы процесса совершенствования культуры здоровья лиц зрелого возраста](#) / Бурханова И.Ю., Быстрицкая Е.В., Иванова С.С., Мусин О.А. // [Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта](#). 2020. Т. 15. № 2. С. 61-71.
4. Мусин О.А. [Технологии проектирования культуры здоровья в зрелом возрасте](#). Монография / Мусин О.А., Бурханова И.Ю., Неверкович С.Д. Нижний Новгород, 2021. – 286 с.
5. Олейник Д.О. ["Паспорт профессионального здоровья" как средство сохранения профессионального здоровья специалиста](#) / Олейник Д.О., Тришкин И.Б., Генералов В.С. // В сборнике научных трудов профессорско-преподавательского состава Рязанского государственного агротехнологического университета. Рязань, 2008. С. 251-253.

ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ ПЕРЕДАЧИ МЯЧА СВЕРХУ ДВУМЯ РУКАМИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ 11-12 ЛЕТ

TEACHING THE TECHNIQUE OF PASSING THE BALL OVERHAND WITH TWO HANDS TO VOLLEYBALL PLAYERS 11-12 YEARS OLD

*И.И. Габидуллин, В.А. Макаров
I.I. Gabidyllin, V.A. Makarov*

Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, Казань,
Россия

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

Аннотация. Необходимость повышения эффективности обучения технике передачи мяча сверху двумя руками в волейболе вызвана тенденциями

развития современного волейбола: увеличением интенсивности игры, повышением сложности технических приемов, повышением тактики. Цель нашего исследования заключается в разработке комплексов упражнений, направленных на обучения технике передачи мяча сверху двумя руками волейболистов 11-12 лет.

Передача мяча сверху двумя руками является одним из основных приемов, с помощью которого начинаются нападающие действия в волейболе, она нередко определяет результат игры. При приеме подач и нападающих ударов заметна тенденция к более частому использованию приема и передачи мяча сверху двумя руками

Таким образом, мы считаем, что выбранная нами тема является актуальной. Предполагается, что применение экспериментальных комплексов упражнений, позволит улучшить технику передачи мяча сверху двумя руками волейболистов 11-12 лет.

Annotation. The need to increase the effectiveness of teaching the technique of passing the ball overhand with two hands in volleyball is caused by the development trends of modern volleyball: increasing the intensity of the game, increasing the complexity of technical techniques, increasing tactics. The purpose of our research is to develop sets of exercises aimed at teaching the technique of passing the ball overhand with two hands to 11-12 year old volleyball players.

Passing the ball from above with both hands is one of the main techniques with which attacking actions in volleyball begin; it often determines the result of the game. When receiving serves and attacking shots, there is a noticeable tendency to more often use receiving and passing the ball from above with two hands

Thus, we believe that our chosen topic is relevant. It is assumed that the use of experimental sets of exercises will improve the technique of passing the ball from above with two hands to volleyball players aged 11-12 years.

Ключевые слова: техника, передача мяча сверху двумя руками, комплексы упражнений.

Key words: technique, passing the ball overhand with two hands, sets of exercises.

Введение. Одним из основных элементов обработки мяча во время игры является прием-передача мяча «сверху». Выполнение передачи сверху является более точным, чем прием-передача «снизу» или игра ногой, за счет большей подвижности суставов кистей и возможности при этом менять полёт мяча по более выверенной траектории. От точности верней передачи связующим игроком зависит, без преувеличения сказать, половина победы команды. Поэтому данному элементу всегда уделяется пристальное внимание, а отработка техники его выполнения относится к числу приоритетных направлений тренировочного процесса. [1,5]. Передача мяча сверху двумя руками является одним из основных приемов, и первым звеном в развитии атакующих действий команды, нередко именно игра связующего игрока является определяющей. Стабильная и качественная вторая передача позволяет

раскрыть лучшие качества нападающих игроков. При приеме подач и нападающих ударов заметна тенденция к более частому использованию приема и передачи мяча сверху двумя руками [3].

Таким образом, мы считаем, что выбранная нами тема является актуальной.

Цель исследования: разработать комплексы упражнений для обучения технике передачи мяча сверху двумя руками волейболистов 11-12 лет.

Методы и организация исследования. Наше исследование будет проводиться на протяжении 2023-2024 гг. на базе СШОР ФСО «Центральный» города Казани. В нашем исследовании будут принимать участие 26 волейболистов 11-12 лет, которые будут поделены на две группы: контрольную и экспериментальную по 13 волейболистов в каждой группе. Для определения уровня технической подготовленности при передаче мяча сверху двумя руками, мы планируем использовать следующие контрольные испытания:

1. Верхняя передача мяча в цель (кол-во раз).

2. Передача мяча над собой двумя руками сверху с поворотом на 180 градусов (кол-во раз).

3. Верхняя передача мяча за 30 с. (кол-во раз).

Результаты исследования и их обсуждение. Мы разработали 3 комплекса упражнений на обучение технике передачи мяча сверху двумя руками у волейболистов 11-12 лет. Данные комплексы упражнений будут применяться на тренировочных занятиях в экспериментальной группе в течение 6 месяцев. Микроцикл составил 3-1-2-1 (3 тренировочных дня, 1 выходной, 2 тренировочных, 1 выходной).

- Комплекс №1. - Упражнения на развитие силы кистей рук и предплечья.

1. Отжимание от скамьи;

2. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями;

3. Тыльное сгибание кистей и разгибание, держа набивной мяч у лица;

4. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно;

5. Отталкивание ладонями и пальцами от стены попеременно правой и левой рукой;

6. Сжатие (теннисного) мяча правой и левой рукой.

Упражнения выполняются в следующей дозировке: 2 серии по 8 повторений, отдых между сериями 30 сек.

- Комплекс №2. - Подготовительные упражнения для обучения технике передачи мяча сверху двумя руками.

1. «Мяч в воздухе»

13 игроков размещаются по кругу диаметром 3-4 м. Перемещаясь по кругу бегом, передают мяч над собой на высоте 2-3 м. Мяч должен находиться все время на одном месте. Способы перемещения озвучиваются тренером. Игрок, выполнивший неточную передачу, или потерявший мяч, выбывает из игры;

2. «Мяч среднему»

13 игроков размещаются по кругу диаметром 4-6 м. В центре круга – водящий. Он выполняет передачу каждому игроку по очереди, а игроки возвращают мяч водящему. Обойдя круг, водящий меняется;

3. «Передай и займи его место»

13 игроков размещаются по кругу или квадрату, или треугольнику и передают мяч любому игроку, а затем перемещаются и занимают его место, а этот игрок в свою очередь после передачи перемещается на место игрока, которому он выполнял передачу;

4. «Передал - садись»

Эстафета: в игре участвуют 2 команды, которые выстраиваются в колонны на расстоянии 1,5-2м. Капитаны команд становятся напротив своей колонны на определенное расстояние (2-3м). По команде капитан начинает выполнять передачи своим игрокам по очереди, а игроки, выполнив обратную передачу, садятся на пол или приседают. Игра заканчивается тогда, когда все игроки выполняют заданную передачу. Правила: при потере мяча, игра возобновляется с игрока, потерявшего мяч.

Каждое упражнение в данном комплексе выполняется по 5 мин.

- Комплекс №3. - Упражнения на обучение технике передачи мяча сверху двумя руками;

1. Имитация передачи мяча (2 серии по 10 передач, отдых между сериями 30 сек);

2. Перед игроком на полу лежит мяч. Волейболист становится в исходное положение для передачи, наклоняется и берет мяч в руки, обхватывая его пальцами, как при верхней передаче (10 повторений);

3. Перед игроком на полу лежит мяч. Волейболист становится в исходное положение для передачи, наклоняется и берет мяч в руки, обхватывая его пальцами, как при верхней передаче и выполняет передачу броском мяча партнёру (2 серии по 5 повторений, отдых между сериями 20 сек);

4. Упражнение в паре: один игрок набрасывает мяч, другой выполняет передачу над собой, затем делает пас партнёру (дозировка та же, что и в упражнении №1);

5. Подбросить мяч самому себе и выполнить передачу партнёру (дозировка та же, что и в упражнении №1);

6. Игра 6х6 (5 мин).

Комплексы упражнений будут проводиться в течение 20 мин в начале основной и заключительной части тренировочного занятия. Метод используемый в комплексах повторный и игровой.

Выводы. После того как передача мяча сверху будет правильно выполняться в простых условиях, следует постепенно усложнять тренировки и приближать их к соревновательным. На начальных этапах обучения передача мяча сверху должна отрабатываться в основном индивидуально, а затем с партнером. По мере освоения передачи мяча сверху необходимо знакомить учащихся с ее тактическим содержанием.

Преподаватель после ставит перед учащимися тактические задачи все большей сложности, сначала показывая им пути достижения цели, а затем

постепенно увеличивая их самостоятельность в решении тактических задач. Изучение правил игры должно происходить параллельно с обучением техническим приемам на тренировочных занятиях. Мы предполагаем, что разработанные нами экспериментальные комплексы упражнений, позволят повысить показатели технической подготовки для передачи мяча сверху двумя руками у волейболистов 11-12 лет.

Литература

1. Астахова, М.В. Волейбол : учебно-методическое пособие / М.В. Астахова, В.Ф. Стрельченко, Д.П. Крахмалев. - Пятигорск : СКФУ, 2014. - 114 с. – ISBN 978-5-600-00812-0. – Текст : непосредственный.
2. Беляев, А. В. Волейбол: теория и методика тренировки : учеб.пособие / А. В. Беляев, Л. В. Булыкина. – Москва : Физкультура и спорт, 2007. - 178 с. - ISBN 978-5-278-00848-4. – Текст : непосредственный.
3. Булыкина, Л. В. Техничко-тактическая подготовка волейболистов : Учебно-методическое пособие / Л. В. Булыкина, Е. В. Фомин, А. В. Суханов. – Москва : ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ», 2014. - 94 с. – Текст : непосредственный.
4. Романенко, В. О. Средства и методы обучения и совершенствования техники вторых передач (подготовка связующего игрока) / В. О. Романенко, Е. В. Фомин. – Москва : Методический сборник, 2012. - 28 с. – Текст : непосредственный.
5. Шляпников, С. К. Техника игры : методический сборник №2 / С. К. Шляпников, Ю. Д. Железняков. – Москва, 2006. – 48 с. – Текст : непосредственный.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ В ЗАЩИТЕ У ВОЛЕЙБОЛИСТОК 14-15 ЛЕТ

IMPROVEMENT OF TECHNICAL AND TACTICAL ACTIONS IN DEFENSE IN VOLLEYBALL PLAYERS 14-15 YEARS OLD

А.И. Гаврилова, Р.Р. Хайруллин

A.I. Gavrilova student, R.R. Khairullin

*ФГБОУ ВО «Поволжский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма»,*

Казань, Россия

*Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Volga State
University of Physical Culture, Sports and Tourism"*

Kazan, Russia

gavrilova_alna14017@mail.ru

Аннотация. На сегодняшний день на современном этапе развития волейбола наблюдается тенденция опережающего роста тактического мастерства нападающих игроков по сравнению с совершенствованием тактики в защите. Одним из существенных недостатков оценки технико-тактических действий в соревновательной деятельности является недостаточно полная характеристика действий в защите. В связи с этим возникает потребность поиска эффективных тактических решений в защите. В нашем исследовании приняли участие 20 волейболисток 14-15 лет, которые были поделены на две группы: контрольную и экспериментальную в каждой по 10 волейболисток. Мы предполагаем, что внедренные нами комплексы упражнений позволят повысить показатели технико-тактических действий в защите у волейболисток 14-15 лет.

Annotation. Today, at the present stage of development of volleyball, there is a tendency for the tactical skill of attacking players to grow faster than the improvement of tactics in defense. One of the significant disadvantages of assessing technical and tactical actions in competitive activity is the insufficiently complete description of actions in defense. In this regard, there is a need to find effective tactical solutions in defense. 20 volleyball players aged 14-15 years took part in our study, who were divided into two groups: control and experimental, each with 10 volleyball players. We assume that the sets of exercises we have introduced will improve the performance of technical and tactical actions in defense among female volleyball players aged 14-15 years.

Ключевые слова. Волейбол, совершенствование, комплексы упражнений.

Keywords. Volleyball, improvement, sets of exercises.

Введение. В современном волейболе защитные действия игроков команды являются тем элементом игры, где заметно больше всего отставания. Нападение превосходит защиту. Нарушением оценки технико-тактических действий в соревновательной деятельности является недостаточность выполнения действий в защите. В любых вариантах записи игр фиксируется только успешный блок и удачное действие в защите. Но не осуществляется более детальной оценки защитных технико-тактических действий. Такая тенденция, возможно, является одной из предпосылок того, что в современном волейболе наблюдается явное преобладание атаки над защитой.

Командная игра в обороне не менее важна, чем в нападении. Если игроки команды будут допускать ошибки при защите своих позиций, то все их попытки одержать победу станут тщетными. Защитная игра на задней линии является одной из самых сложных, так как результативность зависит не только от личного мастерства защитника, но и от его умения взаимодействовать с партнерами по обороне с блокирующими игроками задней линии.

Подавляющее большинство специалистов признали необходимым целенаправленного совершенствования технико-тактических действий в защите с начальных шагов в волейболе у волейболисток 14-15 лет. Тем не менее, не всегда совершенствование этого качества уделяется достаточное внимание на

тренировках, что не позволяет в дальнейшем спортсмену раскрыть все имеющиеся у него возможности в условиях соревновательного процесса, что и обуславливает актуальность данной темы исследования.

Цель исследования: разработать экспериментальные комплексы упражнений для совершенствования технико-тактических действий в защите у волейболисток 14-15 лет.

Методы и организация исследования:

Наше исследование будет проводиться на базе СШОР ФСО «Центральный» города Казани. В исследовании будут принимать участие 24 волейболистки 14-15 лет, которые будут разделены на группы по 12 волейболисток (12 волейболисток – контрольная группа, 12 волейболисток - экспериментальная группа).

Тестирование уровня технико-тактических действий планируется с помощью следующих контрольных тестов:

1) Приём нападающего удара. Игроку необходимо правильно выбрать позицию, в зависимости от нападающего игрока и довести мяч до связующего игрока, который находится во второй зоне (учитывается точно доведенный мяч, 5 попыток).

2) Приём подачи. Занимающийся должен правильно выбрать позицию и довести мяч до связующего игрока, который находится во второй зоне (учитывается точность доведенного мяча, 5 попыток).

3) Одиночный блок против нападающего удара. Игрок зоны 3 выполняет постановку блока и возвращается в исходное положение (засчитывается удачно выполненные попытки постановки блока, у игрока 5 попыток).

Результаты исследования и их обсуждения.

Нами были разработаны экспериментальные комплексы упражнений, направленные на совершенствование технико-тактических действий в защите у волейболисток 14-15 лет. Комплексы упражнений будут внедряться в тренировочный процесс волейболисток экспериментальной группы в рамках программы спортивной школы, в течение шести месяцев.

Микроцикл составит 3-1-2-1 (3 тренировочных дня, 1 выходной, 2 тренировочных дня, 1 выходной).

Комплекс №1 - направлен на совершенствование блокирования мяча.

1. Одиночное блокирование с перемещением в 2, 3, 4 зонах (2 серии по 10 повторений, отдых между сериями 30 сек).

2. Одиночное блокирование в зонах 2 и 4 (2 серии по 10 повторений, отдых между сериями 30 сек).

3. Двойное блокирование с перемещением во 2 и 4 зоны (2 серии по 10 повторений, отдых между сериями 30 сек)

4. Двойное блокирование во 2 и 4 зоне (2 серии по 10 повторений, отдых между сериями 30 сек).

5. Групповое блокирование (2 серии по 10 повторений, отдых между сериями 30 сек).

Комплекс №2 - направлен на совершенствование приема нападающего удара.

1. Действия защитника в зависимости от действия связующего игрока. Нападающие в зонах 4 и 2, защитник находится в зоне 6 (2 серии по 15 повторений, отдых между сериями 30 сек).

2. Действия защитника в зависимости от действий нападающего. Игроки, стоящие у сетки (4, 3, 2), поочередно выполняют удар с собственного набрасывания в направлении защитника, находящегося на противоположной стороне (1, 6, 5) (2 серии по 15 повторений, отдых между сериями 30 сек).

3. Действия защитника в зависимости от того, из какой зоны выполняется удар. Связующий располагается в зоне 3, нападающие – в зонах 4 и 2, защитник – в 1 на противоположной стороне площадки. Нападающий зоны 4 направляет удар в зону 1 или обман в зону 2. Нападающий зоны 2 выполняет удар в направлении между зонами 2 и 1 (2 серии по 15 повторений, отдых между сериями 30 сек).

4. Поочередный прием нападающих ударов (2 серии по 15 повторений, отдых между сериями 30 сек).

5. Прием нападающих ударов с перемещением (2 серии по 15 повторений, отдых между сериями 30 сек).

Комплекс №3 - направлен на совершенствование приема подачи во время игры.

1. Подача на точность между игроками (3 серии по 10 повторений, отдых между сериями 20 сек).

2. Прием подач «Планер» (3 серии по 10 повторений, отдых между сериями 20 сек).

3. Прием силовых подач (3 серии по 10 повторений, отдых между сериями 20 сек).

4. Прием подачи по диагонали (3 серии по 10 повторений, отдых между сериями 20 сек).

5. Прием подачи в 6 зоне (3 серии по 10 повторений, отдых между сериями 20 сек).

Комплекс №4 - направлен на совершенствование взаимодействий игроков передней и задней линии между собой.

1. Блокирование мяча со страховкой в зоне 6. Два нападающих игрока в зоне 4 и 2, блокирующие в зонах 4, 3, 2. По сигналу нападающие выполняют нападающий удар из зон 4 или 2 (2 серии по 15 повторений, отдых между сериями 30 сек).

2. Блокирование мяча на краях и страховка свободным от блокирования игроком и игроком в зоне 6. Три блокирующих игрока в зонах 4, 3, 2. Нападающие игроки в зонах 4 и 2. По сигналу нападающие с передач связующего, игроки выполняют удар в одной из зон, которую закрывают блокирующие зон 4 и 3 или 3 и 2 (2 серии по 15 повторений, отдых между сериями 30 сек).

3. Блокирование нападающего удара из зон 2 и 4 со страховкой в 1 и 5 зонах (2 серии по 15 повторений, отдых между сериями 30 сек).

4. Прием скидки за блок с неизвестной зоны скидки (2 серии по 15 повторений, отдых между сериями 30 сек).

5. Прием скидки за блок (2 серии по 15 повторений, отдых между сериями 30 сек).

Мы предполагаем, что разработанные нами экспериментальные комплексы упражнений, позволят повысить показатели технико-тактических действий в защите у волейболисток 14-15 лет, а также сформировать навык групповых защитных действий во время игры.

Выводы. Современный уровень теории и практики волейболисток характеризуется дальнейшим поиском эффективных средств и методов формирования технико-тактических действий в защите.

Мы предполагаем, что использование нами специальных, современных комплексов упражнений, как фактора повышения эффективности всего тренировочного процесса будут способствовать совершенствованию технико-тактических действий в защите волейболисток 14-15 лет.

Литература

1. Каратаева, Т.Ю. Волейбол: Техника и тактика игры: методические рекомендации / Т. Ю. Каратаева. – Челябинск : из-во Челяб. гос. пед. ун-та, 2016. – 77 с. – Текст : непосредственный.
2. Костюков, В.В. Тактическое обучение волейболу / В.В. Костюков, А.Е. Дубовой – Текст : непосредственный // «Физическая культура в школе», 2004. – 105 с.
3. Крюков, В.В. Развитие ловкости у обучающихся университета / В. В. Крюков, Е. О. Федоров, Н. О. Федоров // Научные исследования – основа современной инновационной системы. – 2019. – С. 92–95.
4. Кудинова, Ю.В. Защитные действия в классическом волейболе: современное состояние вопроса в специальной литературе / Ю. В. Кудинова, Ю. В. Шиховцов – Текст : непосредственный // Фундаментальные и прикладные исследования физической культуры, спорта, олимпизма: традиции и инновации. – 2017. – С. 423–429.
5. Фомин В.И., Николаева И.В., Шиховцов Ю.В. Интерпретация подходов к проблеме повышения качества приема подачи в современном волейболе // Теория и практика физической культуры. 2020. № 3. С. 51.

РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ВОЛЕЙБОЛИСТОВ 14-15 ЛЕТ С ПРИМЕНЕНИЕМ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ

DEVELOPMENT OF SPECIAL ENDURANCE IN VOLLEYBALL PLAYERS 14-15 YEARS OLD USING CIRCULAR TRAINING

Г.Д. Гимранова, В.М. Удалова
G.D. Gimranova, V.M. Udalova

«Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма» Казань, Россия

Volga Region State University of Physical Culture, Sports and Tourism, Kazan, Russia
gimranova_guzel@bk.ru

Аннотация. В данной статье рассмотрены ключевые понятия, которые непосредственно имеют отношение к развитию такого физического качества, специальная выносливость волейболиста. Представлена специальная методика развития данного качества, основанная на результатах изучения специализированной литературы, а также представлен перечень упражнений, для определения контрольных нормативов. Помимо этого, в данной статье Вы можете ознакомиться с комплексами упражнений, способствующих развитию специальной выносливостью и их распределением в недельном тренировочном микроцикле.

Annotation. This article discusses key concepts that are directly related to the development of such a physical quality, the special endurance of a volleyball player. A special methodology for developing this quality is presented, based on the results of studying specialized literature, and a list of exercises is presented to determine control standards. In addition, in this article you can familiarize yourself with sets of exercises that promote the development of special endurance and their distribution in a weekly training microcycle.

Ключевые слова: специальная выносливость, физические качества, спортсмен, комплекс упражнений

Key words: special endurance, physical qualities, athlete, set of exercises

Введение. Волейбол предъявляет высокие требования к физической подготовке спортсменов. Волейболист должен быть готов к участию в игре на протяжении 2,5-3 часов. В ходе волейбольного матча каждый игрок совершает множество прыжков для блокирования и нападающих ударов, падений для приёма мяча в защите, многократных перемещения на больших скоростях, с резкими остановками и сменой направления. А это предъявляет очень высокие требования к его специальной выносливости.

На данный момент существует большое количество различных методик улучшения выносливости и отдельных качеств. Существует большое количество различных методик, которые используют известные волейбольные команды. Для достижения победы в таких условиях особое значение имеют научная разработка и практическое использование методов формирования состояния оптимальной готовности к соревновательной деятельности.

Это всё происходит именно при подготовке к соревновательной деятельности в соревновательном периоде на основе стабилизации физических качеств спортсмена, как фундамента реализации мастерства волейболистов. Но волейбол не стоит на месте, и появляются все более новые методики улучшения выносливости.

Поэтому необходимо изучать их и внедрять в тренировочный процесс, для того, чтобы развить у игроков способность переносить значительный объем повторно-переменных скоростных нагрузок и действий, требующих большой точности выполнения, за счет повышения специальной выносливости.

Цель исследования: Разработать экспериментальные комплексы упражнений для развития специальной выносливости у волейболистов 14-15 лет с применением круговой тренировки.

Организация и методы исследования: Исследование будет проводиться на базе СШОР ФСО «Центральный» города Казани. В исследовании будут принимать участие 24 волейболиста 14-15 лет. Волейболисты будут разделены на две равные группы по 12 человек (контрольную и экспериментальную).

В качестве контрольных тестов мы использовали:

1) Гарвардский степ - тест (сек). Расчет индекса осуществляется по формуле:

$$\text{ИГСТ} = t \times 100 / (P1 + P2 + P3) * 2$$
, где t – это время проведения пробы (в данном случае составляет 5 минут), $P1$, $P2$, $P3$ – это подсчет сердечных ударов в первые 30 секунд второй, третьей и четвертой минут отдыха. Чем большее значение индекса Гарвардского степ теста будет получено, тем, следовательно, выше уровень выносливости.

2) Бег «Ёлочкой» (92 м) (сек).

3) Челночный бег 9-3-6-3-9 (сек).

Результаты исследования и их обсуждения: Метод круговой тренировки, включает многократное выполнение предписанных действий, движений в условиях точного дозирования нагрузки и точного порядка ее изменения и чередования с отдыхом. Это отличает метод строго регламентированного упражнения от игрового и соревновательного методов, для которых характерны, лишь, приблизительное регулирование и, лишь, приблизительная программа действий. В условиях спортивной тренировки круговая форма организации занятий приобретает особое значение, так как позволяет большому числу спортсменов упражняться одновременно и самостоятельно, используя максимальное количество инвентаря и оборудования.

Мы разработали 3 комплекса упражнений, направленные на развитие специальной выносливости у волейболистов 14-15 лет с применением круговой тренировки. Все 3 комплекса упражнений проводились по станциям. Если упражнения выполняются в основной части тренировочного занятия – 6 кругов, а если в заключительной части тренировочного занятия, то 2 круга.

Микроцикл составлял 6х1 (6 тренировочных дней, 1 выходной). Комплексы упражнений проводились через день. Комплексы упражнений

применялись в основной и заключительной части тренировочного занятия в течение 25 мин.

В первый день микроцикла будет применяться комплекс №1, направленный на развитие скоростной выносливости, включающий в себя 5 упражнений. Данный комплекс проводился в конце основной части тренировочного занятия в течение 25 мин.

Комплекс №1:

1. И.п. - стоя лицом к партнёру. Бег, вперёд поднимая бедро с сопротивлением партнёра (1 мин.)
2. Имитация блокирования по всей длине сетки (2 мин.)
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (1 мин.)
4. Ускорение 18 м (1 серия)
5. Прыжки на двух ногах через скакалку (1 мин.)

Примечание: выполняется 6 кругов по 5 мин, 1-3 круги - умеренный темп, 4-6 круги нарастающий темп. Отдых между сериями 30 сек.

В третий день микроцикла будет применяться комплекс №2, направленный на развитие силовой выносливости, включающий в себя 5 упражнений. Данный комплекс будет проводиться в заключительной части тренировочного занятия в течение 25 мин.

Комплекс №2:

1. Прыжки на одной ноге (15 прыжков на каждой ноге)
2. Кувырок вперёд, рывок 3 м, падение на грудь (10 повторений)
3. Прыжки из глубокого приседа (10 прыжков)
4. Челночный бег от лицевой линии до линии нападения и обратно с падением на грудь на линиях (5 падений)
5. Имитация нападающего удара с разбега, после приземления падение на грудь (10 повторений)

Примечание: выполняется 2 круга по 5 мин, 1 круг - умеренный темп, 2 круг с нарастанием темпа.

В пятый день микроцикла будет применяться комплекс №3, направленный на развитие прыжковой выносливости, включающий в себя 6 упражнений. Данный комплекс проводился в основной части тренировочного занятия в течение 25 мин.

Комплекс №3:

1. Прыжки через скакалку (1 мин.)
2. Имитация нападающих ударов в прыжке с места и после разбега (30 сек.)
3. Запрыгивание на тумбу двумя ногами (30 сек.)
4. Игрок последовательно имитирует нападающий удар и блокирование (удар – один блок, удар – два блока и т.д.) (1 мин.)
5. Перепрыгивание через препятствие, с последующим запрыгиванием на тумбу (1 мин.)
6. Имитация блокирования на месте и после перемещения в различных зонах (1 мин.)

Примечание: выполняется 6 кругов по 5 мин, 1, 3, 5 круги - умеренный темп, 2, 4 и 6 круг с нарастанием темпа. Отдых между кругами 1 мин.

Заключение. Проанализировав научно-методическую литературу, можно сделать такой вывод, что развитие специальной выносливости у волейболистов 14-15 лет при помощи круговой тренировки, является одной из главных задач в процессе подготовки юных волейболистов. При игре в волейбол крайне необходима способность - длительно выполнять работу без снижения ее результативности. Специальная выносливость необходима для более быстрого овладения техническими приемами.

В настоящее время существует большое количество методик, способствующих повышению работоспособности, общих и специальных физических качеств. Наша методика может служить одним из вариантов, для повышения специальной выносливости волейболистов, и может использоваться, как методическая разработка для учителей общеобразовательных школ и тренеров спортивных школ.

Литература

1. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена : основы теории и методики воспитания / В.М. Зациорский. – Москва : Советский спорт, 2009. - 199 с. - ISBN 978-5-9718-0340-9. - Текст : непосредственный.
2. Железняк, Ю.Д. Волейбол : У истоков мастерства / Ю.Д. Железняк, В.А. Кунянский / под ред. Ю.В. Питериева. - Москва : Фаир-пресс, 2005. - 323с. - ISBN 5-8183-0001-3. - Текст : непосредственный.
3. Никитушкин, В.Г. Современная подготовка юных спортсменов : метод. пособие / В.Г. Никитушкин. - Москва : «Физкультура и спорт», 2009. - 116 с. – Текст : непосредственный.
4. Филин, В. П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов : книга / В.П. Филин. - Москва : «Физкультура и спорт», 2014. - 232 с. – Текст : непосредственный.
5. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учебник / В.Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2004. - 808 с. – ISBN 966-7133-64-8. – Текст : непосредственный.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ГАНДБОЛИСТОВ 14-15 ЛЕТ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ИХ ИГРОВЫХ ФУНКЦИЙ

PHYSICAL TRAINING OF HANDBALL PLAYERS AGED 14-15 YEARS, DEPENDING ON THEIR PLAYING FUNCTIONS

Д.Р.Гумерова, Р.Р.Хайруллин
D.R.Gumerova, R.R.Khairullin

Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма
Казань, Россия

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

Dianadiana280802@mail.ru

Аннотация: Чтобы обеспечить рост спортивного мастерства гандболистам необходимо на каждом возрастном этапе определенный уровень физической подготовленности. Если физическая подготовленность будет развиваться с учётом игровых функций, то показатели игроков улучшаться. Целью исследования явилась разработка комплексов упражнений для совершенствования физической подготовки гандболистов 14-15 лет в зависимости от их игровых функций. В исследовании примут участие гандболисты 14-15 лет в количестве 30 человек, которые будут поделены на экспериментальную и контрольную группы. Для развития физических качеств в зависимости от игрового амплуа были подобраны комплексы упражнений. Мы считаем, что если сделать упор на тренировках на развитие определенных качеств, которые необходимы для отдельного амплуа, то показатели игроков улучшаться.

Annotation: In order to ensure the growth of sportsmanship, handball players need a certain level of physical fitness at each age stage. If physical fitness develops taking into account the game functions, then the players' performance will improve. The aim of the study was to develop sets of exercises to improve the physical fitness of handball players aged 14-15 years, depending on their playing functions. The study will involve handball players aged 14-15 years in the number of 30 people, who will be divided into experimental and control groups. For the development of physical qualities, depending on the playing role, sets of exercises were selected. We believe that if we focus on training on the development of certain qualities that are necessary for a particular role, then the performance of players will improve.

Ключевые слова: гандболисты, физическая подготовка, игровые функции, амплуа, комплекс упражнений.

Keywords: handball players, physical fitness, game functions, role, set of exercises.

Актуальность исследования. Направленность физической подготовки гандболистов во многом должна зависеть от игрового амплуа. Чтобы получить результат, игрок, занимающий соответствующую позицию, должен учитывать все необходимые препятствия и приспособлять свою технику и подготовленность к их преодолению.

Чтобы обеспечить рост спортивного мастерства гандболистам необходимо на каждом возрастном этапе определенный уровень физической подготовленности. До настоящего времени распределение игроков по амплуа в ДЮСШ происходит с учетом тех качеств, которые обнаруживаются в открытой форме, это в основном морфологические данные и желание самого игрока выполнять какую-либо функцию в команде. Нет четких разработок по контролю подготовленности игроков различного амплуа в ДЮСШ. Если физическая подготовленность будет развиваться с учётом игровых функций, то показатели игроков улучшаться. К сожалению, в ДЮСШ развитие физических качеств для всех одинаково. В 14-15 лет гандболисты понимают, на какой позиции они играют и, какую роль должны выполнять в команде, но на развитие каких физических качеств нужно делать упор на тренировке – нет,

поэтому требуется поиск и обоснование дополнительных средств и методов с целью совершенствования игрового мастерства в подростковом возрасте.

Целью исследования явилась разработка комплексов упражнений для совершенствования физической подготовки гандболистов 14-15 лет в зависимости от их игровых функций.

Организация и методы исследования: Исследование будет проводиться на базе спортивно-тренировочного комплекса МАУСШ «Ак Буре» города Казани. В исследовании примут участие гандболисты 14-15 лет в количестве 30 человек, которые будут поделены на экспериментальную и контрольную группы.

Для определения показателей физической подготовленности мы выбрали следующие тестовые задания: Отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз); Метание набивного мяча сидя (м); Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см); «Мостик» (результат (в см) измеряется от пяток до кончиков пальцев рук испытуемого); Бег на 1500м (мин); Челночный бег 3x10м (секунд); Прыжки через скакалку (кол. Раз за 1 мин); Бег на 30 метров с высокого старта (секунд); Бег на 60 метров с низкого старта (секунд)

Результаты исследования и их обсуждения:

Анализ учебно-методической литературы показал, что в теории и практике спортивной тренировки недостаточно внимания уделяется физической подготовленности гандболистов 14-15 в зависимости от их игрового амплуа. Мы считаем, что если сделать упор на тренировках на развитие определенных качеств, которые необходимы для отдельного амплуа, то показатели игроков улучшатся.

Для совершенствования физической подготовки гандболистов лучше всего использовать физические упражнения. Они должны быть направлены на развитие основных физических качеств, таких как сила, гибкость, выносливость, ловкость и быстрота.

Мы изучили методику и составили тесты для определения уровня развития физической подготовки гандболистов. Взяли подходящие тесты с федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «гандбол».

Так же нами были разработаны комплексы упражнений, которые представлены в таблице 1.

Таблица 1 - Комплексы упражнений для развития физических качеств в зависимости от игрового амплуа гандболистов 14-15 лет

Направленность	Содержание	Амплуа	Дозировка	Методические указания
Развитие силы	1. Сгибание и разгибание рук в максимальном темпе	Линейный полусредний.	1 мин	Выполнять технично и быстро
	2. Бросок набивного мяча в мат. Поставить мат на расстоянии 8-9 метров от игрока. Выполнять бросок	Полусредний, разыгрыва	40-50 раз	Бросок выполнять в полную силу

	согласно технике выполнения броска с опоры. Мяч весом 700гр-1 кг.	ющий, вратарь.		
	3.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с хлопком	Линейный полусредний.	15 раз	Выполнять в быстром темпе
Развитие гибкости (до начала занятия)	1. Растяжка рук и плечевого пояса	Все амплуа	1-2 мин	Выполнять медленно, контролируя усилия.
	2.Наклон вперед: ноги на ширине плеч, ноги вместе.	Все амплуа	1 мин 2 подхода	Ноги не сгибать
	3.Мостик	Вратарь, крайний	40 сек 2 подхода	Руки ближе к ногам
3.Развитие выносливости	1.Бег вокруг игрового зала на 50-60% от максимальной скорости	Все, кроме вратаря	30 мин	Держать один темп
	2.Игра в гандбол по штангам	Все, кроме вратаря	2 тайма по 20 мин	Высокий темп игры
	3.Игра в гандбол без розыгрыша начального броска	Все, кроме вратаря	2 тайма по 20 мин	Высокий темп игры
.Развитие ловкости	1.Челночный бег 6*9*20	Разыгрывающий, крайний	2 подхода	Коснуться рукой каждой линии
	2.Прыжки через скакалку с продвижением вперед	Все амплуа	1 мин 3 подхода	Прыжки в быстром темпе
	3. Беговые упражнения через координационную лесенку: Прыжки на двух ногах Прыжки с двух ног с приземлением на одну Бег с быстрым переступанием Бег: два шага вперед, один назад	Все амплуа	2 серии	Выполнять в полную силу
Развитие быстроты	1.Бег на 60 м с ведением мяча	Крайний, линейный	3 серии	Бег в максимальном темпе
	2.Беговые отрывы. От 6м линии сделать передачу вратарю и выполнить ускорение вперед, поймать мяч от вратаря и выполнить бросок по воротам.	Крайний, линейный	15 раз	Забить 12 из 15, за каждый незабитый мяч- 10 отжиманий.
	3.Бег на 20м со старта из различных положений (упор лёжа, сед на полу по и против направления движения, после 10 отжиманий)	Все амплуа	2 подхода	Быстрый подъём из исходных положений.

Данные комплексы упражнений будут применяться в течение 6 месяцев в тренировочном процессе гандболистов 14-15 лет экспериментальной группы на

специально-подготовительном и соревновательном периодах. Микроцикл составляет 3-1-2-1(3 тренировочных дня, выходной, 2 тренировочных дня, выходной). Каждый комплекс будет применяться в один из тренировочных дней в подготовительной и основной частях занятия.

Выводы:

Для развития физических качеств в зависимости от игрового амплуа были подобраны комплексы упражнений. Мы считаем, что если сделать упор на тренировках на развитие определенных качеств, которые необходимы для отдельного амплуа, то показатели игроков улучшаться. Применяв данные комплексы упражнений в экспериментальной группе в течение 6 месяцев, мы предполагаем повышение уровня физической подготовленности. Для проверки будут применяться специальные тестовые задания.

Литература

1. Атхам, К. Контроль физической подготовленности гандболистов различного игрового амплуа в учебно-тренировочных группах ДЮСШ/ Камис Атхам [Электронный ресурс]. – 1999. - режим доступа к диссертации <https://www.dissercat.com/content/kontrol-fizicheskoi-podgotovlennosti-gandbolistov-razlichnogo-igrovogo-amplua-v-uchebno-tren> (дата обращения: 20.09.23, 30.09.23, 03.11.23)
2. Иващенко, А. М. Направленность физической подготовки юных гандболистов в учебно-тренировочных группах ДЮСШ :автореф. дис. канд. пед. наук / А. М. Иващенко. – М.: Москва, 1991. – С. 15-20
3. Игнатьева, В. Я., Иващенко, А.М. Скоростно-силовые способности юных гандболистов различного возраста и роста: учебное пособие / В. Я. Игнатьева, А. М. Иващенко – М.: Спорт, 2010. – С.27-29
4. Игнатьева, В. Я. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «гандбол» для тренировочного этапа : Методическое пособие / В. Я. Игнатьева – М.: ФГБУ ФЦПСР, 2021. – С.27.
5. Игнатьева, В. Я. Гандбол: Примерная программа для системы дополнительного образования детей детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва: учебная программа / В. Я. Игнатьева - М. : Советский спорт, 2004.- С.115.

ВЛИЯНИЕ ГРУППОВОЙ СПЛОЧЕННОСТИ НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ГАНДБОЛИСТОВ 12-13 ЛЕТ.

THE INFLUENCE OF GROUP COHESION ON THE EFFECTIVENESS OF SPORTS TRAINING OF HANDBALL PLAYERS AGED 12-13.

А.В.Дрожжин, Р.Р.Хайруллин

Аннотация. От сплоченности команды зависит ее благоприятный результат на выступлении в соревнованиях и во время тренировок. Процесс формирования коллектива спортивных команд имеет свои особенности, что обусловлено спортивной деятельностью. Цель исследования: изучить особенности и пути формирования групповой сплочённости гандболистов 12-13 лет, как средства повышения эффективности командной работы. Исследование будет проводиться на базе спортивно-тренировочного комплекса МАУСШ «Ак Буре» города Казани. В исследовании примут участие гандболисты 12-13 лет в количестве 15 человек. Различные упражнения на сплоченность затрагивают психологическую подготовку. Главные правила при проведении таких упражнений: создать дружескую атмосферу, подходить к каждому игроку индивидуально. Нами было разработано экспериментальное тренировочное занятие на сплочение и групповое взаимодействие в коллективе.

Annotation: The team's cohesion determines its effective result and the degree of activity of athletes. The process of forming a team of sports teams has its own characteristics, which is due to sports activities. The purpose of the study: To study the features and ways of forming group cohesion of handball players aged 12-13 years, as a means of improving the effectiveness of teamwork. The study will be conducted on the basis of the sports and training complex of the MAUSSH "Ak Bure" in Kazan. The study will involve handball players aged 12-13 years in the number of 15 people. Various cohesion exercises affect psychological preparation. The main rules when conducting such exercises are to create a friendly atmosphere, approach each player individually. We have developed an experimental training session on cohesion and group interaction in a team.

Ключевые слова: сплоченность, гандболисты, спортивная подготовка, упражнения, тренировочное занятие.

Keywords: cohesion, handball players, sports training, exercises, training session.

Актуальность исследования. Проблема изучения спортивного коллектива определяется практикой спорта и теми исследованиями, которые доказывают взаимосвязь между успешностью выступлений в соревнованиях и сплоченностью коллектива.

От сплоченности команды зависит ее благоприятный результат на выступлении в соревнованиях и во время тренировок. Процесс формирования коллектива спортивных команд имеет свои особенности, что обусловлено спортивной деятельностью. В наше время отношения внутри команды

выступают наряду со всеми видами подготовки и являются одним из критериев достижения наивысшего спортивного результата. Наиболее важными аспектами отношений в спортивных коллективах являются: сплоченность, совместимость, отсутствие конфликтов, игровое взаимодействие, психологический климат и др. К сожалению, многие тренеры не уделяют внимание на развитие сплоченности в коллективе.

Развитие сплоченности является важным требованием к современным гандболистам. Внедрение различных игровых упражнений поможет эффективнее улучшить данное качество. Главное заключается в том, чтобы игры способствовали решению поставленных задач в учебно-тренировочном процессе.

Просмотрев игры гандболистов 12-13 лет, мы пришли к выводу, что одним из отрицательных факторов неуспешного выступления на соревнованиях является не сплоченность команды.

Цель исследования. Изучить особенности и пути формирования групповой сплочённости гандболистов 12-13 лет, как средства повышения эффективности командной работы.

Организация и методы исследования:

Для выявления уровня групповой сплоченности в команде гандболистов 12-13 лет мы использовали следующие методы:

1. Анкетирование
2. Педагогическое наблюдение;
3. Психолого-педагогический эксперимент;

Исследование будет проводиться на базе спортивно-тренировочного комплекса МАУСШ «Ак Буре» города Казани. В исследовании примут участие гандболисты 12-13 лет в количестве 15 человек.

Пример анкетирования:

Сплоченность спортивной команды

Инструкция. После прочтения каждого вопроса, необходимо выбрать тот ответ, который описывает ваше мнение.

Сплоченность команды находится в пределах от 7 (очень неблагоприятная) до 21 (очень благоприятная).

1. Как бы вы оценили себя в команде?

- 1) Чувствую себя в команде, частью коллектива (5)
- 2) Участник всех заданий и различных ситуаций (4)
- 3) Участник некоторых видов деятельности (3)
- 4) Не ощущаю, что я член команды (2)
- 5) Стараюсь тренироваться отдельно от всех (1)
- 6) Не могу сказать (0)

2. Перешли бы вы тренироваться в другую команду, если бы у вас появилась такая возможность?

- 1) Да (1)
- 2) Скорее всего (2)
- 3) Без разницы (3)
- 4) Скорее всего, остался бы в своей команде (4)

5) Нет (5)

6) Не могу сказать (0)

3. Взаимоотношения между спортсменами в вашей команде?

А. Во время тренировок:

1) Лучше, чем во многих командах (3)

2) Примерно такие же, как и во многих командах (2)

3) Хуже, чем во многих командах (1)

4) Не могу ответить (1)

Б. На соревнованиях:

1) Лучше, чем во многих командах (3)

2) Примерно такие же, как и во многих командах (2)

3) Хуже, чем во многих командах (1)

4) Не могу ответить (1)

4. Взаимоотношения вашей команды с тренером?

1) Отличные (3)

2) в зависимости от ситуации (2)

3) Ужасные (1)

4) Не знаю (1)

5. Отношения к делу на тренировках и соревнованиях

1) Лучше, чем во многих командах (3)

2) Примерно такие же, как и во многих командах (2)

3) Хуже, чем во многих командах (1)

4) Не могу ответить (1)

Вычисление коэффициента сплоченности: сложить полученные баллы у всех опрошенных и разделить на количество спортсменов.

Результаты исследования и их обсуждения:

Различные упражнения на сплоченность затрагивают психологическую подготовку. Главные рекомендации при проведении таких упражнений: создать дружескую атмосферу, подходить к каждому игроку индивидуально.

Нами было разработано экспериментальное тренинговое занятие на сплочение и групповое взаимодействие в коллективе.

Цель: формирование и развитие групповой сплоченности.

Время занятия: 90 минут.

План проведения:

1. Вступительное слово-3 мин

2. Групповые нормы -7 мин

3. Упражнение “Возьми салфетки” -15 мин

Тренер пускает по кругу пачку с бумажными салфетками и говорит: “Возьмите столько салфеток, сколько считаете нужным». После того как все участники взяли салфетки, тренер просит каждого представиться и сообщить о себе столько фактов, сколько салфеток он взял.

4. Упражнение “Узелочек”-10 мин

Все участники держаться за веревку. Задача – завязать веревку в узелок. Отпускать руки нельзя, можно только перемещать вдоль веревки (если кто-то отпускает руки, упражнение начинается сначала).

5. Упражнение “Считаем вместе” – 10 мин

Проведение: нужно посчитать до десяти (по количеству участников). Считать надо вместе: кто-то говорит “один”, другой - “два” и т.д., договариваться нельзя. Если какое-либо число произносят сразу два человека, счет начинается заново. В простом варианте упражнение выполняется с открытыми глазами, сложном-с закрытыми. Разговаривать во время упражнения нельзя.

6. Упражнение “геометрическая фигура” -10 мин

Постройте весь коллектив в круг, а участники закроют глаза. Теперь, не открывая глаз нужно перестроиться в квадрат, затем в треугольник и т.д.

7. Упражнение “Проверь свою интуицию” -20 мин

Участники сидят в кругу. Один участник на некоторое время выходит из зала. Группа договаривается о каком-либо задании (выполнить ведение мяча или бросок по воротам), которое должен будет сделать этот участник и о звуке, который группа будет использовать в качестве подсказок (хлопки в ладоши или просто какой-то звук). Затем участник вновь заходит в зал, и ему объявляется, что он должен выполнять какое-либо задание. Когда участник начинает приближаться к выполнению загаданного действия, звук группы становится громче и чаще.

8. Упражнение “Запутай, но распутай” -10 мин

Спортсмены встают в круг и протягивают одну руку к центру. По сигналу тренера каждый участник должен найти себе пару с помощью рукопожатия. Затем все участники вытягивают другую руку и так же находят себе пару (важно чтобы пары были разные). Теперь нужно распутаться, но руки разъединять нельзя.

9. Обратная связь- 5 мин

Необходимо, чтобы каждый участник сказал своё мнение по поводу данного занятия. Также можно предложить свои пожелания и высказать замечания.

Мы предполагаем, что внедрение данного экспериментального тренингового занятия позволит улучшить уровень сплоченности команды.

Выводы.

Групповая сплоченность в команде играет важную роль в выстраивании отношений и создании благоприятного микроклимата среди спортсменов. Мы предполагаем, что наше экспериментальное тренинговое занятие улучшить уровень групповой сплоченности во многих командах гандболистов. Мы рекомендуем использовать данное тренинговое занятие 2 раза в год, при этом до и после проведения проводить анкетирование гандболистов.

Литература

1. Горбунов, Г. Д. Психология физической культуры и спорта : учебник / Г. Д. Горбунов - Москва : Академия, 2009. – 105с.
2. Дегтярев, В. П. «Нормальная физиология» : учебник / В. П. Дегтярев, Н. Д. Сорокина – Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2016. – 480 с.
3. Задворнов, К. Ю. Возрастная психология : Уч. Пособие / К.Ю. Задворнов – Москва : «УРАО», 2002.- 360 с.

4. Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания : учебное пособие / В. М. Зациорский. 3-е изд. – Москва : Советский спорт, 2009. - 200 с.
5. Фаллер, А. «Анатомия и физиология человека» : учебное пособие / А. Фаллер, М. Шюнке – Москва : Бином. Лаборатория знаний, 2014 г. – 537 с.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПОДВИЖНЫХ ИГР И ИГРОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ЛОВКОСТИ ГАНДБОЛИСТОВ 8-9 ЛЕТ

THE EFFECTIVENESS OF OUTDOOR GAMES AND GAME EXERCISES FOR THE DEVELOPMENT OF AGILITY OF HANDBALL PLAYERS 8-9 YEARS OLD

Д.Р.Зиннатуллина, Р.Р.Хайруллин
D.R.Zinnatullina, R.R.Khairullin

*ФГБОУ ВО «Поволжский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма», Казань, Россия*
*Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Volga State
University of Physical Culture, Sports and Tourism"Kazan, Russia*

Zinnatullina17d@mail.ru

Аннотация. Развитию ловкости гандболистов в возрасте 8-9 лет недостаточно уделяется внимания. Однако ловкость играет важную роль для гандболиста и требует особого подхода в тренировочном процессе. Использование подвижных игр и игровых упражнений помогает эффективно развивать ловкость. В ходе исследования были проведены тесты для определения уровня развития ловкости у детей и разработаны комплексы упражнений. Подвижные игры и игровые упражнения считаются наиболее эффективным средством развития этого качества у гандболистов.

Abstract. Insufficient attention is paid to the development of agility of handball players aged 8-9 years. However, agility plays an important role for a handball player and requires a special approach in the training process. The use of outdoor games and game exercises helps to effectively develop dexterity. During the study, tests were conducted to determine the level of dexterity development in children and exercise complexes were developed. Outdoor games and game exercises are considered the most effective means of developing this quality in handball players.

Ключевые слова: ловкость, гандбол, качества, тесты, комплексы упражнений.

Keywords: dexterity, handball, qualities, tests, exercise complexes.

Введение. Ловкость гандболиста проявляется в способности выполнять сложные приемы игры во внезапно меняющейся ситуации.

Развитию ловкости гандболистов 8-9 лет уделяют недостаточно времени и средств. Это качество постепенно начинает утрачивать свою основную роль для гандболиста. В отличие от других физических качеств, ловкость не всегда можно развить только упражнениями, но и требуется применение игрового метода. Для успешной подготовки юного гандболиста необходима углубленная работа по всем направлениям, от которых зависит проявление необходимых физических качеств. Многообразие задач физической подготовки спортсменов требует большого арсенала разнообразных общих и специальных средств, применяемых в сочетании и в единстве друг с другом.

Таким образом, развитие ловкости является важным требованием к современному гандболисту. Внедрение подвижных игр и игровых упражнений поможет эффективнее улучшить данное качество. Главное заключается в том, чтобы игры способствовали решению поставленных задач в учебно-тренировочном процессе.

Цель исследования: Изучить эффективность подвижных игр и игровых упражнений в воспитании ловкости гандболистов 8-9 лет.

Организация и методы исследования: Исследование проводилось на базе спортивно-тренировочного комплекса МАУСШ «Ак Буре» города Казани. В исследовании приняли участие гандболисты 8-9 лет в количестве 30 человек, которые были поделены на экспериментальную и контрольную группы.

Для определения показателей ловкости мы применили следующие тестовые задания: челночный бег 3x10 м, статическое равновесие (сек), подбрасывание и ловля мяча (кол-во раз), отбивание мяча от пола (кол-во раз).

Результаты исследования и их обсуждения:

Подвижные игры и игровые упражнения на занятиях по гандболу являются наиболее действенным средством развития ловкости. Ведь главная особенность игры в том, что она всегда принимается с радостью, проходит на высоком эмоциональном уровне. Особенно важны подвижные игры на начальном этапе обучения гандболистов. Использование подвижных игр и игровых упражнений в процессе подготовки гандболистов является неотъемлемой частью всего тренировочного процесса.

Изучили методику и составили тесты для определения уровня развития ловкости гандболистов. Взяли подходящие тесты с федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «гандбол».

Так же нами были разработаны комплексы упражнений, которые представлены в таблицах 1 и 2.

Таблица 1 -Игры преимущественно с бегом

Направленность комплекса	Содержание	Дозировка	Методические указания
Комплекс 1 Игры преимущественно с бегом.	-Салки	5 минут	Выбирают одного водящего. Водящий называется салкой. Условно устанавливают границы площадки, на которой будут играть. Все разбегаются в пределах площадки, а водящий объявляет: “Я -салка!”– и начинает

	Салки приседалки	5 минут	ловить играющих. Кого догонит и осалит, тот становится салкой и объявляет об этом остальным. Теперь начинает ловить новая салка, а все вместе с бывшим водящим убегают от нее в пределах площадки. То же построение игры, что и предыдущие, только салка ловит всех убегающих, которые, спасаясь от нее, приседают на 3-5 секунд. Присевшего салка не имеет права ловить в течении этого времени.
	3-Салка-Дай руку	5 минут	В этой игре убегающий, спасаясь от салки, зовет на помощь товарищей и кричит: “Дай руку!” Если кто-либо из товарищей возьмется с ним за руку, то водящий не имеет права их осаливать. Если же с другой стороны присоединится еще игрок и их будет трое, водящий имеет право салить любого крайнего.

Таблица 2 -Игры с различными предметами

Направленность комплекса	Содержание	Дозировка	Методические указания
Комплекс 2 Игры с различными предметами	“Охотники и утки”.	5 минут	Одна команда располагается по кругу диаметром 15-20 м. В середине круга произвольно располагаются игроки другой команды. Участники первой команды стараются попасть мячом в соперников. “Осаленные” игроки выходят из круга. Через определенное время команды меняются местами. Побеждает команда, “осалившая” больше соперников или сделавшая это раньше.
	“Перестрелка”.	5 минут	Игроки занимают пополам зал с пустым коридором на задней линии. Ведущий подбрасывает мяч между капитанами двух команд. Получив мяч, игрок должен попасть в противника. “Осаленные” уходят в противоположный коридор. Поймав мяч от своих он может вернуться на площадку. Выигрывает та команда, у кого останется больше игроков.
	Гуси-лебеди”	5 минут	На расстоянии 15-20 м от линии старта, на которой находятся играющие, чертится круг диаметром 2 м. Дети идут от линии старта по направлению к кругу, в котором располагается водящий. По сигналу

			они убегают за линию старта, а водящий старается кого-нибудь "осалить". "Осаленные" помогают водящему.
--	--	--	--

Выводы.

Нами было проанализировано 5 источников. В процессе исследования изучалась специализированная научно-методическая литература, раскрывающая вопросы физического воспитания детей. В настоящее время разработаны теоретические и методические основы. Разработанные нами комплексы упражнений направлены на развитие ловкости гандболистов 8-9 лет.

Литература

1. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов./ Жуков М.Н.//— М.: Издательский центр «Академия», 2000. — 160 с ISBN 5-7695-0669-5
2. Игнатьева В.Я. Средства подготовки игроков в гандбол.-М:Спорт,2015.-160с. ISBN 978-5-9906734-8-9
3. Игнатьева В.Я. Гандбол : Учебник для физкультурных вузов / В.Я. Игнатьева, Ю.М. Портнов – М., 2009. – 314 с
4. Марков Ю.В. Статья Развитие ловкости у детей дошкольного возраста средствами элементов спортивных игр / Марков Ю.В // Теория и практика физической культуры.- 2016 - №2-С.22-26
5. Соколов В.Н. Методика начального обучения в гандболе. СПб.:РГПУ им. А. И. Герцена, 2008. – 49 с.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ ДЛЯ ГАНДБОЛИСТОВ 15-16 ЛЕТ.

PSYCHOLOGICAL PREPARATION IN THE PRE-COMPETITION PERIOD FOR HANDBALL PLAYERS AGED 15-16.

**В.Ю.Ильченко, Р.Р.Хайруллин
V.Yu.Ilchenko, R.R. Khairullin**

*ФГБОУ ВО «Поволжский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма»,
Казань, Россия*

*Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Volga State
University of Physical Culture, Sports and Tourism"
Kazan, Russia*

vikulya.ilchenko.02@mail.ru

Аннотация. Эффективность психологической подготовки в гандболе зависит от способности игрока преодолевать: трудности собственного дискомфорта в состоянии усталости, неудовлетворенность игрой партнеров и сопротивление противника. Исследования многих авторов показывают, что, несмотря на высокий уровень физической и тактической подготовленности, при повышенной тревожности, внутреннем негативном настрое, низкой психической устойчивости наблюдается снижение результатов спортсмена на соревновательном этапе. Нами были предложены средства для совершенствования психологического состояния.

Abstract. The effectiveness of psychological training in handball depends on the player's ability to overcome: the difficulties of his own discomfort in a state of fatigue, dissatisfaction with the game of partners and the resistance of the opponent. Studies by many authors show that, despite the high level of physical and tactical preparedness, with increased anxiety, internal negative mood, low mental stability, there is a decrease in the results of an athlete at the competitive stage. We have proposed means to improve the psychological state.

Ключевые слова: гандбол, психологическая подготовка, комплексы упражнений, тесты.

Keywords: handball, psychological preparation, exercise complexes, tests.

Введение. Успешное выступление на соревнованиях зависит от уровня высокой физической, технической, тактической и психологической подготовленности спортсмена. Исследования многих авторов показывают, что несмотря на высокий уровень физической и тактической подготовленности, при повышенной тревожности, внутреннем негативном настрое, низкой психической устойчивости, наблюдаются снижение результатов спортсмена на соревновательном этапе, даже не смотря на хорошие результаты в предварительных, контрольных и отборочных стартах.

Эффективность психологической подготовки в гандболе зависит от способности игрока преодолевать: трудности собственного дискомфорта в состоянии утомления, неудовлетворенность игрой партнеров и сопротивление противника.

На данный момент проблема психологической подготовки представляет собой отсутствие формирования состояния готовности спортсмена к соревновательной деятельности. Цель деятельности спортсмена в ситуации, предшествующей старту соревнования, достигнуть психической готовности к выступлению, которая в полном объеме была сформирована в процессе предсоревновательной психологической подготовки и определяется оптимальным функционированием основных внутренних компонентов спортивной деятельности перед стартом. Предстартовое состояние практически предопределяет состояние спортсмена на протяжении всего соревнования.

Цель исследования – разработать и научно обосновать комплекс упражнений для улучшения психологического состояния (подготовки) гандболистов в предсоревновательной деятельности.

Организация и методы исследования: Исследование будет проводиться на базе спортивно-тренировочного комплекса МАУСШ «Ак Буре» города Казани. В исследовании примут участие гандболисты 15-16 лет в количестве 30 человек, которые будут поделены на экспериментальную и контрольную группы.

Для определения показателей уровня психологической готовности будет применён опросник «Стресс-симптом-тест» Р. Фрестера.

Тест позволяет определять влияние тренировочных и соревновательных нагрузок на эмоциональное состояние спортсмена и его успешность. Данный тест включает в себя 21 стресс-фактор, которые наиболее часто встречаются в ходе соревнований. Задача испытуемого — оценить по 9-балльной шкале силу воздействия каждого из них на его психику. По итогам теста выводится общая оценка, а также отдельная по каждому стресс-фактору.

Результаты исследования и их обсуждения. Эффективность психологической подготовки в гандболе зависит от способности игрока преодолевать: трудности собственного дискомфорта в состоянии утомления, неудовлетворенность игрой партнеров и сопротивление противника.

Нами был подобран тест для определения психологической подготовленности, а также были разработаны комплексы упражнений, которые представлены в таблицах 1 и 2.

Таблица 1 - Упражнения на «чувство соперника»

Направленность комплекса	Содержание	Дозировка	Методические указания
Комплекс 1 Упражнения на «чувство соперника»	Упражнение «Липкие руки»	5 минут	Два партнера встают друг напротив друга на расстоянии шага и слегка соприкасаются ладонями. Через некоторое время (по сигналу ведущего или самостоятельно) один партнер начинает совершать свободные движения руками, а второй следует за ним. Ведущий («активный») партнер постепенно увеличивает скорость, сложность и амплитуду движений, учитывая возможности ведомого («пассивного»). Ведомый выполняет упражнение сначала с открытыми, затем с закрытыми глазами. После смены ролей возможен вариант обоюдного лидерства.
	Упражнение «зеркало»	5 минут	Один партнер повторяет действия второго, стараясь уменьшить период «запаздывания», а в идеале – синхронизироваться с ним.
	Упражнение «Гляделки»	5 минут	Два партнера встают друг напротив друга на расстоянии двух метров и смотрят друг другу в глаза. Руки опущены вдоль туловища. Задача: сохраняя полную неподвижность и расслабленность (особенно лица и кистей), не отрываясь и не моргая, смотреть в глаза партнера, одновременно наблюдая за своей реакцией. Замечая «паразитные» движения или напряжения останавливать их и расслабляться. По команде

			ведущего партнеры сближаются на полшага. Так повторяется несколько раз, пока партнеры не подойдут друг к другу. Затем таким же образом они возвращаются на исходные позиции. В качестве «домашнего задания» упражнение может выполняться в одиночку перед зеркалом.
--	--	--	---

Таблица 2 – Упражнения для повышения уровня стрессоустойчивости

Направленность комплекса	Содержание	Дозировка	Методические указания
Комплекс 2. Упражнения для повышения уровня стрессоустойчивости.	Игра в гандбол 3 на 3 на ограниченной площадке	10 минут	Задача забить максимальное количество голов.
	Игра в гандбол 5 на 6	10 минут	Задача заключается в грамотном завершении атаки, при игре в меньшинстве.
	Игра в гандбол 6 на 6 на короткий отрезок времени, на результат	5 минут	Необходимо играть различные комбинации, играть на скорости с минимальным количеством потерь.

Выводы:

В процессе исследования изучалась психологическая подготовка гандболистов 15-16 лет. В настоящее время разработаны теоретические и методические основы. Нами были предложены средства для совершенствования психологического состояния спортсменов в предсоревновательный период, которые помогут им для улучшения соревновательной деятельности.

Литература

1. Высочина, Н.Л. Психологическое обеспечение подготовки спортсменов в олимпийском спорте : монография / Высочина, Н.Л. – 2021. – 304с – ISBN978-5-907225-14-5
2. Гогун, Е.Н., Психология физического воспитания и спорта/ Гогун Е.Н., Мартыанов Б.И.// Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений- М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 288с.)
3. Горбунов, Г. Д. Психопедагогикаспорта : учеб. пособие для СПО / Г. Д. Горбунов. — 6-е изд., перераб. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2019. — 269 с.

4. Михайлов, С.С. Биохимические основы спортивной работоспособности: учеб.-методическое пособие / С.С. Михайлов. //– СанктПетербург: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2014. – 108 с.)
5. Черникова, О.А. Эмоции и их значение в спортивной деятельности/ Черникова, О.А. // Моск. гос. пед. ин-т им. В. И. Ленина. - Москва : [б. и.], 1970. - 34 с.

РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ПЛОВЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ 13-14 ЛЕТ С ПОМОЩЬЮ СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

DEVELOPMENT OF STRENGTH ABILITIES OF FREESTYLE SWIMMERS AGED 13-14 WITH THE HELP OF SPECIAL EXERCISES

Б.Х. Ильясов

В.К. Ilyasov

Узбекский государственный университет физической культуры и спорта,

Узбекистан, город Чирчик

Uzbek state university of physical education and sport,

Uzbekistan, Chirchik city

mirlozav@gmail.com

Аннотация. В статье автор проанализировал способы развития силовых способностей пловцов вольного стиля 13-14 лет с использованием специальных упражнений и разработал предложения и рекомендации по введению специальных упражнений.

Annotation. In the article, the author analyzed the ways of developing the strength abilities of freestyle swimmers aged 13-14 using special exercises and developed suggestions and recommendations for the introduction of special exercises.

Ключевые слова: плавание, стиль плавания, тренировка, физическая подготовленность, физические качества, техника, специальные упражнения, умение.

Keywords: swimming, swimming style, training, physical fitness, physical qualities, technique, special exercises, skill.

Актуальность. Сегодня уровень развития силовых способностей определяет спортивные результаты в плавании. Во время соревновательного, а также тренировочного процесса часто можно наблюдать, как пловцы замедляют ход на протяжении дистанции, особенно в середине или в конце ее. Это связано с тем, что спортсмен укорачивает гребок, чем снижает скорость плавания, и в конечном итоге снижается результат. Скорость плавания, которая в конце концов определяет результат спортсмена, напрямую связана с уровнем развития физических качеств, а точнее основным показателем является уровень развития силовых способностей. В связи с этим, повышать уровень силовых способностей пловцов необходимо с помощью специальных упражнений. Многолетний практический опыт и научные исследования последних лет во многом способствуют формированию и дальнейшему развитию современной методики специально-силовой подготовки, которая основана на развитии силовых способностей пловцов вольного стиля.

Силовая подготовка пловцов является основой для достижения результатов в плавании. В плавании задействованы все группы мышц. Одним из важнейших факторов, обеспечивающих рост спортивных результатов

спортсменов, является повышение физических качеств, прежде всего, силовых способностей.

Так, В.М. Зациорский под силой понимает способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать им за счет мышечных напряжений. Зациорский, В. М., так же как и Фомиченко, Т. Г., обращает внимание на то, что такое качества, как сила сопряжена с уровнем обменных процессов в мышцах, запасов энергетических веществ, ее физиологическим поперечником, способностью спортсмена контролировать свои волевые усилия на скоростно-силовых движениях. Сила составляет основу едва ли не для всех видов спорта. Следовательно, во время тренировочного процесса на первый план выдвигается развитие именно силовой способности. Однако все силовые способности объединяют все виды проявления силы: собственно, силовые способности и соединение силовых способностей с другими физическими качествами, таких как: скоростно-силовые способности, силовая выносливость и силовая ловкость. Все силовые способности в различных процентных соотношениях играют важную роль для достижения спортивного результата спортсмена. Пловцам необходимо развивать силовые способности, которые включают себя скоростно-силовые способности, силовую выносливость, максимальную и взрывную силу. В зависимости от дистанции меняется процентное отношение силовых показателей.

Цель исследования. Научные исследования последних лет служат формулированию и дальнейшему развитию современных методов, которые развивают специальную силовую подготовку пловцов вольным стилем. Проанализировав литературу и досконально изучив вопросы развития силовых способностей 13-14-летних пловцов вольным стилем, можно сделать вывод, что на данный момент для развития силовых способностей существует множество методических разработок по использованию общих упражнений, но исследований по использованию специальных упражнений недостаточно.

Организация и методы исследования. Мы определили следующие задачи, исходя из нашей цели развития силовых способностей пловцов вольного стиля 13-14 лет с использованием специальных упражнений:

1. Анализ научно-методических ресурсов по развитию силовых способностей пловцов вольного стиля 13-14 лет и определение эффективности использования силовых тренировок.

2. Разработка экспериментальной методики развития силовых способностей у пловцов вольного стиля в возрасте 13-14 лет.

3. Проверка эффективности методики развития силовых качеств у пловцов вольного стиля 13-14 лет с помощью педагогического эксперимента.

Для решения поставленных задач в процессе работы использовались следующие исследовательские методы: анализ научно-методической литературы, контроль педагогических тестов, педагогический эксперимент, математико-статистический метод обработки данных.

Исследование проводилось с февраля 2022 по июль 2022 года на базе детско-юношеской спортивной школы №1 г. Нукуса в 3 этапа. В исследовании приняли участие 20 человек.

Результаты исследования и их обсуждение. Первый этап педагогического эксперимента включал в себя анализ научно-методической литературы: определение объекта и предмета исследования, его целей и задач, формирование гипотезы.

На втором этапе был проведен педагогический эксперимент. В ходе эксперимента изучалась эффективность методики, разработанной для развития силы 13-14-летних пловцов вольным стилем. В исследовании использовались следующие контрольные упражнения: для определения степени силовой выносливости пловца - отжимания от пола, имитировать гребные движения на тренажере Мертенса-Хюттеля; для определения уровня взрывной силы пловца - прыжки с места в длину на двух ногах; для определения скоростно-силовых способностей пловца - плавание с максимальной скоростью на дистанции 50 метров вольным стилем. При разработке комплекса упражнений мы опирались на исследования, проведенные Шаляпиной.

На третьем этапе полученные данные подверглись математической обработке, полученные результаты были проанализированы, обобщены и сделаны выводы.

Эксперимент проводился путем сравнения двух групп - контрольной и экспериментальной, по 10 спортсменов в каждой группе, всего 20. В контрольной и экспериментальной группах обучение проводилось параллельно. В экспериментальной группе тренировки проводились 4 раза в неделю по 25 минут, за время эксперимента было проведено 96 тренировочных занятий, а продолжительность процесса составила 6 месяцев.

Контрольная группа тренировалась по программе спортивной школы. В экспериментальной группе отработывалась разработанная методика развития силовых навыков, включающая четыре тренировочных метода. Метод повторения – повторение упражнений со строго дозированной нагрузкой и отдыхом, что обеспечивает полное восстановление организма после выполнения упражнения. Интервальный метод применялся в воде. Этот метод предполагает повторение достаточно высокоинтенсивной работы с определенными, регламентированными интервалами отдыха. При этом спортсмен не смог полностью восстановить свои спортивные способности, но смог перейти к следующей серии упражнений, выполняемых на фоне утомления.

Изокинетический метод. Этот метод позволяет спортсмену работать с оптимальной для него нагрузкой в течение определенного периода. Круговой метод – это особая форма организации тренировки, в результате которой спортсмены многократно выполняют упражнения по кругу, останавливаясь в каждой «точке», то есть в том месте, где выполняется одно упражнение, следуя задаче и технике выполнения упражнения. выполнение каждого упражнения. Упражнения могут быть направлены на все группы мышц.

В ходе эксперимента мы использовали следующие инструменты для развития силовых навыков:

- 1) упражнения с отягощением;
- 2) упражнения на сопротивление;

3) упражнения с собственным весом.

Первоначальный тренировочный сбор на суше для участия спортсменов в тренировках проводился по круговой схеме. В результате увеличения соотношения времени упражнения и отдыха, изменения исходного положения и увеличения величины внешних отягощений интенсивность снизилась прямо пропорционально.

С пятой недели начал использоваться метод повторных упражнений. Нагрузка также менялась за счет увеличения количества повторений упражнений или увеличения темпа, соотношения времени и отдыха, а также увеличения длины дистанции.

В воде мы использовали метод интервальных тренировок. Нагрузку постепенно увеличивали за счет изменения длины дистанции, скорости выполнения одного и того же упражнения, выполнения упражнения в сложных условиях, а также изменения размера внешних утяжелителей, таких как резиновые и гидравлические тормоза.

За неделю до соревнований нагрузка постепенно снижалась. При этом: объем, длина дистанции, вес груза, количество повторений одного и того же упражнения и интенсивность упражнений увеличились.

Важной составляющей в продолжении эксперимента был тщательный контроль частоты сердечных сокращений при нагрузке во время тренировки, а также внешних признаков, таких как изменение цвета кожи, потоотделение, дыхание, движения. Эти критерии позволяли контролировать состояние здоровья спортсменов, то есть отсутствие переутомления. Чрезмерная усталость плохо сказывается на здоровье и эффективности применения техники, а также на улучшении спортивных результатов. Для эффективности, при наличии упражнений с отягощениями, каждый спортсмен рассчитывал свой индивидуальный максимум, и с этого учета получался определенный процент, который необходим для выполнения любого упражнения.

Комплексы упражнений выполнялся в следующей последовательности:

- 1-й комплекс упражнений – вторник;
- 2-й комплекс упражнений – среда;
- 3-й комплекс упражнений – четверг;
- 4-й комплекс упражнений - пятница.

Рассмотрим один из комплексов упражнений, входящих в методику развития силовых качеств пловцов вольным стилем 13-14 лет.

Первый комплекс упражнений включает в себя:

1. Прыжок в высоту стрелой;
2. Упражнение Блэкберна;
3. Поднимание и опускание рук с гантелями в положении лежа;
4. Ползание в положении лежа;
5. Отжимание от пола.

Перед каждым упражнением спортсменам давались методические указания.

По результатам педагогического эксперимента в экспериментальной группе было выявлено значительное улучшение работоспособности, и поставленные задачи были решены.

1. На основе изученной научно-методической литературы можно сделать вывод, что современный уровень развития плавания предъявляет высокие требования к достижению высоких результатов, что напрямую связано с уровнем развития силовых способностей. Наиболее благоприятным периодом для развития силы у 13-14-летних пловцов вольным стилем является средний школьный возраст. В этом возрасте силовые навыки развиваются на высоком уровне.

В результате исследования было определено, что для повышения силовых способностей пловцов вольным стилем 13-14 лет необходимо больше времени уделять развитию данного физического качества и использовать разные методы. Доказано, что необходимо разрабатывать специальные комплексы физических упражнений, как на суше, так и в воде.

Заключение. Итак, мы разработали экспериментальную методику развития силовых способностей 13-14-летних пловцов. В первый месяц педагогического опыта мы использовали наземные круговые упражнения, основанные на повторном интервальном применении, а также изокинетические упражнения. Все эти методы предполагают тренировку на основе специально подобранных упражнений. Нагрузки были увеличены за счет увеличения длины дистанции, темпа выполнения упражнения, количества повторений и изменения соотношения времени отдыха, а также объема внешних нагрузок. После применения разработанного комплекса специальных упражнений было достигнуто увеличение силовых способностей 13-14-летних пловцов вольным стилем.

1. Педагогический эксперимент показал следующие результаты:

- в начале эксперимента средние показатели в контрольной группе незначительно превышали результаты, показанные пловцами экспериментальной группы по t-критерию Стьюдента, что указывает на отсутствие существенных различий между ними до начала исследования ($p > 0.05$), группы одинаковы.

- за период исследования в экспериментальной группе различия значительно возросли. Выбранный нами метод был эффективным. В экспериментальной группе наблюдался значительный рост показателей по сравнению с показателями контрольной группы ($p < 0.05$).

- в контрольной группе в течение периода исследования было отмечено улучшение результатов, связанных с силовыми навыками, но по сравнению с пловцами экспериментальной группы оно составило меньший процент ($p > 0.05$).

- по окончании эксперимента результаты в экспериментальной группе значительно превышали результаты контрольной группы по всем показателям ($p < 0.05$).

Таким образом, эффективность разработанной нами методики развития силовых способностей 13-14-летних пловцов вольным стилем доказана и может быть рекомендована к использованию в подготовке спортсменов. На основании

полученных результатов отмечено повышение плавательных способностей пловцов вольным стилем 13-14 лет в экспериментальной группе.

Литература

1. Balyi I. (2001) Sport System Building and Long-Term Athlete Development in British Columbia. SportsMed BC; Burnaby, BC, Canada.
2. Vavrek J., Machin R.D., Tanaka H. (2012) Progression of athletic performance in age-group swimmers in the past 50 years. Int. J. Perf. Anal. Sport;12:608–613.
3. Norton K., Olds T. (2001) Morphological evolution of athletes over the 20th century: Causes and consequences. Sports Med; 31:763–783.
4. Goncharova O.V. (2005) Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish [Development of physical abilities of young athletes]. Study guide. Tashkent, (in Uzbek).

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБУЧЕНИЯ И МЕТОДИКИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ С ОРУЖИЕМ В РАЗЛИЧНОЙ ОБСТАНОВКЕ

THE COMPLEXITY OF THE ORGANIZATION OF TRAINING AND METHODS OF IMPROVING THE TECHNICAL AND TACTICAL ACTIONS OF LAW ENFORCEMENT OFFICERS WITH WEAPONS IN VARIOUS SITUATIONS

О.Ю. Иляхина

О.У. Ilyakhina

*Белгородский юридический институт МВД России имени И. Д. Путилина,
г. Белгород, Россия*

*Belgorod Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia named
after I.D. Putilin, Belgorod, Russia*

danileska@mail.ru

Аннотация. Современный этап развития ведомственной системы подготовки сотрудников ОВД переживает активное реформирование. Огневая подготовка в органах внутренних дел Российской Федерации представляет собой целенаправленный и планомерный процесс по подготовке сотрудника полиции к профессиональной деятельности. Умелые тактические действия сотрудника полиции часто помогают предотвратить опасную ситуацию, не доведя ее до критической, оказывают положительное воздействие на снижение напряженной обстановки и, самое главное, дают возможность в создавшейся ситуации не применять физическую силу. В данной статье раскрываются особенности организации обучения и методики совершенствования технико-

тактических действий сотрудников органов внутренних дел с оружием в различной обстановке.

Abstract. The current stage of development of the departmental system of training of police officers is undergoing active reform. Fire training in the internal affairs bodies of the Russian Federation is a purposeful and systematic process of preparing a police officer for professional activity. Skillful tactical actions of a police officer often help to prevent a dangerous situation without bringing it to a critical one, have a positive effect on reducing the tense situation and, most importantly, make it possible not to use physical force in the current situation. This article reveals the features of the organization of training and methods of improving the technical and tactical actions of law enforcement officers with weapons in various situations.

Ключевые слова: методика, обучение, повторение, сотрудник, обучение, стрельба, огневая подготовка, выстрел.

Keywords: methodology, training, repetition, employee, training, shooting, fire training, shot.

Стратегические задачи, решаемые сотрудниками органов внутренних дел, по обеспечению безопасности и порядка, защите населения, определяют важность и актуальность исследования вопросов технико-тактических действий с оружием в различной обстановке.

Пристальное внимание к вопросам обучения и действиям с оружием требуется для эффективной деятельности в опасных ситуациях и спасения жизни людей.

Рассмотрим базовые элементы системы огневой подготовки сотрудников органов внутренних дел, необходимые для оперативного реагирования в различной обстановке.

Обучение стрельбе с двух рук. Методика данного способа стрельбы не нашла применение в нашей стране, однако он является перспективным ввиду своей скоростной эффективности. Также же стрельба двумя руками придает стрелку дополнительную устойчивость.

Стрельба двумя выстрелами. Применение огнестрельного оружия данным способом является наиболее рациональным, хорошо подходит для стрельбы по движущемуся злоумышленнику. Повторение выстрела дает дополнительную попытку поразить цель, но требует от стрелка тренированности в скорости совершения выстрела.

Стрельба на коротких дистанциях (от 3 до 10 метров). Чаще всего сотрудники органов внутренних дел оказываются в ситуации необходимости совершения выстрела на расстоянии до 10 м. С такой позиции достаточно просто попасть в цель, но на точность выстрела оказывают влияние неблагоприятные факторы сложной ситуации и спешка.

Стрельба из различных положений. При проведении огневой подготовки сотрудников органов внутренних дел необходимо уделять внимание тренировке выстрелов из разных позиций. А также стрелок должен соблюдать

тактику смены положения после нескольких выстрелов для избегания линии огня [2].

Скоростная стрельба. На основе эмпирических данных установлено, что в распоряжении сотрудников органов внутренних дел чаще всего бывает не более двух-трех секунд на стрельбу. Подготовка к скоростной стрельбе – одна из самых важных видов специальных тренировок. Для нее сформирован эффективный алгоритм обучения и тренировок, который успешно применяется на практике [4].

Инстинктивная стрельба. Такой вид огневого контакта то производится, когда нет условий для прицеливания. Правила и подходы к ведению стрельбы были разработаны еще в прошлом веке и результативно применяются в настоящее время. Отмечается, что прицельный огонь является приоритетным в работе сотрудников органов внутренних дел, но если нет возможности поднять оружие до уровня глаз, то допустима инстинктивная стрельба.

Прицельная стрельба. Так как сотрудникам органов внутренних дел важно не нанести вред невиновным лицам, которые могут оказаться недалеко от преступника, то особо важно осуществлять подготовку по прицельной стрельбе. На этапе тренировок необходимо отрабатывать совершение выстрелов с прицеливанием двумя глазами для улучшения обзора и ускорения наведения оружия на цель.

Стрельба при недостаточной освещенности и ночью. Чаще всего преступники проявляют активность в темное время суток, поэтому особое значение при огневой подготовке должно быть отведено отработке навыков произведения выстрелов в условиях плохой видимости. Методика прицеливания в данном случае предлагает при совершении выстрела ориентироваться на звуковые сигналы или кратковременно возникший яркий свет. В качестве целей также могут быть окна и двери объекта [1].

Для совершенствования технико-тактических действий сотрудников органов внутренних дел с оружием в различной обстановке заимствуется положительный опыт других стран по огневой подготовке [3]. К особенностям зарубежных методик можно отнести:

- применение в процессе тренировок только личного оружия;
- объемность и масштабность характера выстрелов;
- упор на скоростную технику совершения выстрелов;
- отработка совершения выстрелов на средних и больших расстояниях от цели;
- особое внимание к отработке интуитивной стрельбы на расстоянии до 3 метров;
- отдельные тренировки по извлечению оружия;
- тренировки разнообразными формами, технологиями и позиционированием мишеней;
- моделирование ситуации, приближенных к реальности;
- использование реальных объектов укрытий;
- отработка стрельбы на тренажерах, с применением пейнтбольного оружия.

В западноевропейских странах огневую подготовку реализуют профессиональные инструкторы, которые иногда привлекаются и к реальным оперативным действиям.

В качестве направлений развития организации обучения сотрудников органов внутренних дел обращению с оружием в различной обстановке выделим:

- повышение концентрации инструкторов по огневой подготовке об органах внутренних дел;
- совершенствование методик и подходов к огневой подготовке;
- мониторинг и разбор ситуаций неправомерного и неумелого использования огнестрельного оружия;
- тестирование сотрудников органов внутренних дел;
- овладение навыками стрельбы из новейших образцов оружия;
- материально-техническое обеспечение стрелковых тиров и лабораторий;
- организация и проведение огневой подготовки непосредственно в отделах внутренних дел;
- должная экипировка и оснащение сотрудников органов внутренних дел;
- контроль за соблюдением регламентов хранения изъятого и сданного оружия.

В целом, обучение и методики совершенствования технико-тактических действий сотрудников органов внутренних дел с оружием в различной обстановке должно быть ориентировано на применение зарубежного опыта, а также на применение отечественных подходов и алгоритмов.

Литература

1. Болдарев В. А. Проблемы обучения сотрудников органов внутренних дел применению оружия в условиях недостаточной освещенности // Вестник экономической безопасности. – 2020. – №. 3. – С. 340-342.
2. Купавцев Т. С., Малиновский А. В., Носков О. С. О развитии в органах внутренних дел Российской Федерации служебно-прикладного вида спорта "Стрельба из боевого ручного стрелкового оружия" // Проблемы современного педагогического образования. – 2018. – №. 59-2. –С. 140-143.
3. Организация огневой и физической подготовки в органах внутренних дел: курс лекций / под ред. А. Р. Косиковского, А. А. Виноградова. – М. : Академия управления МВД России, 2021. – 172 с.
4. Струганов С. М., Украинский С. В., Баркалов С. Н. Некоторые особенности методики подготовки сотрудников органов внутренних дел к ведению огня в условиях, ограничивающих прицеливание // Вестник краснодарского университета МВД России. – 2019. – №. 1 (43). – С. 96-100.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ СВЯЗУЮЩИХ ИГРОКОВ В ВОЗРАСТЕ 16-17 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ВОЛЕЙБОЛОМ

CONNECTING PLAYERS AGED 16-17 YEARS ENGAGED IN VOLLEYBALL

*А. И. Минуллина, Р.Р. Хайруллин,
A. I. Minullina, R.R. Khairullin,*

*Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма
Казань, Россия*

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

Alsu78.78@mail.ru

Аннотация: связующий игрок является главным в игре - от его принятых решений зависит выигрыш очка, и в дальнейшем победа, поэтому игра связующего игрока в команде является очень актуальным. Он должен обладать определенным набором качеств, которые позволяли бы ему действовать эффективно в соревновательной деятельности. Связующий игрок - ключевая фигура в системе тактической подготовки команды, чтобы достигнуть желаемых результатов, необходима трудоемкая, целенаправленная работа.

Abstract: the connecting player is the main one in the game - the winning of a point depends on his decisions, and in the future victory, so the game of the connecting player in the team is very relevant. He must have a certain set of qualities that would allow him to act effectively in competitive activities. The connecting player is a key figure in the tactical training system of the team, in order to achieve the desired results, time-consuming, purposeful work is necessary.

Ключевые слова: связующий игрок, передача, нагрузка, игровые действия, техника, тактика. Связующий игрок должен обладать определенным набором качеств, которые позволяли бы ему действовать эффективно в соревновательной деятельности.

Keywords: connecting player, transfer, load, game actions, technique, tactics. The connecting player must have a certain set of qualities that would allow him to act effectively in competitive activities.

Актуальность. Современный волейбол - это игра, характеризующаяся высокой двигательной активностью игрока, эффективное выполнение игрового действия, технико-тактической комбинацией всей игры основано на развитии высокого уровня двигательных навыков волейболиста, и она тесно связано с высокой нагрузкой интенсивности. На соревнованиях резко обострилась спортивная конкуренция, встречи волейбольных команд становятся все более напряженными, в связи с этим проблема разработки современных научно-методических основ спортивной подготовки волейболистов - особенно связующих игроков, которые являются главными в игре - от их принятых

решений зависит выигрыш очка, и в дальнейшем победа, поэтому игра связующего игрока в команде является очень актуальным.

Требования к подготовке связующего игрока в волейболе обусловлены, с одной стороны, спецификой игры, ее правилами, предусматривающими необходимость перехода игроков по зонам площадки и действий на передней (зоне атаки) и задней (зона нападения и защиты) линиях. С другой стороны, узкая специализация, как узловой игрок - связующий, и его подготовка необходима для более четкой организации коллективных действий во время соревнований.

Связующий игрок должен обладать определенным набором качеств, которые позволяли бы ему действовать эффективно в соревновательной деятельности. Основные его обязанности: точно направлять передачу для удара в простых и сложных тактических комбинациях, учитывая особенности каждого нападающего; разыгрывать ситуации с учетом расположения блокирующих противника; умело выходить для передачи из разных зон на удар.

На наш взгляд, связующий игрок - ключевая фигура в системе тактической подготовки команды, чтобы достигнуть желаемых результатов необходима трудоемкая, целенаправленная работа.

Цель исследования. Разработать комплексы упражнений для совершенствования технико-тактических действий связующих игроков в возрасте 16-17 лет, занимающихся волейболом.

Организация и методы исследования. Исследование будет проведено на базе спортивной школы олимпийского резерва, физкультурно-спортивного объединения «Центральный» города Казани. В эксперименте приняли участие волейболистки 2006-2007 года рождения, которые были поделены на 2 группы (контрольная и экспериментальная) по 10 человек в каждой. Волейболистки первой группы будут заниматься (контрольной) по программе спортивной школы без изменений, а у волейболисток второй группы (экспериментальной) в рамках этой программы будут внедряться разработанные нами комплексы упражнений, направленные на совершенствование технико-тактической подготовленности связующих игроков.

Для определения показателей технико-тактической подготовленности связующих игроков в течение эксперимента планируется проведение тестирования волейболисток 16-17 лет, которое будет включать в себя следующие тесты:

1. передача мяча сверху двумя руками на точность из зоны 3 в зону 4 в кольцо
2. передача мяча сверху двумя руками на точность из зоны 2 в зону 4 в кольцо
3. передача мяча из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной) в соответствии с сигналом
4. Передача мяча из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной) в соответствии с сигналом в прыжке

Результаты исследования и их обсуждение. Разработанные нами комплексы упражнений, направленные на совершенствование технико-тактических действий связующих игроков в возрасте 16-17 лет планируется провести на тренировочных занятиях в экспериментальной группе. Микроцикл составит 3-1-2-1 (3 тренировочных дня, 1 выходной день, 2 тренировочных дня, 1 выходной день). Данные комплексы упражнений будут применяться в первый, второй и в пятый дни микроцикла, а в третий и пятый дни микроцикла будет применяться программа спортивной школы в течение шести месяцев. Нами разработаны 3 комплекса упражнений:

Комплекс №1 - упражнения на техническую подготовку связующих игроков

Комплекс №2 - упражнения на тактическую подготовку связующих игроков

Комплекс №3 - упражнения на технико-тактическую подготовку связующих игроков

Мы предполагаем, что разработанные нами экспериментальные комплексы упражнений, позволят повысить показатели технико-тактических действий связующих игроков в возрасте 16-17 лет, занимающихся волейболом.

Выводы. Анализ научно-методической литературы позволяет сделать вывод, что технико-тактическая подготовка связующих игроков – это сложный многолетний процесс, поэтому успешное решение подготовки предполагает четкое планирование тренировочного процесса. Оно позволяет определить содержание многолетнего процесса, выбрать направление деятельности, эффективные средства и методы.

В течение шести месяцев на тренировочных занятиях в экспериментальной группе в рамках программы спортивной школы, мы будем применять разработанные нами экспериментальные комплексы упражнений, которые направлены на технико-тактическую подготовку связующих игроков в волейболе. Нами были разработаны 3 комплекса упражнений.

Данные комплексы упражнений будут применяться на тренировочных занятиях у связующих игроков в экспериментальной группе. Микроцикл составлял 3-1-2-1 (3 тренировочных дня, 1 выходной день, 2 тренировочных дня, 1 выходной день).

Мы думаем, что экспериментальные комплексы упражнений, которые мы разработали, повысят показатели технико-тактических действий связующих игроков в возрасте 16-17 лет, занимающихся волейболом.

Литература

1. Беляев, А. В. Волейбол : учебник / А.В. Беляев. – Москва : Физкультура и спорт, 2006. – 24 с. – Текст : непосредственный.
2. Волейбол. Баскетбол. Гандбол: Организация и проведение соревнований по спортивным играм: учебное пособие / В.Ф. Мишенькина, Ю.Н. Эртман, Е.Ю. Ковыршина, В.Ф. Кириченко. – Издательство СибГУФК, 2014. - 136 с. – Текст : непосредственный.

3. Гогун, Е.Н. Психология физического воспитания и спорта : учебное пособие / Е.Н. Гогун. – Москва : Академия, 2008. – 320 с. – Текст : непосредственный.

КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ФИТНЕС ИНДУСТРИИ

STAFFING OF THE MODERN FITNESS INDUSTRY

А.Р. Мутыгуллина

A.R. Mutygullina

ФГБОУ ВО «Поволжский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма»,

Казань, Россия

Volga State University of Physical Culture, Sports and Tourism,

Kazan, Russia

Mutygullinaaaa@mail.ru

Аннотация. Объектом исследования в данной статье является кадровое обеспечение фитнес индустрии, предметом – анализ проблем, возникающих при найме и подборе персонала в данной отрасли.

Annotation. The object of research in this article is the staffing of the fitness industry, the subject is the analysis of problems arising during recruitment and selection of personnel in this industry.

Ключевые слова: фитнес индустрия, подбор кадров, мотивация, конкуренция.

Keywords: fitness industry, recruitment, motivation, competition.

Здоровый образ жизни в настоящее время понимается как тенденция, направленная на увеличение физической активности в повседневной жизни человека и сокращение потребления вредной продукции и привычек, негативно влияющих на его организм. В целях создания условий для повышения физической активности населения и популяризации здорового образа жизни создается множество различных направлений физкультурно-спортивной деятельности, большинство из которых имеют коммерческую направленность.

Актуальность выбранной темы обусловлена потребностью фитнес-студий в увеличении разнообразия предлагаемых направлений для занятий, и, как следствие, повышением спроса на квалифицированных тренеров и инструкторов по фитнесу.

Одним из мировых трендов в последние годы являются моностудии–небольшие фитнес-центры, предлагающие узконаправленные тренировки (только йога, только пилатес, только акробатика и т.п.). Несмотря на небольшой спектр услуг, узконаправленные фитнес студии уже получили широкое распространение и пользуются значительной популярностью,

способствуя приобретению клиентами новых навыков, совершенствованию в определенном виде спорта, поиску единомышленников и общению на основе схожих интересов.

Рост популярности и спроса в данном направлении стал причиной значительного количества предложений на рынке, о чем свидетельствует растущее количество моно-студий и их географическая концентрация.

На основании вышесказанного можно сделать вывод о том, что в настоящее время на рынке в данной отрасли наблюдается высокий уровень конкуренции за потребителя. Данный фактор обусловлен резким ростом спроса на услуги инструкторов и тренеров в данной сфере, который не соответствовал количеству выпускников профильных учреждений.

Основной целью данного исследования является разработка планового решения для моно-студий в отношении подбора профессиональных кадров узкой специализации и их удержания в дальнейшем. Под поиском персонала понимается, система целенаправленных действий по привлечению на работу специалистов, обладающих качествами, необходимыми для достижения целей, поставленных организацией[2].

Для проведения исследования использовались такие методы, как систематический анализ рынка и литературы по выбранной теме, обобщение существующих рекомендаций.

В этой связи особое внимание необходимо сконцентрировать на вопросе привлечения и адаптации сотрудников в организации, так как именно от уровня квалификации и компетентности тренера зависит уровень удовлетворенности клиента занятиями.

При формировании системы поиска персонала в первую очередь необходимо обратиться к внутренним ресурсам и потребностям организации, сформировав точные критерии подбора персонала, а также ресурсы, которые компания готова предоставить в этих целях [1]. Так, на первом этапе необходимо предоставить следующие сведения, сформировав точное и емкое описание вакансии, которое поможет привлечь наиболее заинтересованных кадры:

- основные требования к персоналу в отношении подготовки и навыков;
- условия труда и оплаты;
- дополнительные преимущества от работы в компании и системы мотивации для сотрудников.

Отдельное внимание необходимо уделить онлайн-платформам поиска и подбора персонала, так как в настоящее время они обеспечивают наибольшее количество соискателей, а также высокий уровень распространения информации [3].

Следующим шагом следуют процедура собеседования и процесс адаптации подобранного персонала. В рамках данного этапа необходимо среди кандидатов отбирать наиболее подходящих и заинтересованных в работе соискателей. Затем необходимо обеспечить вхождение новых кадров в коллектив и подготовить лояльную систему адаптации, также ознакомить с особенностями работы студии и с имеющимся инвентарем.

Завершающим шагом является процесс сбора обратной связи, который необходим для премирования наиболее активных и заинтересованных сотрудников, а также увеличения привлекательности студии. Так, сбор обратной связи от клиентов может позволить выявить наиболее талантливых работников, для которых будут разработана система мотивации и премирования [4].

На основании разработанной системы можно представить следующий итоговый вариант работы компании в отношении поиска и удержания персонала.

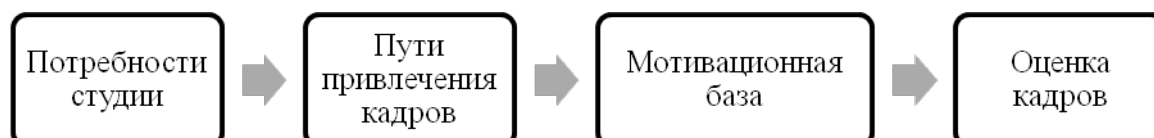


Рисунок 1. Система подбора кадров для фитнес-студий

Таким образом, представленный алгоритм работы с персоналом направлен на формирование постоянного спроса со стороны кандидатов, а как следствие снижение количества времени на развитие новых направлений и поиска замен в случае неожиданной потери кадров. Разработанная система направлена на создание конкурентного предложения на рынке рабочих услуг, которая позволит узкоспециализированной фитнес студии минимизировать риски и затраты, связанные с поиском квалифицированного персонала.

Литература

1. Матюнин Л. В., Чекан А. А. Повышение эффективности развития персонала организации через развитие поликомпетенций //Современная экономика России: достижения, актуальные проблемы и перспективы развития. – 2019. – С. 86-91.
2. Нонка А. Ю., Борисова А. А. Кадровое обеспечение: поиск и привлечение персонала на основе технологий искусственного интеллекта //Экономика труда. – 2019. – Т. 6. – №. 2. – С. 959-970.
3. Рубан М. С., Хованская И. Д. Совершенствование системы найма и отбора персонала в организации //Вестник Московского университета имени СЮ Витте. Серия 1: Экономика и управление. – 2019. – №. 2 (29). – С. 31-36.
4. Фадейкина В. С., Андреева Н. Н. Современные технологии автоматизации процессов подбора персонала в организацию //Вестник экономики, права и социологии. – 2020. – №. 1. – С. 142-150.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ОДНА ИЗ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ГАНДБОЛИСТОВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ

PHYSICAL TRAINING IS ONE OF THE FORMS OF ORGANIZING THE TRAINING PROCESS OF HANDBALL PLAYERS AT THE INITIAL STAGE OF TRAINING

В.Е.Мокшанов, Р.Р.Хайруллин

V.E.Mokshanov, R.R.Khairullin

Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

Volga Region State University of Physical Culture, Sports and Tourism

Kazan, Russia.

mokshvn@vk.com

Аннотация: Физическая подготовка играет главную роль в становлении гандболиста на начальном этапе подготовки. Развитие физических качеств должно начинаться с первых тренировок. Целью исследования явилась разработка комплексов упражнений для совершенствования физической подготовленности гандболистов на начальном этапе подготовки. В исследовании примут участие гандболисты 9-11 лет в количестве 30 человек, которые будут поделены на экспериментальную и контрольную группы. Для совершенствования физической подготовки гандболистов на начальном этапе лучше всего использовать физические упражнения. Они должны быть направлены на развитие основных физических качеств, таких как сила, гибкость, выносливость, ловкость и быстрота. Нами были разработаны комплексы упражнений, которые повысят показатели физической подготовки гандболистов 9-11 лет.

Annotation: Physical training plays a major role in the formation of a handball player at the initial stage of training. The development of physical qualities should begin with the first training sessions. The aim of the study was to develop sets of exercises to improve the physical fitness of handball players at the initial stage of training. The study will involve handball players aged 9-11 years in the number of 30 people, who will be divided into experimental and control groups. To improve the physical fitness of handball players at the initial stage, it is best to use physical exercises. They should be aimed at developing basic physical qualities such as strength, flexibility, endurance, agility and speed. We have developed sets of exercises that will increase the indicators of physical fitness of handball players aged 9-11 years.

Ключевые слова: гандбол, физическая подготовка, начальный этап подготовки, тренировка, физические упражнения, физические качества, комплекс упражнений.

Keywords: handball, physical training, initial stage of preparation, training, physical exercises, physical qualities, a set of exercises.

Актуальность исследования. Физическая подготовка играет главную роль в становлении гандболиста на начальном этапе подготовки.

Развитие физических качеств должно начинаться с первых тренировок. Для повышения показателей физической подготовленности гандболистов существует множество средств и методов. К сожалению, многие тренеры подходят к данному пункту посредственно. Необходимо тщательно планировать учебно-тренировочный процесс, подходить к этому творчески. Использование одних и тех же форм и методов организации занятия влекут за собой незаинтересованность и утомление молодых спортсменов. Главная цель на этапе начальной подготовки – привить детям желание заниматься гандболом посредством развития физических качеств.

Таким образом, физическая подготовка – одна из форм организации тренировочного процесса гандболистов на начальном этапе подготовки. Внедрение различных физических и игровых упражнений поможет улучшить показатели физической подготовленности и повысить заинтересованность занимающихся.

Целью исследования явилась разработка комплексов упражнений для совершенствования физической подготовленности гандболистов на начальном этапе подготовки.

Организация и методы исследования. Исследование будет проводиться на базе спортивно-тренировочного комплекса МАУСШ «Ак Буре» города Казани. В исследовании примут участие гандболисты 9-11 лет в количестве 30 человек, которые будут поделены на экспериментальную и контрольную группы.

Для определения показателей общей физической подготовленности мы применили следующие тестовые задания: Бег по дистанции 30 метров, с; Бег на 1000м (мин); Челночный бег 3x10м (секунд); Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см); Метание набивного мяча сидя (м).

Результаты исследования и их обсуждения: Анализ учебно-методической литературы показал, что в теории и практике спортивной тренировки недостаточно внимания уделяется физической подготовленности гандболистов как одной из форм организации тренировочного процесса на этапе начальной подготовки. Мы считаем, что разработанные нами комплексы упражнений позволят улучшить показатели физической подготовки гандболистов 9-11 лет.

Изучили методику и составили тесты для определения уровня развития физической подготовленности гандболистов. Взяли подходящие тесты с федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «гандбол».

Для совершенствования физической подготовки гандболистов на начальном этапе лучше всего использовать физические упражнения. Они должны быть направлены на развитие основных физических качеств, таких как сила, гибкость, выносливость, ловкость и быстрота. Нами были разработаны комплексы упражнений, которые представлены в таблице 1.

Таблица 1 - Комплексы упражнений для повышения уровня физической подготовленности гандболистов на начальном этапе подготовки

Направленность комплекса	Содержание	Дозировка	Методические указания
Развитие силы	1. Исходное положение: один партнер, в упоре лежа, другой держит его ноги за голеностопные суставы на уровне пояса. Передвижение прыжками на руках.	20 метров 2 подхода	Следить за техникой безопасности
	2. Бросок набивного мяча сидя. Мяч весом 500-700гр.	20 раз	Бросок выполнять в полную силу
	3. Работа с резинкой. Имитация броска правой, левой рукой.	15 раз	Следить за техникой
Развитие гибкости	1. И.П. сед на полу. Наклон вперед к носкам	1-2 мин	Выполнять движение медленно. Ноги не сгибать
	2. Наклон вперед из положения стоя: ноги на ширине плеч, ноги вместе.	1 мин 2 подхода	Ноги не сгибать
	3. Вис на гимнастической стенке	1 мин 2 подхода	Тело составляет прямую линию
Развитие выносливости	1. Бег вокруг игрового зала на 50-60% от максимальной скорости	15 мин	Держать один темп
	2. Игра в салочки с передачей мяча	10 мин 2 серии	Высокий темп игры
	3. Бег с изменением скорости: шаг, 20%, 40%, 60%, 80%, 100%. Затем в обратном порядке.	По 30 сек 1 серия	Следить за скоростью бега
Развитие ловкости	1. Упражнения через барьеры: <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки на двух ногах • Бег с высоким подниманием колен • Бег боком 	2 подхода	Выполнять на максимальной скорости
	2. Бег со сменой направления по всей площадке.	2 мин 2 подхода	Дать сигнал на смену направления
	3. Челночный бег 3x10	2 серии	Выполнять в полную силу
Развитие быстроты	1. Эстафеты: <ul style="list-style-type: none"> • Бег • Бег с ведением мяча • Бег с имитацией броска 	2x20 метров	Бег в максимальном темпе
	2. Игра третий лишний	5 мин 2 серии	Игра в быстром темпе
	3. Бег на 30м по сигналу	3 серии	Максимальный темп

Данные комплексы упражнений будут применяться в течение 6 месяцев в тренировочном процессе гандболистов 9-11 лет экспериментальной группы на специально-подготовительном и соревновательном периодах. Микроцикл составляет 3-1-2-1 (3 тренировочных дня, выходной, 2 тренировочных дня,

выходной). Каждый комплекс будет применяться в один из тренировочных дней в подготовительной и основной частях занятия.

Выводы:

Нами было проанализировано 5 источников. В процессе исследования изучалась специализированная научно-методическая литература, раскрывающая вопросы физического воспитания детей. В настоящее время разработаны теоретические и методические основы. Разработанные нами комплексы упражнений направлены на развитие физической подготовленности гандболистов 9-11 лет.

Литература

1. Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания : учебное пособие / В. М. Зациорский. 3-е изд. – Москва : Советский спорт, 2009. - 200 с.
2. Игнатьева, В. Я. Гандбол : Примерная программа для системы дополнительного образования детей детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва : учебная программа / В. Я. Игнатьева - Москва : Советский спорт, 2004.- 115 с.
3. Матвеев, Л. П. Теория и методика физического воспитания: Учебник для институтов физ. Культ / Л. П. Матвеев, А. Д. Новиков – Москва : Физкультура и спорт, 1996. – 465с.
4. Платонов, В. Н Теория спорта: Учебник для институтов физ. культ. / В.Н. Платонов – Киев : Вища школа, 1997. – 267 с
5. Холодов, Ж. К., Кузнецов, В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов – Москва : Издательский центр «Академия», 2001. – 480 с.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ СИЛОВОЙ ПОДАЧИ В ПРЫЖКЕ У ВОЛЕЙБОЛИСТОВ 16-17 ЛЕТ

IMPROVING THE TECHNIQUE OF POWER SERVE IN JUMPING AMONG VOLLEYBALL PLAYERS 16-17 YEARS OLD

Р.С. Пудов, В.А. Макаров

R.S. Pudov, V.A. Makarov

Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма,
Казань, Россия

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

Аннотация. Цель нашего исследования заключается в разработке комплексов упражнений, направленных на совершенствование техники силовой подачи в прыжке у волейболистов 16-17 лет. Силовая подача в прыжке

– это самый распространенный и эффективный способ введения мяча в игру в современном мужском волейболе, однако на сегодняшний день данная проблема недостаточно разработана, так как система подготовки волейболистов больше направлена на совершенствование техники планирующей подачи в прыжке, что не даёт в полной мере раскрыть потенциал на подаче у высоких и атлетичных игроков, которых в современном волейболе становится всё больше. Предполагается, что применение наших экспериментальных комплексов упражнений улучшат показатели техники силовой подачи в прыжке у волейболистов 16-17 лет.

Annotation. The purpose of our research is to develop a set of exercises aimed at improving the technique of power serve in a jump among volleyball players aged 16-17 years. A power serve in a jump is the most common and effective way of putting the ball into play in modern men's volleyball, however, today this problem has not been sufficiently developed, since the training system for volleyball players is more aimed at improving the technique of planning a serve in a jump, which does not fully provide Unleash the serving potential of tall and athletic players, of whom there are more and more people in modern volleyball. It is expected that the use of our experimental sets of exercises will improve the performance of the jumping power serve technique in volleyball players aged 16-17 years.

Ключевые слова: техника, силовая подача в прыжке, комплексы упражнений.

Key words: technique, power serve in a jump, sets of exercises.

Введение. Стратегия ведения тактики игры в современном волейболе предполагает точность, силу и стабильность в технике нападения. На данный момент можно заметить тенденцию роста влияния на игру одного из технических элементов – подача [3]. Второе место среди технических приемов атаки волейбола занимает подача. Силовая подача в прыжке – это самый распространенный и эффективный способ введения мяча в игру. Выполняется этот технический элемент в прыжке с разбега за лицевой линией площадки. Есть все основания характеризовать силовую подачу в прыжке как один из важнейших элементов игры, около 20% выигранных командой очков приносит подача [1; 2]. Процесс совершенствования игровых действий волейболистов в нападении, должен носить системный характер, затрагивать разнообразные стороны подготовленности, с применением в тренировочном процессе системного совершенствования, разработки и использования в практике подготовки новейших подходов [5; 4]. Однако, на сегодняшний момент эта проблема недостаточно разработана. Это говорит о достаточно высокой актуальности исследования и требует ее рассмотрения.

Цель исследования: разработать комплексы упражнений, направленных на совершенствование техники силовой подачи в прыжке у волейболистов 16-17 лет.

Методы и организация исследования. Исследование будет проводиться в муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении «Спортивная школа олимпийского резерва» физкультурно-спортивное объединение

«Центральный» города Казани в течение 6 месяцев. В исследовании будут принимать участие 20 волейболистов 16-17 лет, которые методом случайной выборки будут разделены на две группы: контрольную и экспериментальную, по 10 человек в каждой группе. Контрольная группы будет заниматься по стандартной программе спортивной школы, а в экспериментальной группе будут использоваться разработанные нами комплексы упражнений, направленные на совершенствование силовой подачи в прыжке.

Для определения показателей техники подачи в прыжке у волейболистов 16-17 лет мы использовали следующие тесты:

1. Измерение скорости подачи с помощью спортивного радара(км/ч).
2. Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы из положения сидя(м).
3. Силовая подача в прыжке по зонам 1, 5, 6 (количество попаданий за 5 попыток).
4. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами(см).

Результаты исследования и их обсуждение. Мы разработали 4 комплекса упражнений, 2 из которых направлены на развитие силы рук, спины и ног, а ещё 2 на совершенствование техники подачи в прыжке. В наших комплексах применялись круговой и повторный методы.

Комплекс №1 – упражнения на совершенствование техники силовой подачи в прыжке у волейболистов 16-17 лет.

Включает в себя следующие упражнения:

- 1) Удар по мячу с собственного подброса из положения сидя (в парах), (3 мин);
- 2) Подброс мяча в корзину(обруч), находящуюся под примерной точкой съёма мяча подающего (2 мин);
- 3) Силовая подача с места по зонам 1, 5, 6 (5 мин);
- 4) Силовая подача с места с тумбы по зонам 1, 5, 6 (5 мин);
- 5) Силовая подача в прыжке в любую зону (5 мин).

-Комплекс №2 - упражнения на развитие силы у волейболистов 16-17 лет.

Включает в себя следующие упражнения:

- 1) Подъём туловища из положения лёжа с набивным мячом весом 5кг;
- 2) Бросок набивного мяча весом 3кг двумя руками из-за головы партнёру;
- 3) Бросок набивного мяча весом 3кг поочерёдно правой и левой рукой в гимнастический мат;
- 4) Упражнение с эспандером (имитация удара по мячу);
- 5) Свинг с набивным мячом весом 3 кг.

Упражнения выполняются в формате круговой тренировки, 30сек – одно упражнение, отдых между упражнениями 15 сек. Отдых между кругами 2 мин, всего кругов – 3.

Комплекс №3 – упражнения на совершенствование техники силовой подачи в прыжке у волейболистов 16-17 лет.

Включает в себя следующие упражнения:

- 1) Выполнить 3 силовых подачи в прыжке в прыжке после дозированной нагрузки (3 серии по 3 подачи);

2) Силовая подача в прыжке с ограничением высоты траектории полёта мяча путём установки ограничительной ленты над сеткой (5 мин);

3) Учебно-тренировочная игра волейбол 5 на 5 с изменёнными правилами (10 мин).

Комплекс №4 – упражнения на развитие силы у волейболистов 16-17 лет. Включает в себя следующие упражнения:

1) Прыжки из полуприседа;

2) Прыжки на носках;

3) Приседания на одной ноге;

4) Прыжки с коленей на ступни (выполнять на гимнастическом мате);

5) Упражнение «стульчик» с опорой на стену.

Упражнения выполняются в формате круговой тренировки, 30сек – одно упражнение, отдых между упражнениями 15 сек. Отдых между кругами 2 мин, всего кругов – 3.

Наши комплексы упражнений будут подстроены под недельный микроцикл 3-1-2-1 (3 тренировочных дня, 1 выходной день, 2 тренировочных дня, 1 выходной день). В течение шести месяцев на тренировочных занятиях, мы применяли данные комплексы в начале основной части тренировочного занятия в течение 20 мин.

Выводы. На сегодняшний день подача является одним из ключевых элементов игры в волейбол. Существует много разновидностей выполнения подачи, различающиеся техникой выполнения, однако в современных реалиях наиболее часто используемыми являются силовая в прыжке (чаще встречается в мужском волейболе), планирующая в прыжке и планирующая в опоре. Наиболее целесообразно у волейболистов 16-17 лет развивать силовые способности, необходимые для выполнения подачи в прыжке, так как именно этот возраст является благоприятным для развития данного физического качества.

Мы предполагаем, что применение наших экспериментальных комплексов упражнений улучшат показатели техники силовой подачи в прыжке у волейболистов 16-17 лет.

Литература

1. Данилова, Г. Р. Теория и практика волейбола: краткий курс : учебное пособие. – 2-е изд. / Г. Р. Данилова, Е. В. Невмержицкая, И. Е. Коновалов, К. А. Баранова, В. А. Макаров. – Казань : Отечество, 2020. – 195 с. – ISBN 978-5-9222-1385-1. – Текст : непосредственный.
2. Платонов, В. Н. Моя профессия – игра: книга тренера / В. Н. Платонов. – Санкт-Петербург : Блиц, 2007. – 280 с. – Текст : непосредственный.
3. Фомин, Е. В. подача в прыжке с вращением (силовая подача в прыжке): методическое пособие / Е. В. Фомин, В. Н. Бабакин. – Москва : Тренерская комиссия ВФВ, 2018. – С. 53. – Текст : непосредственный.
4. Фурманов, А. Г. Волейбол / А. Г. Фурманов. – Минск : Букмастер, 2019. – 240 с. – ISBN: 978-985-513-426-9. – Текст : непосредственный.

5. Шпитальная, Е.Н. Совершенствование техники подач и атакующих ударов в волейболе: учебно-методическое пособие/ Шпитальная Е.Н. – Саратов, 2018. – 21 с. – Текст непосредственный

К ВОПРОСУ ОБ АДАПТАЦИИ ИНОСТРАННЫХ МАГИСТРАНТОВ К ОБУЧЕНИЮ ПО ПРОГРАММЕ «ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

ON THE ISSUE OF ADAPTATION OF FOREIGN MASTER STUDENTS TO STUDYING IN THE PROGRAM “EDUCATIONAL TECHNOLOGIES IN THE FIELD OF PHYSICAL EDUCATION”

*Реджепов Эмин, Назарова Мелисса
Rejepov Emin, Nazarova Melissa*

*Нижегородский государственный педагогический университет им.Козьмы Минина
Nizhny Novgorod State Pedagogical University. Kozma Minin» (Mininsky University)
Nizhny Novgorod (Russia)*

nazarova.melissa@mail.ru

Аннотация. В статье рассматривается проблема иностранных магистрантов на примере программы магистратуры «Образовательные технологии в сфере физической культуры» Мининского университета. Для достижения поставленной цели проанализирован теоретический и практический опыт ведущих вузов страны по организационному и содержательному обеспечению процесса адаптации иностранных студентов, проведено анкетирование магистрантов по выявлению трудностей в процессе обучения по программе магистратуры, предложена модель, содержащая механизм работы с иностранными гражданами в рамках их обучения в педагогическом вузе на магистерской программе физкультурного профиля.

Abstract. The article examines the problem of foreign master's students using the example of the master's program “Educational Technologies in the Field of Physical Education” at Mini University. To achieve this goal, the theoretical and practical experience of the country's leading universities in organizational and content support for the adaptation process of foreign students was analyzed, a survey of master's students was conducted to identify difficulties in the process of studying in a master's program, a model was proposed containing a mechanism for working with foreign citizens as part of their training in pedagogical university in the master's program in physical education.

Ключевые слова. Иностранные магистранты, магистерская программа физкультурного профиля, адаптация к обучению, образовательная модель адаптации к обучению.

Keywords: Foreign master's students, master's program in physical education, adaptation to learning, educational model of adaptation to learning

Введение. С современными быстрыми темпами развития экономических и политических интересов с другими странами, Россия все больше становится интересна как страна со своей развитой культурой, в которую хочется погрузиться и понять ее. В последние годы увеличивается количество иностранных студентов, получающих высшее образование в российских вузах. Все больший интерес для иностранцев вызывают современные вузы России, которые стремительно набирают популярность за рубежом. Привлекая больше иностранных студентов, принимая иностранных студентов мы получаем колоссальный обмен опытом с другими странами, что способствует еще большему экономическому сотрудничеству, так же привлечение потока средств, так как в основном иностранцы обучаются на платной основе. В современной стране развита современная структура обучения, не только онлайн, но и офлайн, как показала пандемия, находясь на своей родине иностранцы все равно проявляли интерес к обучению в университетах Российской Федерации [2, 3]. Однако отсюда и начинаются трудности для иностранного гражданина, который желает поступить и обучаться.

Целью исследования явилось изучение процесса адаптации к обучению иностранных магистрантов на примере программы магистратуры «Образовательные технологии в сфере физической культуры» Мининского университета. Для достижения поставленной цели был проанализирован теоретический и практический опыт ведущих вузов страны по организационному и содержательному обеспечению процесса адаптации иностранных студентов, проведено анкетирование магистрантов по выявлению трудностей в процессе обучения по программе магистратуры, предложена модель, содержащая механизм работы с иностранными гражданами в рамках их обучения в педагогическом вузе на магистерской программе физкультурного профиля.

Материалы и методы. В качестве рабочей гипотезы нами предполагалось, что процесс обучения иностранных студентов при реализации программы магистратуры по направлению подготовки «Педагогическое образование» в педагогическом вузе будет эффективнее, если будут соблюдены следующие условия:

- определены проблемы и особенности обучения иностранных студентов в российских вузах;
- разработана структурно-содержательная модель педагогического сопровождения процесса обучения иностранных магистрантов, обучающихся в НГПУ им К.Минина по направлению образование, профиль «Образовательные технологии в сфере физической культуры», включающая в себя следующие структурные блоки: целевой компонент, методологический компонент и функции, содержательный, организационный компоненты;

Для решения поставленных задач использован комплекс методов исследования: анализ психолого-педагогической литературы по вопросу управления процессом обучения иностранных студентов в педагогическом вузе; анкетирование; моделирование.

В процессе исследования обобщались и анализировались данные научно-методической литературы о теоретических аспектах процесса обучения иностранных студентов в российских вузах, проанализированы особенности обучения иностранных студентов в России, изучена государственная политика и нормативно-правовое регулирование процесса обучения иностранных студентов в вузах Российской Федерации. Также был проанализирован учебный план по направлению подготовки направлению: Педагогическое образование, профиль «Образовательные технологии в сфере физической культуры». Изучалась типология подходов в подготовке магистрантов в условиях реализации ФГОС нового поколения, а также способы построения и содержания профессиональной подготовки в магистратуре физкультурного профиля в вузе [1].

Анкетирование было направлено на получение информации об актуальном состоянии реализации программы магистратуры по направлению подготовки 44.04.01 Педагогическое образование, профиль «Образовательные технологии в сфере физической культуры» в НГПУ им. К. Минина на основе анализа успеваемости и вовлеченности в учебный процесс иностранных магистрантов, имеющих, не имеющих базового образования. В рамках исследования решались следующие задачи: определение трудностей в обучении иностранных магистрантов, не имеющих базового профильного образования по отдельным модулям и программе в целом, выявление существующих проблем реализации базовых и вариативных модулей, связанных с содержанием образовательных программ, организационно-педагогическими условиями обучения и условиями, и организацией образовательного процесса.

Анкетирование магистрантов проводилось по специально разработанной анкете в течение первого семестра 2022/23 учебного года. В нем приняли участие 15 иностранных магистрантов 1-2 курсов факультета физической культуры и спорта НГПУ им. К. Минина. Было выделено несколько критериев, позволяющих рассмотреть вовлеченность обучающихся в различных аспектах, такие как: трудности в освоении образовательных модулей, мотивация обучающихся к занятиям и другие. При оценке результатов применялись аналитический и статистический методы.

Моделирование содержания основной профессиональной образовательной программы (далее – ОПОП) подготовки магистранта, реализуемой Университетом по направлению подготовки 44.04.01 Педагогическое образование, профиль подготовки: Образовательные технологии в сфере физической культуры.

В процессе исследования была предложена модель управления ОПОП, которая будет выглядеть как определенного рода механизм работы с иностранными гражданами в рамках их обучения в педагогическом вузе на магистерской программе физкультурного профиля. Для достижения данной цели в рамках учебного плана будет разработано 2 адаптированных образовательных модуля в объеме 2 зачетных единиц (ЗЕ), каждый для иностранных магистрантов, не имеющих базового образования.

Цель данного модуля - формирование у иностранных магистрантов, необходимых для получения профессии магистра по физической культуре и спорту знаний и умений в области теории и методики физической культуры и спорта и физиологии спортивной деятельности. Трудоемкость модуля составила 72 часа, все часы планируются на самостоятельную работу.

Содержание модуля «Теоретико-методические и медико-биологические основы физической культуры и спорта» будет разработано на электронной платформе moodl на электронном курсе «Программа магистратуры 44.04.01 Педагогическое образование, профиль «Образовательные технологии в сфере физической культуры и спорта». Содержание модуля «Иностранный язык (русский) в профессиональной деятельности специалиста по ФК» будет разработано на электронной платформе moodl на электронном курсе «Программа магистратуры 44.04.01 Педагогическое образование, профиль «Образовательные технологии в сфере физической культуры и спорта».

Выводы. В процессе исследования было выявлено, что иностранному студенту, решившему поступить в Российские вузы необходимо уметь быстро адаптироваться. Ведь, другая страна, другие правила, другая культура и совершенно другой метод преподавания и метод взаимодействия студента с университетом. Процесс адаптации к вузовскому обучению характеризуется объективностью, динамичностью, целостностью, на который влияют объективные и субъективные факторы. Адаптация имеет индивидуальный характер, что указывает на ее интенсивность, выраженность, глубину воздействия на личность студента. Актуальность проблемы адаптации иностранных студентов в вузах так же определяется в самую первую очередь задачами их будущего эффективного обучения как будущих специалистов. Пройденная успешно адаптация способствует, быстрому включению студента в новый учебный процесс, что позволяет решать проблему сохранения контингента учащихся, который существенно сокращается во время первых сессий, так же помогает повысить качество подготовки студентов в вузе.

В рамках исследования предложена модель управления ОПОП магистерской программы физкультурного профиля, основанной на включении образовательного модуля, направленного на формирование у иностранных магистрантов, необходимых для получения профессии магистра по физической культуре и спорту знаний и умений в области теории и методики физической культуры и спорта, и физиологии спортивной деятельности.

Литература

1. Балакин М.А. Разработка модуля «Информационные системы в управлении образовательным процессом» в подготовке магистрантов педагогического направления/М.А. Балакин, А.В. Стафеева, С.С.Иванова, С.В. Бурханов// Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2020. № 6. С.12-19.
2. Сафронович И.Е. Механизмы решения проблем, с которыми сталкивается педагог при работе с иностранными студентами в российских вузах // Инновации в профессиональном и профессионально-педагогическом

образовании: сборник материалов 22-й Международной научно-практической конференции. Екатеринбург: РГППУ. 2017. С. 215-221.

3. Чуянов Р.А. Условия обучения иностранных студентов в Российских вузах // Научный вестник МГТУ ГА. № 116. 2007. С. 35-40.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИГРОВОГО МЕТОДА ПРИ ОБУЧЕНИИ ГИМНАСТИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ В 5–6 КЛАССАХ

USING THE GAME METHOD IN TEACHING GYMNASTIC EXERCISES IN 5–6 CLASSES

В.Н. Рязанов

V.N. Ryazanov

ФГБОУ ВО «Тихоокеанский государственный университет»,

г. Хабаровск, Россия

FSBEI HE «Pacific State University», Khabarovsk, Russia

vic-ryaz-25@mail.ru

Аннотация: в статье рассматриваются вопросы эффективности игрового метода обучения на уроках физической культуры с гимнастической направленностью в 5–6 классах, проводится анализ программ по разделу "Гимнастика".

Abstract: the article discusses the effectiveness of the game method of teaching in physical education lessons with a gymnastics focus in grades 5-6, and analyzes programs for the "Gymnastics" section.

Ключевые слова: игровой метод, гимнастические упражнения, игровые формы, урок, двигательные действия.

Key words: game method, gymnastic exercises, game forms, lesson, motor actions.

Как показывает анализ научной и методической литературы, эффективность игры как средства и метода физической культуры определяется особенностями организации педагогического процесса.

Исследования показывают, что игра является общепризнанным средством и методом физической воспитания школьников, который может быть успешно использован в процессе физической подготовки учащихся, формировании двигательных умений и навыков, а так же в воспитании морально-волевых качеств школьников.

В результате педагогических наблюдений было обнаружено, что при решении образовательных задач игровой метод учителями практически не используется.

Игровой запас учителей отличается небольшим объемом и однообразием. Содержание игр, как правило, не связано со спецификой гимнастических упражнений и не отражает структуры и содержания изучаемого на уроке материала.

В большинстве наблюдаемых случаев, игры организуются в основной части урока и при этом игры чаще всего используются с целью эмоциональной разрядки и развития двигательных способностей. Таким образом, использование игровых форм в большинстве случаев носит бессистемный, эмпирический характер, не связанный со структурой и содержанием формируемых умений, в то время как образовательные и воспитательные возможности игр, их продуктивность, значительно возрастают при объединении их в целенаправленную систему. В большинстве случаев обучение гимнастическим упражнениям учащихся 5–6 классов происходит с преимущественным использованием метода строго-регламентированных упражнений, игровой и соревновательный методы используются редко.

На основании вышесказанного и в целях проверки гипотезы, выдвинутой в процессе исследования, возникла необходимость организации исследований. Для проведения данного вида исследований была специально разработана технология применения игрового метода и система игровых средств для уроков физической культуры с гимнастической направленностью в 5–6 классах. Эта система создавалась в целях увеличения продуктивности учебного процесса по физической культуре при обучении гимнастическим упражнениям учащихся 5–6 классов, в результате применения специально разработанных и систематизированных игровых средств, учитывающих специфику учебного материала, возрастные особенности, а также интересы учащихся.

На первом этапе проводился педагогический анализ комплексных программ по физической культуре для учащихся 5–6 классов, раздела "Гимнастика". Он позволил установить объём и характер учебного материала для уроков с гимнастической направленностью.

Педагогический анализ программ показал, что учащиеся 5–6-х классов должны уметь выполнять акробатические упражнения (кувырок назад, два кувырка вперед и назад слитно, акробатическую связку из 3–5 элементов); прыжок через козла в ширину; владеть навыками лазанья по канату в три и два приема; выполнять упражнения в висах и упорах.

Содержание раздела "Гимнастика" программ 1987, 1992 и 1993 годов предъявляет к двигательным способностям учащихся 5–6 классов примерно одинаковые требования. Наибольшее значение имеют сила, координация движений, быстрота и гибкость. Менее существенную роль играют вестибулярная устойчивость, прыгучесть, равновесие, выносливость и волевое качество – решительность и смелость.

Систематизация игрового материала заключалась в определении последовательности и объема использования игровых средств.

Последовательность применения игр напрямую зависит от последовательности решения педагогических задач, возникающих в процессе обучения. В связи с этим появилась необходимость в разработке системы задач

и системы игровых средств на серию уроков и на каждый урок в частности. Поскольку единая цепь уроков складывается из серии уроков, отводимых для изучения некоторого объема учебного материала в рамках определенного промежутка времени, то каждая серия представляет собой относительно целостную систему, подчиненную единым задачам, которые определяют соответствующую взаимосвязь всего содержания уроков.

Особенно важным является обеспечение преемственности задач обучения и игровых средств в пределах одного урока и серии уроков. Разработка системы задач и систематизация игрового материала осуществлялась таким образом, чтобы каждая текущая задача опиралась на предыдущую и в то же время создавала предпосылки для решения последующих задач. Такая взаимосвязь средств и задач позволяет распределить учебный материал таким образом, чтобы содержание каждого нового урока учитывало содержание предыдущих уроков и создавало базу для освоения нового учебного материала на последующих уроках. На основе данных педагогического анализа программ по физической культуре о характере учебного материала и двигательных способностях, которые необходимы для успешного усвоения этого учебного материала, была построена такая последовательность обучения гимнастическим упражнениям, при которой развитие определенных способностей предшествовало обучению тому двигательному действию, для которого данные способности имеют первоочередное значение. Такая логика построения учебного процесса предусматривала использование ранее изученных действий при освоении других действий.

Объем использования игрового метода определялся спецификой изучаемого двигательного действия, его сложностью, новизной и подготовленностью учащихся.

В наших исследованиях объем использования игровых средств в конкретном уроке определялся исходя из его задач и увеличивался соответственно уменьшению сложности учебного материала.

Такое соотношение игровых и неигровых средств, на наш взгляд, позволяет увеличить активность учащихся при выполнении простых или уже знакомых упражнений, и за счет этого повысить результативность обучения.

В процессе обучения гимнастическим упражнениям учащихся 5–6 классов игровой метод использовался в сочетании с методами разучивания в целом и по частям. Соотношение этих методов определялось уровнем владения техникой изучаемого двигательного действия и его сложностью. Кроме того, вопрос оптимального сочетания игрового метода с другими методами обучения рассматривался в тесной взаимосвязи с этапами формирования двигательного навыка. На начальном этапе обучения, при ознакомлении с техникой, игровой метод не использовался вообще. На стадии углубленного разучивания использовался в сочетании с методами разучивания в целом и по частям. На этапе совершенствования игровой метод использовался в наибольшем объеме.

Литература

1. Аникеева Н.П. Воспитание игрой / Н.П. Аникеева.– М.: Просвещение, 1987. – 144 с.
2. Байер И. Воспитание детей в играх / И. Байер // Дошкольное воспитание. – 1965. – № 2. – С. 25 - 29.
3. Бураков Б.А. Игровые задания с элементами акробатики / Б. А. Бураков. – М.: ГЦОЛИФК, 1980. – 36 с.
4. Газман О. С. Проблема формирования личности школьника в игре/ С. О. Газман. – М.: Новосибирск, 1985. – 128 с.
5. Должиков И.И. Планирование содержания уроков физической культуры 1–11 классы / И. И. Должиков // Физическая культура в школе. – 1997.– № 4. – С. 20-25.

ФОРМИРОВАНИЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ У ДЕТЕЙ 5-6 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ

FORMATION OF STRESS RESISTANCE IN CHILDREN AGED 5-6 YEARS OLD DOING RHYTHMIC GYMNASTICS

А.И. Самарина, С.С. Иванова

A.I. Samarina, S.S. Ivanova

Нижегородский государственный педагогический университет им. Козьмы Минина
(Мининский университет), Нижний Новгород, Россия
Minin Nizhniy Novgorod State Pedagogical University, Nizhni Novgorod, Russia

arina-samarina.ru@yandex.ru

Аннотация. Данная статья представляет результаты исследования процесса формирования стрессоустойчивости у детей в возрасте 5-6 лет, занимающихся художественной гимнастикой. Основной акцент делается на методах, которые способствуют развитию психологической устойчивости у маленьких спортсменов. Исследование показывает, что сбалансированный подход к тренировкам, психологическая поддержка и правильное восприятие стрессовых ситуаций существенно способствуют формированию стрессоустойчивости у детей этого возраста.

Abstract. This article explores the process of stress resistance formation in children aged 5-6 years engaged in rhythmic gymnastics. The main emphasis is on methods that contribute to the development of psychological stability in young athletes. The study shows that a balanced approach to training, psychological support and correct perception of stressful situations significantly contribute to the formation of stress resistance in children of this age.

Ключевые слова: стрессоустойчивость, художественная гимнастика, дети, психологическая поддержка, тренировки.

Key words: stress resistance, rhythmic gymnastics, children, psychological support, training.

Введение. Современное общество ставит перед детьми все более высокие требования в различных областях, включая спорт. В художественной гимнастике, где требуется не только физическая подготовка, но и психологическая устойчивость, формирование стрессоустойчивости у детей играет ключевую роль. Эта статья исследует методы и подходы, которые помогают детям 5-6 лет успешно справляться со стрессом в процессе занятий художественной гимнастикой [3,4].

Целью данной работы является разработка и апробация программы формирования стрессоустойчивости у детей 5-6 лет, занимающихся художественной гимнастикой, и разработка рекомендаций для тренеров.

В соответствии с целью были поставлены следующие задачи исследования:

1. Проанализировать существующие подходы к формированию стрессоустойчивости у детей и описать их преимущества и недостатки и изучить психологические особенности детей 5-6 лет и их влияние на формирование стрессоустойчивости.
2. Разработать программу формирования стрессоустойчивости у детей 5-6 лет, занимающихся художественной гимнастикой, на основе полученных результатов и анализа литературы.
3. Проверить эффективность разработанной программы на группе детей, занимающихся художественной гимнастикой.

Гипотеза исследования заключается в том, что разработанная нами программа повысит эффективность формирования стрессоустойчивости у детей 5-6 лет, занимающихся художественной гимнастикой.

Теоретическая значимость заключается в выявлении комплекса для улучшения эмоционального благополучия, психологической адаптации и общего самоусовершенствования спортсменки, а также укрепления физического и ментального здоровья.

Методы и организация исследования. Исследование проводилось с февраля 2023 года по июнь 2023 года. В эксперименте приняли участие гимнастки начальной подготовки возрастом 5-6 лет спортивного клуба «Perspective». Всего было обследовано 10 девочек в экспериментальной группе, каждый испытуемый был подвергнут тестированию по комплексной программе.

Для решения поставленных в исследовании задач были применены следующие методы научного исследования: анализ и обобщение научно-методической литературы; контрольно-оценочные методы; педагогический эксперимент; математико-статистическая обработка результатов исследования.

В содержание тренировочных занятий экспериментальной группы внедрили программу средств формирования стрессоустойчивости гимнасток. Комплекс применялся 3 раза в неделю, в процессе учебно-тренировочного

занятия. Каждый тест должен проводиться в спокойной обстановке, чтобы гимнастка могла максимально сосредоточиться на выполнении задания.

Результаты исследования. Стресс и стрессоустойчивость играют важную роль в спорте и имеют существенное влияние на производительность спортсменов. Стресс может быть, как полезным, так и вредным для спортивной деятельности, в зависимости от того, как он управляется и контролируется. Спортсмены с высоким уровнем стрессоустойчивости имеют преимущество, поскольку они могут эффективно справляться с требованиями соревнований и сохранять высокий уровень производительности.

В ходе анализа существующих подходов к формированию стрессоустойчивости у детей были выявлены различные методы и стратегии. Некоторые из них включают использование релаксационных техник, когнитивно-поведенческую терапию, тренировки по саморегуляции эмоций и другие. Преимущества этих подходов включают улучшение участниками умений управлять своими эмоциями, развитие навыков расслабления и улучшение стрессоустойчивости. Однако, недостатками могут быть ограниченная применимость некоторых методов к определенным возрастным группам или специфическим контекстам.

Исследование психологических особенностей детей 5-6 лет позволило выявить особенности их развития и поведения. В этом возрасте дети активно формируют свою личность и сталкиваются с различными стрессовыми ситуациями. Важно учитывать их возрастные особенности, такие как ограниченная способность к саморегуляции, высокая чувствительность к эмоциям и стрессу, а также зависимость от поддержки и руководства взрослых.

На основе анализа результатов и литературы была разработана программа формирования стрессоустойчивости у детей 5-6 лет, занимающихся художественной гимнастикой. Программа включает в себя комбинацию физических упражнений, игровых элементов, техник релаксации и когнитивных стратегий, направленных на развитие навыков управления эмоциями, справления со стрессом и повышение стрессоустойчивости. Характеристика программы представлена в таблице 1.

Для оценки формирования стрессоустойчивости гимнастки 5-6 лет во время тренировки использовались следующие контрольные упражнения (тесты).

Для оценки способности к концентрации внимания использовался тест «бросок и ловля мяча за 1 мин» [1]. Результаты теста определялись количеством успешных бросков и ловли мяча, сделанных гимнасткой за одну минуту. Чем больше успешных бросков и ловли, тем выше уровень концентрации внимания и координации движений у гимнастки. Оценивается в количестве пойманных бросков.

Для оценки способности контролировать эмоции использовался тест «прыжок «наскок касаясь кольцо»» под наблюдением зрителей, которые будут отвлекать спортсменку, и оценить, насколько хорошо она справляется с заданием и сохраняет спокойствие. Результаты теста основаны на оценке технического выполнения прыжка.

Оценивается в баллах: 1 балл – не сделано, 2 балла – элемент выполнен неправильно, 3 балла – элемент выполнен с большими недочетами, 4 балла – элемент выполнен с допустимым количеством недочетов, 5 баллов – элемент выполнен без недочетов.

Таблица 1 – Программа формирования стрессоустойчивости у детей 5-6 лет, занимающихся художественной гимнастикой

Аспект	Упражнение 1	Упражнение 2	Упражнение 3
Релаксация	Медитация на выдохе: дети закрывают глаза и сосредотачиваются на выдохе, при этом воображают, как все напряжение и негативные эмоции выходят из их тела	Игра "Пушистый шарик": дети лежат на спине и дышат медленно и глубоко, при этом представляют, что они лежат на пушистом шарике и чувствуют, как он поднимает их на каждом вдохе и опускает на каждом выдохе	Упражнение "Расслабляющий массаж": гимнастки массируют друг друга, начиная с шеи и спускаясь вниз по позвоночнику, при этом используют легкие, расслабляющие движения
Концентрация	Игра "Запомни и повтори": гимнастки смотрят на ряд движений, который выполняют тренеры, а затем пытаются повторить их в правильном порядке	Упражнение "Взгляд на кончик носа": дети сидят прямо, закрывают глаза и сосредотачиваются на кончике своего носа, пытаются не думать ни о чем другом, пока тренер пытается их отвлекать	Упражнение "Цветы и бабочки": гимнастки стоят на одной ноге и воображают, что вокруг них летают красивые цветы и бабочки, при этом стараются не терять равновесие и сохранять концентрацию
Управление эмоциями	"Дыхание для успокоения": дети делают несколько глубоких вдохов и выдохов, при этом сосредотачиваются на своем дыхании и стараются успокоиться	Игра "Котенок": дети представляют, что они маленькие котята, которым нужно успокоиться и заснуть, при этом используют медленное дыхание и легкие движения телом	Игра "Забавные маски": дети создают забавные маски из бумаги и выражают через них различные эмоции, при этом стараются не забывать про гимнастические упражнения
Выносливость	Игра "Бег на месте": дети бегают на месте с высоким подъемом коленей в течение 30 секунд, затем отдыхают 10 секунд и повторяют упражнение несколько раз	Упражнение "Прыжки на месте": гимнастки делают быстрые прыжки на месте в течение 20-30 секунд, затем отдыхают 10 секунд и повторяют упражнение несколько раз	Игра "Слоники": дети делают приседания, при этом сжимают и разжимают кисти рук, как будто держат в них небольшие шарики. Повторяют упражнение несколько раз в течение минуты

Уверенность	Игра "Положительные утверждения": дети говорят вслух положительные фразы о себе ("Я сильная", "Я умею справляться с трудностями", "Я умею улыбаться") и стараются повторять их несколько раз в день	Упражнение "Поза победителя": гимнастки становятся в позу, которая символизирует победу (например, поднимают руки вверх), и задерживаются в этой позе на несколько секунд	Игра "Взгляд на зеркало": дети смотрят в зеркало и говорят вслух положительные фразы о себе
-------------	---	---	---

Для оценки способности адаптироваться к изменениям гимнасток попросили выполнить упражнение под музыку в измененном направлении. Результаты теста основаны на оценке технического выполнения упражнений и способность гимнастки эффективно адаптироваться к изменениям. Тест оценивается в баллах: 1 балл – не сделано, 2 балла – элемент выполнен неправильно, 3 балла – элемент выполнен с большими недочетами, 4 балла – элемент выполнен с допустимым количеством недочетов, 5 баллов – элемент выполнен без недочетов.

Важно понимать, что стрессоустойчивость является важным аспектом для гимнастки, так как она часто сталкивается со стрессовыми ситуациями во время соревнований. Поэтому регулярная работа над улучшением этого качества может помочь гимнастке достигать лучших результатов в своей спортивной деятельности.

В ходе исследования в группе произошли следующие достоверные изменения.

При уровне значимости $p < 0,05$ концентрация внимания улучшилась на 3,11 раза; контроль эмоций на 2,46 балла; адаптация к изменениям на 3,41 балла. По результатам исследования можно сделать вывод, что программа, которая была применена в эксперименте, с успехом повлияла на улучшение указанных выше качеств.

Выводы. Для проверки эффективности разработанной программы было проведено исследование на группе детей, занимающихся художественной гимнастикой. Результаты исследования позволили оценить влияние программы на стрессоустойчивость детей и выявить положительные изменения. Участники программы продемонстрировали повышенные навыки саморегуляции эмоций, более эффективное справление со стрессом и улучшенную стрессоустойчивость в сравнении с контрольной группой.

В целом, результаты указывают на эффективность программы формирования стрессоустойчивости у детей 5-6 лет, занимающихся художественной гимнастикой. Эта программа может быть полезной для помощи детям в развитии навыков управления эмоциями и справления со стрессом, что способствует их психологическому благополучию и успешной практике художественной гимнастики.

Литература

1. Долгова Ю. А. Организация и проведение рефлексивных занятий с детьми в спортивной школе // Молодой ученый. – 2019. – (1.3). – С. 163-165.
2. Дубровина И.В. Педагогическое тестирование как средство контроля и оценки качества образования // Образование и наука. –2016. – № 1 (21). – С. 84-89.
3. Медникова М. Б. Особенности использования методов психологической подготовки в спортивной практике // Теория и практика физической культуры. – 2019. – № 6. – С. 60-62.
4. Кудряшова О. А., Косенко, Л. С. Развитие рефлексивных способностей у спортсменов-подростков // Вестник Тверского государственного университета. Серия: Педагогика и психология. – 2019. – (4). – С. 50-56.

КРИТЕРИИ СПОРТИВНОГО ОТБОРА В ГАНДБОЛЕ

CRITERIA FOR SPORTS SELECTION IN HANDBALL

А.С. Теплов, Р.Р. Хайруллин

A.S. Teplov, R.R.Khairullin

*Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма
Казань, Россия*

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

teplov_s2001@mail.ru

Аннотация: Современный гандбол отличается высокой конкурентностью и рекордами, требует многолетних тренировок. Для выявления спортивных способностей детей и подготовки спортивного резерва необходимы организационные и методические подходы. Спортивный отбор детей становится важной задачей, связанной с планированием физического воспитания в соответствии с их индивидуальными склонностями и одаренностью. При спортивном отборе возможны ошибки. Одной из причин таких ошибок является необоснованная классификация испытуемых.

Annotation: Modern handball is characterized by high competitiveness and records, requires many years of training. Organizational and methodological approaches are needed to identify children's athletic abilities and prepare a sports reserve. Sports selection of children becomes an important task related to the planning of physical education in accordance with their individual inclinations and giftedness. There may be mistakes in sports selection. One of the reasons for such errors is the unjustified classification of the subjects.

Ключевые слова: Гандбол, спортивный отбор, упражнения, физическая подготовка, результаты.

Keywords: Handball, sports selection, exercises, physical training, results.

Ведение. Современный гандбол отличается высокой конкурентностью и постоянным ростом рекордов. В этом быстром и динамичном виде спорта соперники борются на равных, что создает острую и захватывающую атмосферу на поле. Однако, чтобы достичь высоких результатов в гандболе, требуется многолетняя напряженная тренировка, обычно занимает от 8 до 10 лет упорного труда. Очень важно определить спортивные способности детей вовремя, чтобы выявить и поддержать настоящих талантливых спортсменов. Здесь важно обратить внимание на двигательные навыки и способности детей, чтобы отследить их потенциал в гандболе. Раннее выявление талантов позволяет спортивным школам и тренерам предоставить подходящую поддержку и развитие для этих молодых гандболистов.

Проблема подготовки спортивного резерва затрагивает широкий круг вопросов организационного, методического, научного характера. (В. Н. Наумова).

Проблема спортивного отбора является одной из центральных в области теории и методики спортивной тренировки и сопряжена с широким спектром вопросов, решаемых спортивной наукой и практикой. Отбор детей для занятий спортом приобретает значение важнейшей социально-педагогической задачи. Она заключается в рациональном планировании физического воспитания каждого ребенка в соответствии с его индивидуальными склонностями и природными возможностями, проявляющимися в характеристиках одаренности к определенному виду спорта.

Цель работы: обоснование значимости критериев отбора детей 9 - 10 лет в гандболе.

Организация и методы исследования: Исследование будет проводиться на базе спортивно-тренировочного комплекса МАУСШ «Ак Буре» города Казани. В исследовании примут участие гандболисты 15-16 лет в количестве 30 человек, которые будут поделены на экспериментальную и контрольную группы. Для определения показателей уровня физической подготовленности гандболистов, будут применены следующие упражнения: бег на 60 метров, бег на 1500 метров, поднимание туловища из положения лежа на спине, сгибание – разгибание рук в упоре лежа.

Результаты исследования и их обсуждения:

Педагогические методы позволяют оценивать уровень развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технического мастерства юных спортсменов. Особое внимание следует уделять генетически обусловленным качествам и способностям, которые с трудом поддаются развитию и совершенствованию в процессе тренировки.

Нами были подобраны тестовые задания для определения физической подготовленности, а также был разработан комплекс упражнений, который представлен в таблице 1.

Таблица 1. –Упражнения для повышения уровня общей физической подготовки

Направленность комплекса	Содержание	Дозировка	Методические указания
Упражнения для повышения уровня общей физической подготовки	1. Бег на месте с высоким подниманием бедра	4 раза по 15 сек	Скорость выполнения движений -как можно чаще.
	2. Бег с переменным ускорением: 100 метров в обычном темпе, 100 метров ускорение	400 метров	Выполнять весь маршрут в строгой последовательности: обычный бег - ускорение.
	3.Упражнение стульчик	4 раза по 30 сек	Встаньте спиной к стене или другой ровной и надежной вертикальной поверхности на расстоянии около шага. Прислонитесь к опоре спиной, согните ноги и примите исходное положение: голень строго перпендикулярно полу, угол в коленном и тазобедренном суставах также 90 градусов. Руки опустите по бокам, но не прижимайте к стене
	4. планка	4 раза по 30 сек	Согните локти и расположите предплечья на полу под прямым углом к плечевым костям. Следите, чтобы тело было прямым: не прогибайтесь и не поднимайте таз.
	5. Подъем гантелей	20 раз	Стоя с прямой спиной. Держа локти статично (прижато к туловищу), одновременно поднимайте вес до уровня подбородка, после чего опускайте обратно. В пиковой точке сделайте секундную задержку.

Выводы:

Одним из надежных критериев отбора может служить прирост результатов за первые 1,5 года занятий избранным видом спорта. По истечении этого времени уменьшается опасность отсева перспективных спортсменов. Но при отборе возможны ошибки. Одной из причин таких ошибок является необоснованная классификация испытуемых.

В процессе исследования изучалась физическая подготовка гандболистов. В настоящее время разработаны теоретические и методические основы. Нами были предложены средства для совершенствования критериев спортивного отбора.

Литература

1. Баландин, В.И. Прогнозирование в спорте / Баландин В.И., Блудов Ю.М., Плахтиенко В.А. – М.: ФиС, 2008. – 193 с.
2. Бриль, М.С. Индивидуализация в спортивных играх: трудности, опыт, перспективы / Теория и практика физ. культуры М.С.Бриль. 2001.
3. Бриль, М.С. Отбор в спортивных играх / М.С. Бриль. – М., 2007. – 127 с.
4. Брянкин, С.В. Спортивный отбор и ориентация. / С.В. Брянкин, Л.Н. Жданов, Б.Н. Шустин. – Смоленск : СГИФК, 2007. – 68 с.
5. Вайцеховский, С.М. Книга тренера. – М :ФиС, 2007. – 312 с.

РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ БЫСТРОТЫ С ПРИМЕНЕНИЕМ КООРДИНАЦИОННОЙ ЛЕСТНИЦЫ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ 11-12 ЛЕТ

DEVELOPMENT OF SPECIAL SPEED USING THE COORDINATION LADDER OF VOLLEYBALL PLAYERS 11-12 YEARS OLD

В.М. Удалова

V.M. Udalova

ФГБОУ ВО «Поволжский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма», Казань, Россия
Volga Region State University of Physical Culture, Sports and Tourism", Kazan, Russia

Udalovaviktoria545@gmail.com

Аннотация. Координационная лестница является тренажером, который вызывает большой интерес у спортсменов при выполнении упражнений и обладает большим разнообразием вариаций в применении, она предназначена для развития скоростных навыков при движении на коротких дистанциях, координации движения и синхронизации двигательных навыков, что в дальнейшем благоприятно влияет на развитие физических качеств. Методика развития быстроты направлена на многократное выполнение упражнений с максимальной скоростью. Так же для развития специальной быстроты эффективными являются упражнения координационной направленности, выполнять которые можно с применением различных средств, например, координационной лестницы. В данной статье представлены комплексы упражнений, которые могут способствовать улучшению данного физического качества.

Annotation. The coordination ladder is a simulator that is of great interest to athletes when performing exercises and has a wide variety of variations in application; it is designed to develop speed skills when moving over short distances, coordination of movement and synchronization of motor skills, which subsequently has a beneficial effect on the development of physical qualities. The technique for developing speed is aimed at repeatedly performing exercises at maximum speed.

Also, for the development of special speed, coordination-oriented exercises are effective, which can be performed using various means, for example, a coordination ladder. This article presents sets of exercises that can help improve this physical quality.

Ключевые слова: специальная быстрота, волейболист, координационные способности, физические качества.

Key words: special speed, volleyball player, coordination abilities, physical qualities.

Введение. Современный волейбол предъявляет к физическому развитию волейболиста очень высокие требования. В течение одной игры каждый волейболист совершает до 200-250 прыжков, значительное количество рывков и падений, многократные перемещения на большой скорости с резкой сменой направления и с резкими остановками. Для эффективности их выполнения важно развивать специальную быстроту

В целях совершенствования системы спортивной тренировки появилось множество современных методик, направленных на более быстрое и эффективное развитие необходимых спортсмену физических качеств. В настоящее время это очень актуально, поскольку все специалисты по физической подготовке и тренеры сборных команд стремятся получить результаты в кратчайшие сроки и на основе использования традиционных методик.

На наш взгляд, для развития координационных способностей волейболистов, целесообразнее всего использовать координационную лестницу.

Координационная лестница является тренажером, который вызывает большой интерес у спортсменов при выполнении упражнений и обладает большим разнообразием вариаций в применении, она предназначена для развития скоростных навыков при движении на коротких дистанциях, координации движения и синхронизации двигательных навыков, что в дальнейшем благоприятно влияет на развитие физических качеств.

Цель исследования: разработать экспериментальные комплексы упражнений с применением координационной лестницы для развития специальной быстроты волейболистов 11-12 лет.

Организация и методы исследования. Исследование будет проводиться на базе МБОУ «СШОР» «ФСО» «Центральный» города Казань. В исследовании предположительно примут участие 24 волейболиста в возрасте 11-12 лет, по 12 человек в экспериментальной группе и 12 человек в контрольной группе.

В качестве контрольных тестов будут использоваться следующие упражнения:

1. Бег 30 метров.
2. Челночный бег 5 раз по 6 м (сек).
3. Тест 9-3-6-3-9 (цифры означают дистанцию бега по волейбольной площадке).

4. Бег к четырем точкам из центра площадки.

Результаты исследования и их обсуждение. Методика развития быстроты направлена на многократное выполнение упражнений с максимальной скоростью. Основными методами развития быстроты являются: повторный метод, переменный метод и интервальный метод. Так же для развития специальной быстроты эффективными являются упражнения координационной направленности, выполнять которые можно с применением различных средств, например, координационной лестницы.

Нами было разработано 4 комплекса упражнений на координационной лестнице, которые включали упражнения на развитие специальной быстроты и координационных способностей.

Комплекс №1. Упражнения на развитие специальной быстроты

1. Бег по координационной лестнице, с последующим ускорением (3 метра).

И.п. – стоя лицом к лестнице. Бег по лестнице зашагиванием обеими ногами поочередно в каждую клетку.

2. Бег по координационной лестнице правым боком, с последующим ускорением (3 метра). И.п. – стоя правым боком к лестнице. Бег по лестнице зашагиванием обеими ногами поочередно в каждую клетку.

3. Бег по координационной лестнице левым боком, с последующим ускорением (3 метра) И.п. – стоя левым боком к лестнице. Бег по лестнице зашагивая обеими ногами поочередно в каждую клетку.

4. Бег по координационной лестнице правым боком с забеганием в каждую ячейку с последующим ускорением (3 метра). И.п. – стоя лицом к правой стороне лестницы. Выполнить зашагивание в клетку двумя ногами затем выйти из клетки.

5. Бег по координационной лестнице левым боком с забеганием в каждую ячейку с последующим ускорением (3 метра). И.п. – стоя лицом к левой стороне лестницы. Выполнить зашагивание в клетку двумя ногами затем выйти из клетки.

Примечание: Каждое упражнение выполняется два раза.

Комплекс №2. Упражнения на развитие координационных способностей.

1. Прыжки по клеткам. И.п. – стоя лицом к лестнице. Выполнить прыжок в клетку двумя ногами затем выполнить прыжок в следующую клетку.

2. Прыжки «Ноги в стороны-ноги вместе». И.п. – стоя лицом к лестнице. Выполнить прыжок в клетку двумя ногами, затем выпрыгнуть из клетки правой ногой справа от лестницы, левой ногой слева от лестницы.

3. Прыжки по клеткам на левой ноге. И.п. – стоя лицом к лестнице. Выполнить прыжок в клетку левой ногой затем выполнить прыжок в следующую клетку.

4. Прыжки по клеткам на правой ноге. И.п. – стоя лицом к лестнице. Выполнить прыжок в клетку правой ногой затем выполнить прыжок в следующую клетку

5. Упражнение «Классики». И.п. – стоя лицом к лестнице. Прыгнуть двумя ногами в первую клетку, прыгнуть правой ногой во вторую клетку, затем опять прыгнуть двумя ногами в следующую клетку, прыгнуть левой ногой в следующую клетку.

Примечание: каждое упражнение выполняется три раза

Комплекс №3. Упражнения на развитие специальной быстроты

1. По свистку занимающийся выполняет поворот прыжком на 180 градусов, после чего выполняет бег по координационной лестнице «Две ячейки вперед- одна назад» с последующим ускорением (3 метра).

2. По хлопку занимающийся выполняет поворот прыжком на 360 градусов, после чего выполняет бег по координационной лестнице «Внутри ячейки- наружу ячейки» с последующим ускорением (3 метра). И.п. – стоя лицом к лестнице. Забежать в клетку двумя ногами, затем выбежать из клетки правой ногой справа от лестницы, левой ногой слева от лестницы.

3. По сигналу учителя занимающийся выполняет 3 выпрыгивания вверх, после чего выполняет бег по координационной лестнице левым боком «Внутри ячейки –Наружу ячейки» с последующим ускорением (3 метра).

4. По сигналу учителя занимающийся выполняет 5 прыжков «Вперед-назад», после чего выполняет бег по координационной лестнице правым боком «Внутри ячейки – Наружу ячейки» с последующим ускорением (3 метра).

5. Занимающийся стоит спиной к координационной лестнице с закрытыми глазами, по сигналу учителя выполняет поворот и начинает бег по координационной лестнице с последующим ускорением (3 метра).

Примечание: каждое упражнение выполняется 2 раза.

Комплекс №4. Упражнения на развитие координационных способностей

1. Упражнение на координационной лестнице – «Боковая разножка с движением в сторону» левым боком.

2. Упражнение на координационной лестнице – «Боковая разножка с движением в сторону» правым боком.

3. Упражнение на координационной лестнице – «Шаг в сторону». Начинается это упражнение с левого угла начальной ячейки.левой ногой нужно зайти в первую секцию. Сюда же переноситься вторая нога. Шаг левой ногой вправо по диагонали рядом со следующей ячейкой. Следом идет правая нога. После этого следует возвращение на дорожку, но во вторую ее ячейку. Цикл повторяется.

4. Прыжки на координационной лестнице на двух ногах «Два вперед- один назад». И.п. – стоя лицом к лестнице. Выполнить два прыжка вперед, не пропуская клеток затем выполнить прыжок назад.

5. Прыжки на координационной лестнице на правой-левой ноге

И.п. – стоя лицом к лестнице. Выполнить прыжок левой ногой затем выполнить прыжок левой ногой. Цикл повторяется.

Примечание: каждое упражнение выполняется три раза.

Заключение: в процессе исследования изучалась специализированная научно-методическая литература, раскрывающая вопросы развития физических

качеств волейболистов. В настоящее время большинство теоретических и методических основ развития физических качеств представляет разрозненный перечень информационных источников и статистических показателей.

Педагогическая разработка заключалась в разработке методических рекомендаций к выстраиванию учебно-тренировочного процесса, который сможет повысить уровень развития специальной быстроты волейболистов.

В дальнейшем данная разработка может использоваться учителями школ и тренерами спортивных школ в учебном и тренировочном процессе.

Литература

1. Беляева, А.В. Волейбол / А.В. Беляева, М.В. Савина. – М.: Академия, 2000. – 137 с.
2. Беляев, А.В. Методика воспитания физических качеств волейболистов / А.В. Беляев. – М.: ГЦОЛИФК, 1990. – 215с.
3. Зайцев, А.В. Физическая культура. Методы и средства развития скоростных способностей. Методические рекомендации для студентов очной формы обучения всех специальностей / А.В. Зайцев, О.В. Костромин. – Спб., 2018. – 33 с.
4. Сила. Быстрота. В. кн.: Коробков А. В. и др. Физическая культура людей разного возраста. М.: Фнс, 1962, С. 93-176.
5. Руководство к использованию скоростной лестницей, 2013. – 15 с., илл.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ГАНДБОЛИСТОВ 12-13 ЛЕТ

PHYSICAL TRAINING OF HANDBALL PLAYERS 12-13 YEARS OLD

Л.Р. Хамидуллина, Р.Р. Хайруллин

L.R. Khamidullina, R.R. Khairullin

Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма,
Казань, Россия

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

Hamka02@inbox.ru

Аннотация. Повышение уровня физической подготовленности квалифицированных гандболистов одна из главных задач в подготовки команды. Таким образом, при умелом педагогическом подходе, гандбольные приемы и игра в целом могут оказать положительное воздействие на решение общих задач физического воспитания. Повышение уровня физической подготовленности квалифицированных гандболистов одна из главных задач в подготовки команды. Для её увеличения необходимо использовать разнообразные приемы, методы, упражнения, порой заимствованные из других

видов спорта. Воспитывающее влияние гандбола многогранно – соблюдение интересов команды, поддержание строгой игровой дисциплины, точное и честное соблюдение правил игры.

Abstract. Increasing the level of physical fitness of qualified handball players is one of the main tasks in team preparation. Thus, with a skillful pedagogical approach, handball techniques and the game in general can have a positive impact on solving the general problems of physical education. Increasing the level of physical fitness of qualified handball players is one of the main tasks in team preparation. To increase it, it is necessary to use a variety of techniques, methods, exercises, sometimes borrowed from other sports. The educational influence of handball is multifaceted - respecting the interests of the team, maintaining strict game discipline, accurate and fair adherence to the rules of the game.

Ключевые слова: гандбол, гандболисты, физическая подготовка, физические качества, гандболисты 12-13 лет.

Key words: handball, handball players, physical fitness, physical qualities, handball players 12-13 years old.

Введение. Гандбол одна из зрелищных игр с мячом. За последнее десятилетие произошли серьезные изменения в организации и проведении соревнований. Как и другие виды спорта, гандбол пошёл по пути коммерциализации. Это было сделано для того, чтобы повысить интерес к гандболу как со стороны спортсменов, так и зрителей. Для этого были выбраны следующие способы: увеличение количества матчей, изменения в правилах игры, повышение темпа игры, создание новых тактических систем. Всё это было бы невозможным без соответствующего уровня физической подготовки спортсменов. Именно поэтому процесс физической подготовки гандболистов был подвержен серьезным инновациям.

Игра в гандбол помогает спортсменам развивать такие качества, как скорость, ловкость, выносливость, гибкость и сила. На тело участника происходят различные воздействия посредством различных естественных движений: ходьбы, бега, остановки, поворота, прыжка, метания. Повышение уровня физической подготовленности квалифицированных гандболистов – одна из основных задач подготовительной команды. Таким образом, с помощью умелых методов обучения, техники игры в гандбол и общих игр можно оказать положительное влияние на общие цели преподавания физического воспитания.

Повышение уровня физической подготовленности квалифицированных гандболистов одна из главных задач в подготовке команды.

Таким образом, при умелом педагогическом подходе, гандбольные приемы и игра в целом могут оказать положительное воздействие на решение общих задач физического воспитания.

Цель исследования: теоретически обосновать и разработать комплекс упражнений для развития физической подготовки гандболистов 12-13 лет.

Организация и методы исследования. Для определения показателей физической подготовки мы будем применять следующие тестовые задания: челночный бег 3x10 м, прыжок в длину с места, тройной прыжок, метание

гандбольного мяча (размер N 2) на дальность с места одной рукой, метание гандбольного мяча (размер N) двумя руками сидя, бег 30м.

Для совершенствования показателей физической подготовленности гандболистов мы разработали комплексы упражнений, в которых даны упражнения для развития физических качеств.

Результаты исследования и их обсуждения. Повышение уровня физической подготовленности квалифицированных гандболистов одна из главных задач в подготовки команды. Для её увеличения необходимо использовать разнообразные приемы, методы, упражнения, порой заимствованные из других видов спорта. Воспитывающее влияние гандбола многогранно – соблюдение интересов команды, поддержание строгой игровой дисциплины, точное и честное соблюдение правил игры.

Для повышения уровня физической подготовленности нами были разработаны комплексы упражнений, которые представлены в таблицах 1 - ,4.

Упражнения	Дозировка	ОМУ
Прыжки на месте: ноги вместе, ноги на ширине плеч, ноги вместе, разноименный прыжок. Повторять со сменой ведущей ноги	2 серии по 30''	Выполнять с максимальной скоростью, ноги немного согнуты в коленях, корпус несколько наклонен вперед
Прыжки на месте: ноги скрестно, вместе, на ширине плеч, вместе	2 серии по 30''	Выполнять с максимальной скоростью, ноги немного согнуты в коленях, корпус несколько наклонен вперед
Стоя на одной ноге. Длинный прыжок в сторону (приземление на 2 ноги), ускорение 4 метра вперед	10 раз	Обязательное приземление на 2 ноги. Скорость сбавляется после пробегания дистанции в 4 метра
Гандболист стоит у фишки в центре. По сигналу совершает бег до верхней правой фишки, возвращение в центр, бег до верхней левой фишки, возвращение в центр, бег до нижней левой фишки, возвращение в центр, бег до нижней правой фишки, возвращение в центр	2 раза	Во время бега корпус немного наклонен вперед, отталкивание передней частью стопы. Избегать лишних поворотов при возвращении к фишке в центре. Касаться рукой фишки
Стоя на одной ноге. Тройной прыжок вперед, ускорение 4 метра вперед	5 раз	Скорость сбавляется после бега дистанции в 4 метра

Таблица 1 - Упражнения на развитие силы

Выпады вперед с поднятыми руками. Во время выпада сделать 3 покачивания вверх-вниз	10 раз	Угол в колене 90°, спина прямая, руки прямые в локтях
Приседания под счет	2 серии	Не заваливаться вперед, темп медленный или средний
И.п. – стоя на лавке на одной ноге. Приседание на правой ноге (левая не двигается) до касания левой пола, вернуться в и.п.	2 серии по 10 раз	Максимальный угол в колене – 90°, не заваливаться вперед
Отжимания от стены	2 серии по 10 раз	Увеличивать нагрузку посредством отдаления ног от стены. Угол в локтях

		– 90°
Отжимания с колен	2 серии по 10 раз	Угол в локтях 90°. Удерживать поясницу, не прогибать ее

Таблица 2- Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей

Упражнения	дозировка	ОМУ
На гандболисте зафиксирован эспандер (в районе талии), конец которого привязан к стойке. По сигналу начинается бег вперед	2 серии по 30''	Во время бега корпус немного наклонен вперед, отталкивание передней частью стопы
Гандболист стоит с эспандером в руках, конец которого привязан к стойке. По сигналу начинается перемещение в защитной стойке вправо-влево	2 серии по 30''	Перемещение только в защитной стойке, руки работают
Гандболист, стоя на одной ноге. Длинный прыжок вперед с приземлением на две ноги	2 серии по 8 раз	Приземление на немного согнутые ноги
Гандболист, стоя на одной ноге. Прыжок с левой ноги на правую, прыжок в сторону с приземлением на две, выпрыгивание вверх	2 серии по 8 раз	Каждый раз менять опорную ногу и сторону, в которую прыгаешь. Приземление на полусогнутые ноги
Прыжок вперед на две ноги, прыжок вправо с приземлением на правую ногу, вернуться в центр, приземлившись на две. Следующий – прыжок в левую сторону	2 серии по 8 раз	Каждый раз менять опорную ногу и сторону, в которую прыгаешь. Приземление на полусогнутые ноги

Таблица 3 - Упражнения на развитие координационных способностей

Упражнения	Дозировка	ОМУ
Выполняется на координационной лестнице. 2 шага справа от клетки, 2 шага в клетке с продвижением вперед	2 раза	В отсутствие координационной лестницы использовать линию в зале. Увеличивать скорость по мере освоения упражнения
Выполняется правым боком вдоль боковой линии. Смена ног вперед-назад	2 раза	Ноги немного согнуты в коленях, наращивать частоту по мере освоения упражнения
Выполняется на координационной лестнице. Прыжки на одной и другой ноге	2 серии по 2 раза	В отсутствие координационной лестницы использовать линию в зале. Увеличивать скорость по мере освоения упражнения
Гандболист стоит на лицевой линии. По сигналу бег лицом вперед 4,5м до фишки, разворот, бег спиной вперед до центра площадки	2 раза	Во время бега спиной вперед корпус немного наклонен вперед, опора на переднюю часть стопы
Гандболист стоит на лицевой линии. По сигналу перемещение правым боком в защитной стойке 4,5м до фишки, разворот, перемещение	2 раза	Корпус наклонен вперед, не прыгать во время перемещения. Во время первой серии начинать правым боком, вторую начать левым боком

левым боком		
-------------	--	--

Таблица 4- Упражнения на развитие специальной выносливости

Упражнения	Дозировка	ОМУ
Прыжки на месте через скакалку	1,5 минуты	Нарастить темп прыжков
Прыжки через скакалку с продвижением вперед	1,5 минуты	Нарастить темп прыжков
Гандболист стоит спиной к шведской стенке, нога закреплена на уровне 20 см от пола. Прыжки на одной ноге вправо-влево	20 раз	По возможности, выпрямить закрепленную ногу. Прыжок на передней части стопы
То же, но лицом к шведской стенке	20 раз	По возможности, выпрямить закрепленную ногу. Прыжок на передней части стопы
Прыжки на тумбу 20 см с приземлением на две ноги	20 раз	Приземление на немного согнутые ноги, опора на переднюю часть стопы

Выводы:

Нами было проанализировано 5 источников. В процессе исследования изучалась специализированная научно-методическая литература, раскрывающая вопросы физического воспитания. В настоящее время разработаны теоретические и методические основы. Разработанные нами комплексы упражнений направлены на развитие физической подготовки гандболистов 12-13 лет.

Литература

1. Методика подготовки гандболистов на основе их анатомо-физиологических и индивидуальных особенностей : [учеб. пособие] / А. П. Попович, Г. И. Мехович, Т. А. Коломийчук, С. Д. Куньшева, Е. А. Гончарова ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал.федер. ун-т. – Екатеринбург : Изд-во Урал.ун-та, 2016. – 136 с. ISBN 978-5-7996-1851-3
2. Абрамова К. Л., Шукшина М. Л. Фитнес, аэробика, шейпинг: учебник. – Москва: ФиС, 2001. – 329 с. – ISBN: 5-7838-1017-7. – Текст: непосредственный
3. Соколов В.Н. Методика начального обучения в гандболе. – СПб.:РГПУ им. А. И. Герцена, 2008. – 49 с.
4. Игнатьева В.Я. Средства подготовки игроков в гандбол. – М.:Спорт,2015. –160с. ISBN 978-5-9906734-8-9
5. О ловкости и ее развитии. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 288 с. ил. – ISBN 5–278–00339–1

МОНИТОРИНГ МОТИВАЦИОННОГО КОМПОНЕНТА ГОТОВНОСТИ БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ К ИННОВАЦИОННОЙ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

MONITORING THE MOTIVATIONAL COMPONENT OF FUTURE PHYSICAL EDUCATION TEACHERS' READINESS FOR INNOVATIVE PEDAGOGICAL ACTIVITIES

К.В. Шилов

K.V. Shilov

Тихоокеанский государственный университет,

г. Хабаровск, Россия

Pacific State University,

Khabarovsk, Russia

Shilov1980@mail.ru

Аннотация. В статье анализируются особенности инновационной педагогической деятельности будущих учителей физической культуры. Авторами сделана попытка мониторинга готовности будущих учителей физической культуры к инновационной педагогической деятельности, которая включает в себя мотивационную готовность к данному виду деятельности, а также мотивационно-ценностные и когнитивные компоненты. Проведена диагностика степени развитости механизмов творческой деятельности.

Annotation. The article analyzes the features of innovative pedagogical activity of future physical education teachers. The authors made an attempt to monitor the readiness of future physical education teachers for innovative teaching activities, which includes motivational readiness for this type of activity, as well as motivational-value and cognitive components. The degree of development of the mechanisms of creative activity was diagnosed.

Ключевые слова: мониторинг, учителя физической культуры, инновационная педагогическая деятельность, творческие возможности, креативность, мотивация.

Key words: monitoring, physical education teachers, innovative teaching activities, creative opportunities, creativity, motivation.

Введение. В системе образования происходит трансформация подходов от традиционного к инновационному. Реализация инновационного подхода актуализирует направленность будущего учителя к самосовершенствованию, к творчеству, к профессиональному росту и профессиональной мобильности. Такой подход в значительной мере зависит от подготовки будущих педагогов к инновационной педагогической деятельности (далее ИПД) [2].

В качестве теоретической основы оценки готовности будущих учителей физической культуры (далее учителей ФК) к ИПД нами были положены представления о структуре инновационной деятельности учителя. Как и всякая

деятельность, инновационная включает в себя анализ и оценку новшества, формирование цели и концепции будущего действия, реализацию этого плана и его коррекцию, оценку эффективности.

На наш взгляд, особое значение для оценки готовности будущих учителей ФК к ИПД представляет анализ состава тех внутренних средств деятельности, которые используются ими при принятии решения. Таким средством, по нашему мнению, является оценка творческих возможностей, которые обеспечивают результативность ИПД, а также является важным моментом исследования готовности. Иными словами, мониторинг готовности будущих учителей ФК к ИПД включает в себя исследование мотивационной готовности к освоению новшеств, оценку уровня знаний в области педагогических инноваций, а также исследование уровня развития креативности и исследование процессуального компонента готовности.

Методика и организация исследования. Исследованием было охвачено 36 студентов (будущих учителей ФК) педагогического института Тихоокеанского государственного университета г. Хабаровска (4 курс – 20 человек и 5 курс – 16 человек). Мотивационный компонент готовности к ИПД рассматривается нами в двух направлениях. Во-первых, это отношение будущего учителя ФК к изменениям, то есть потребность в освоении педагогических новшеств и, во-вторых, это исследование профессиональной мотивации в общей структуре мотивов. Для оценки мотивационной готовности к ИПД нами была использована методика В.Э. Мильмана «Диагностика мотивационной структуры личности», которая позволяет составить суждение о рабочей (деловой) и общежитейской направленности личности будущего педагога [3].

Результаты исследования. Проведенное нами исследование показало, что подавляющее большинство студентов как 4, так и 5 курса характеризуется направленностью на решение повседневных проблем, улучшение материального положения (4 курс – 80 %, 5 курс – 87,5 %).

В ходе анализа научно-методической литературы, нами выявлено, что большое влияние на эффективность ИПД оказывает уверенность будущего педагога в своих силах. В научно-методической литературе это качество получило название «мотивации на успех». Для диагностики мотивации на успех и боязни неудачи мы использовали методику А.А. Реана [1]. Данная методика предназначена для диагностики двух обобщенных мотивов личности: мотива стремления к успеху и мотива избегания неудачи. При этом нами оценивалось, какой из этих двух мотивов доминирует у будущих учителей ФК. Данные исследования представлены в таблице 1.

Мотив стремления к успеху		Ближе к мотивации успеха		Мотив избегания неудачи		Ближе к мотиву избегания неудачи		Мотивационный полюс не выражен	
4 курс	5 курс	4 курс	5 курс	4 курс	5 курс	4 курс	5 курс	4 курс	5 курс
5 %	6,25 %	55%	62,5%	25%	12,5%	10%	12,5%	5%	6,25 %

Таблица 1 – Изучение мотивов в структуре личности будущего учителя ФК

Исследование, проведенное нами, показало, что незначительное количество студентов полностью уверено в успехе предстоящей деятельности (4 курс – 5%, 5 курс – 6,25%). Между тем велик процент студентов, которые скорее уверены в своих силах, чем не уверены (4 курс – 55%, 5 курс – 62,5%). Интересным является тот факт, что к пятому курсу увеличивается процент студентов, которые скорее уверены в своих силах, чем не уверены. Согласно полученным данным, у многих будущих учителей ФК доминирует мотив избегания неудачи (4 курс – 25%, 5 курс – 12,5%).

Далее нами был проведен мониторинг сформированности мотивационно-ценностного компонента готовности к ИПД у будущих учителей ФК. Для этого мы предложили студентам ответить на вопросы двух разработанных нами анкет, направленных, с одной стороны, на выявление их осведомленности о новшестве, а с другой – на определение восприимчивости к инновациям.

Из полученных нами результатов видно что: 33,6% студентов постоянно планируют использовать в работе инновационные методы и средства, 42% – эпизодически и 24,4% респондентов затруднились ответить. В своей работе будущие учителя ФК будут внедрять инновации, касающиеся: технологии обучения (35%), средств обучения (36,4%), содержания обучения (16,8%), организации деятельности (11,8%).

Одним из факторов осуществления ИПД, на наш взгляд, является креативность учителя, которая необходима для создания нового взгляда на решение педагогических задач. Креативность как способность к высокопродуктивному осуществлению ИПД измерялась нами на разных уровнях. Первый уровень – ситуации, моделирующие ИПД. Другой уровень диагностики творческих способностей будущих учителей ФК шел по линии рассмотрения креативности вне связи с конкретной сферой деятельности, а вообще как некое творческое отношение к жизненной ситуации, не связанное с конкретными специальными достижениями или профессиональными знаниями.

С целью диагностики степени развитости механизмов творческой деятельности, механизмов креативности, определения восприимчивости, открытости проблемам нами был использован комплекс методик на определение чувствительности к проблемам. Уровень чувствительности к проблемам оценивался нами посредством ситуаций, в которых может раскрыться творческая личность будущего учителя ФК.

В ходе диагностики, интересующих нас показателей, выявлено, что большинство студентов старших курсов (4 и 5 курс) (64,4%) имеют средний уровень чувствительности к проблемам, 30% – высокий и 5,6% низкий уровень чувствительности к проблемам.

Для оценки творческого потенциала будущих учителей ФК нами была использована анкета, разработанная Г.М. Соломиной [4], модифицированная нами. Анализ полученных результатов позволяет констатировать, что доля будущих педагогов, характеризующихся самостоятельной оценкой альтернативных подходов к процессу воспитания и обучения, вариативностью деятельности и творческой активностью, т.е. имеющих высокий уровень

развития креативности, составила 89,6%. Это означает, что у них есть качества, позволяющие им проявлять творчество в профессиональной деятельности.

Заключение. Таким образом, проведенное исследование позволяет сделать вывод о том, что уровень готовности к ИПД будущих учителей ФК является недостаточной для успешного освоения инноваций, поэтому возникает необходимость проведения целенаправленной работы по формированию готовности к ИПД, которая должна быть направлена на изменение системы мотивов и потребностей будущих педагогов, а также на повышение творческой активности будущих учителей ФК, повышение уровня знаний в области педагогической инноватики. На наш взгляд, эффективность деятельности по формированию готовности будущих учителей ФК к ИПД будет достигнута, если сконструировать ее как динамический процесс, который характеризуется единством и преемственностью его этапов в соответствии с содержанием, формами и методами работы, нацеленного на развитие инновационного потенциала будущего учителя ФК; последовательно развивать восприимчивость студентов старших курсов к новшествам; обеспечить психолого-педагогические условия формирования готовности к ИПД.

Литература

1. Бордовская, Н.В. Педагогика. Учебник для вузов / Н.В. Бордовская, А.А. Реан. – СПб: Питер, 2000. – 304 с.
2. Иванова, Т.М. Педагогическая практика как составляющая подготовки будущего учителя к инновационной деятельности / Т.М. Иванова: Автореф. дис. канд. пед. наук. – Чита, 2006. – 23 с.
3. Мильман В.Э. Метод изучения мотивационной сферы личности / Практикум по психодиагностике. Психодиагностика мотивации и саморегуляции / В.Э. Мильман. – М., 1990. – С. 23-43.
4. Соломина, Г.М. Совершенствование профессиональной компетентности преподавателя / Г.М. Соломина. – Екатеринбург: Изд-во УГПУ, 1996. – 119 с.

ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

INNOVATIVE TECHNOLOGY SPORTS TRAINING



ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

INNOVATIVE SPORTS TRAINING TECHNOLOGIES

Т.В. Абдрашимова, Я.С. Паллина, Д.Р. Хайруллин

T.V. Abdrashitova, Y.S. Pallina, D.R. Khairullin

Казанский (Привожский) федеральный университет, г.Казань, Россия

Kazan Federal University, Kazan, Russia

tat2063@mail.ru

Аннотация. Актуальность данной темы заключается в том, чтобы уметь применять современные инновационные технологий в сфере спорта. Это необходимо для расширения кругозора и упрощения спортивной тренировки. В настоящее время наука не стоит на месте и очень стремительно развивается. Она вносит и постепенно развивает свои изменения в каждую отрасль. В области спорта профессиональные спортсмены и тренера часто находятся в поиске свежих идей и новаторских методов тренировочного процесса, которые помогут им приобрести определенную выгоду. Существует огромное разнообразие методов, которые спортсмены и тренеры используют для повышения эффективности достижения собственных целей – от высокотехнологичного оборудования до нетрадиционных способ проведения тренировок. Физическая нагрузка на организм для человека выступает первостепенным элементом всей его жизнедеятельности, так как присутствие активности помогает поддерживать хорошее физическое состояние организма, предотвращает или приостанавливает появление хронических заболеваний, в том числе задерживает дальнейшее развитие уже существующих. Помимо всего сказанного, физическая активность оказывает положительное влияние на психологическое здоровье людей. Это связано с тем, что занятие физической культурой, по мнению ученых-медиков, помогает преодолеть стресс и нестабильное психическое состояние.

Abstract. The relevance of this topic lies in being able to apply modern innovative technologies in the field of sports. This is necessary to broaden your horizons and simplify sports training. Currently, science does not stand still and is developing very rapidly. It introduces and gradually develops its changes in every industry. In the field of sports, professional athletes and coaches are often in search of fresh ideas and innovative training methods that will help them gain specific benefits. There is a huge variety of methods that athletes and coaches use to improve the effectiveness of achieving their goals - from high-tech equipment to unconventional

methods of training. Physical stress on the body for a person is a primary element of all his life activities, since the presence of activity helps maintain the good physical condition of the body, prevents or stops the appearance of chronic diseases, including delaying the further development of existing ones. In addition to all that has been said, physical activity has a positive effect on people's psychological health. This is due to the fact that physical exercise, according to medical scientists, helps overcome stress and an unstable mental state.

Key words: innovation, result, health, physical culture, sports, technology, approach, device, interactive platform.

Ключевые слова: инновация, результат, здоровье, физическая культура, спорт, технологии, подход, устройство, интерактивная платформа.

Инновационная деятельность – процесс, ориентированный на реализацию результатов научных исследований и разработку других новых научно-технических достижений в усовершенствованный результат или технологический процесс, используемый в практической деятельности. Если говорить о термине инновация, то это конечный результат инновационной деятельности, получивший олицетворение в виде нового или усовершенствованного продукта, реализуемого в различных сферах жизнедеятельности, в том числе спортивной. Такие технологии применяются также в практической деятельности.

Инновации и инновационная деятельность как устойчивые представления олицетворяются как направление научно-технического прогресса и как процесс, который напрямую касается внедрения результатов научных исследований и разработок в практику. Сфера инноваций включает в себя многие факторы. Данная отрасль не только охватывает практическое применение научно-технических разработок и изобретений, но и содержит в себе различные изменения в продукте, процессах, маркетинге, организации. Инновация понимается как явный фактор перемены, как результат деятельности, воплощенный в новый или улучшенный продукт, технологические процессы, новые услуги и новые подходы к удовлетворению социальных потребностей.

Упоминая сферу профессионального спорта, то ее непосредственно коснулось внедрение и дальнейшее использование научных разработок. Одной из систем, которая касается совершенствования тренировочного процесса и механизации административной деятельности в спортивных организациях стала «Исида Спорт». Данная система способствует качественной организации тренировочного процесса. Также она отслеживает исполнение полного тренировочного цикла, проводит анализ и статистику данных тренировки. С помощью результатов можно выяснить качество выполненных упражнений, и исходя из этого, помогает тренерам и спортсменам достигать существенных спортивных целей. В настоящий момент система «ИСИДА Спорт» используется в Национальной Федерации Бадминтона России.

Применение современных методов аналитики данных предоставляет возможность прогнозировать результаты спортсменов, анализировать пользу от тренировочного процесса. Положительные результаты тренировок высчитываются в зависимости от плана тренировок, выступлений на соревнованиях и медицинского состояния спортсмена. Система дает возможность создавать многолетние календари спортивных событий, составлять индивидуальные графики тренировок спортсменов, структурировать фото-видео-текстовые данные, вести медицинскую карту спортсмена, осуществлять документооборот между членами организации.

Система «Исида» предоставляет возможность ознакомиться и применить на практике обучающие материалы, которые были придуманы федерацией, всем спортсменам. Доступность программного комплекса делает возможным решить проблему обучения спортсменов в регионах и на ранних этапах. «Исида спорт» включает в себя модуль регулирования ресурсами федерации, позволяющий наблюдать и контролировать группирование ресурсов: инвентаря, снаряжения и спортивных элементов внутри спортивной организации.

В настоящее время придуманы и реализованы на практике определенные технологии занятий физической активностью, которые представляются нечто вроде инновациями в установленной сфере:

Спортивно-видовой подход. Этот подход основывается на включении теоретических научных методик и наработок в индивидуальные и групповые спортивные тренировки.

Рейтинговый подход. Суть данного метода заключается во внедрении в тренировочный процесс игровых психологических приемов. Назначение этого подхода состоит в убыстрении этапа адаптации тренирующихся и сформировать у них стимул к достижению высших результатов, улучшению уже имеющихся. Этот способ стремительно применяется с целью подготовить к тренировочному процессу отстающих физиологических свойств.

Интеллектуализация физического воспитания. При помощи подобного тренинга в спортивные занятия включаются особые упражнения, содействующие активации умственных функций индивида.

Применение технологий, сберегающих здоровье. В эту категорию включаются лекции о здоровом образе жизни, обучающие программы выполнения конкретных упражнений, так и тренажеры, ориентированные на поддержание здоровья занимающегося. Как пример, можно сказать про различное спортивное оборудование, которое запрограммировано на контроль пульса или других важных показателей человека.

Личностное физическое воспитание. Говоря про этот метод, то он ориентирован на тренинги, обладающих целями и задачами. Данные цели направлены на потребности обучающихся. Больше в целом подобные технологии используются в спортивных секциях и кружках с учетом группы персон, которые в них занимаются. В критерий берется их тип телосложения, возраст, состояния здоровья, а также физическая подготовленность и имеющееся спортивное умение.

За счет больших преимуществ и достоинств инновационных технологий появилась возможность проводить значительные мероприятия, которые привлекают внимание болельщиков со всего мира. Благодаря инновационным технологиям стало возможным делать ставки, соревноваться в онлайн-играх с игроками со всего мира, показывать свои физические способности в определенном виде спорта. Взяв во внимание отмеченные факты, можно сказать о том, что инновационные технологии в спортивной сфере довольно дорогостоящие. Исходя из этого, поначалу они могут быть доступны не многим. Также инновационные технологии, как и любые другие технологии, нуждаются в обязательном тестировании. Это необходимо для того, чтобы определить какие технологии являются более полезными и имеют много положительных факторов, а какие эффективны, но наряду с этим могут быть опасны для определенных категорий людей. Именно беря во внимание данный факт, не все инновационные технологии быстро внедряются в общественную жизнь.

Среди большого количества инновационных технологий, используемых в спортивной сфере, можно выделить искусственный интеллект как один из методов решения сложных задач, доступных ранее для решения только профессионально подготовленными для этого людьми. Сейчас в связи с появлением технических нововведений появилась огромное количество информации, которую необходимо собирать, систематизировать, анализировать, а также использовать во благо. Достаточно трудные задачи, требующие индивидуального подхода, присутствуют, конечно же, и в области спорта, особенно профессионального, где каждому спортсмену и специалистам, участвующим в его подготовке, необходимо решать большое количество проблем, требующих индивидуальных методик, уникальных решений. Научное сообщество считает актуальным данный вопрос и работает над автоматизацией этого процесса.

Имеется большое число инновационных технологий, применяемых в нынешней спортивной тренировке. Определенные из данных технологий включают в себя:

1. Виртуальную реальность (VR) и дополненную реальность (AR). Такие технологии предоставляют возможность спортсменам проводить тренировки и соревнования в виртуальной среде. К примеру, такие методы могут применяться в тренажерных залах, чтобы предоставить более интерактивные и мотивирующие тренировки.

2. Носимые устройства. Инновационные технологии, такие как фитнес-трекеры и умные часы, могут отслеживать физическую активность, сердечный ритм, сон и другие параметры здоровья. Они позволяют спортсменам анализировать свою тренировочную нагрузку, улучшать производительность и избегать перегрузки во время тренировочного процесса.

3. Использование данных и аналитики. В настоящее время спортсмены и тренеры во все большей степени опираются на данные и аналитику тренировочного процесса, физиологические показатели. Это необходимо для их оптимизации и развития. Такая система может включать в себя анализ

движений, данные о потреблении кислорода, скорости и силе, чтобы определить области улучшения.

4. Роботы и автоматизация. Некоторые тренировочные методики используют роботов и автоматизированные системы для повышения эффективности, и точности. Например, роботы-баттеры могут использоваться в тренировках бейсболистов для симуляции бросков с разной скоростью и различными траекториями.

5. Искусственный интеллект и машинное обучение. Эти методики применяются при анализе данных и внедрении индивидуализированных тренировок и рекомендаций. Такая определенная система помогает спортсменам оптимизировать свои тренировки и достичь высоких результатов.

6. Доставка знаний и тренировок через интернет. Спортивные платформы и приложения позволяют тренерам и спортсменам обмениваться знаниями, тренировочными планами и обратной связью через интернет. Такие ресурсы делают тренировку более доступной и удобной для всех.

7. Биометрические технологии. Данная методика состоит из применения устройств, которые измеряют биометрические параметры спортсменов. К таким измерениям относят мышечную активность, пульс, давление и т.д. Это позволяет тренерам получать точные данные о производительности спортсменов и тем самым приспосабливать тренировочный процесс к более подходящему и эффективному, опираясь на результат данных.

Данные факторы являются лишь небольшим количеством примеров инновационных технологий, используемых в спортивной тренировке. Развитие технологий продолжается, и мы можем ожидать еще большего использования новых и передовых методов в ближайшем будущем.

Одной из наиболее значимых инноваций в занятиях спортом является персонализированный подход к тренировкам. Благодаря новым технологиям, тренеры и спортсмены могут получить более точные и детальные данные о физической форме и здоровье каждого спортсмена, что позволяет создавать индивидуальные программы тренировок, которые учитывают все особенности организма и цели спортсмена. Это позволяет увеличить эффективность тренировок и снизить риск травм.

В рамках данной темы можно также отметить еще одну интересную и немаловажную инновацию – виртуальный тренер. Суть заключается в том, что тренеры могут проводить тренировки более доступнее, используя онлайн-формат, веб-камеры и другие технологии. Такие технологии, например, полезны для наблюдения за спортсменами и далее для корректировки их техники выполнения упражнений. Данное новшество позволяет спортсменам получать квалифицированные советы и помощь, не покидая территорию дома. Появляется возможность связаться с тренером по удобному формату видеосвязи и получить необходимые знания для улучшения занятий физической культурой.

Другой интересной и полезной новинкой является использование и применение на практике интерактивных платформ для тренировок. Такие платформы объединяют в себе различные элементы, например, тренажеры,

виртуальная среда, игры и т.д. Они позволяют спортсменам заниматься различными видами спорта в комфортных условиях, а также соревноваться с другими участниками и получать мгновенную обратную связь.

Еще одной интересной инновацией является применение аналитики данных в занятиях спортом. Такая инновация служит помощником для получения более точных данных о своих результатах и прогрессе, а также более детально анализировать свои тренировки. Информация, полученная в ходе применения аналитики, может быть использована для корректировки программы тренировок и улучшения результатов. На данный момент практически любой гаджет или приложение для контроля тренировок предоставляет аналитику, основанную на ваших тренировках.

В результате внедрения новинок и новшеств в спортивную сферу, появляется полезный материал согласно многим обстоятельствам.

Увеличение результативности от тренировочного процесса: новые технологии и методики позволяют более точно оценивать физическую форму, отыскивать слабые стороны и подстраивать тренировочные программы под спортсмена и его предпочтения.

Улучшение безопасности: определенные инновации имеют такую способность, которая предотвращает травмы, связанные со спортом. К примеру, ухудшение зрения из-за влияния компьютера.

Увлекательность и мотивация: новые формы занятий спортом могут быть более интересными и увлекательными, что поможет мотивировать людей заниматься спортом и улучшать свое здоровье.

Увеличение доступности: инновации могут сделать спортивные занятия доступнее для большего числа людей, уменьшая затраты на занятия, снижая требования к физической подготовке, предоставляя новые формы обучения через интернет.

Подводя итог всего вышесказанного, следует отметить, что инновации в современной спортивной деятельности и физической культуре являются главным и составляющим элементом, который требует постоянного внедрения и модернизации. Инновационные технологии развивают желание заниматься физической активностью, также на постоянной основе контролируют здоровье спортсменов, что гарантирует успешное выполнение поставленных перед ними спортивных задач.

Литература

1. Выходцев В. А. Инновационные технологии спортивной тренировки // наука и образование: тенденции, проблемы и перспективы развития. – 2022. – С. 462-466.
2. Губенков А. О. Современные инновационные технологии в сфере физической культуры и спорта //Наука-2020. – 2022. – №. 3 (57). – С. 154-159.
3. Жихарев Д. А. Инновационные технологии в профессиональном спорте //Наука-2020. – 2019. – №. 7 (32). – С. 209-212.
4. Костина А. А., Махов С. Ю. Инновационные технологии в профессиональном спорте //Наука-2020. – 2017. – №. 1 (12). – С. 57-61.

5. Попова А. А. Инновационные технологии спортивной тренировки //StudNet. – 2021. – Т. 4. – №. 9.
6. Родькин Д. А., Колпакова Е. М. Инновационные технологии физического воспитания и спортивной тренировки //Международный студенческий научный вестник. – 2015. – №. 5-3. – С. 339-341.
7. Тимерова И. И., Салахияев Р. Р., Лихачев В. Э. Инновационные технологии спортивной тренировки //Актуальные проблемы физической культуры и спорта. – 2017. – С. 389-391.

ОПЫТ ПРИМЕНЕНИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНО-СИСТЕМНОЙ МОДЕЛИ ОБУЧЕНИЯ ПРЫЖКАМ ФИГУРИСТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

EXPERIENCE OF APPLICATION OF THE FUNCTIONAL-SYSTEM MODEL OF SKATERS' JUMP TRAINING AT THE INITIAL TRAINING STAGE

Е.Е. Абиева

E.E. Abieva

*ФБГОУ ВО «Поволжский государственный университет
физической культуры спорта и туризма»,
г. Казань, Россия*

*Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education
“Volga Region State University of Physical Culture, Sports and Tourism”,
Kazan, Russia*

mal20@inbox.ru

Аннотация. В статье представлено обоснование продолжения поиска наиболее эффективных путей обучения прыжкам фигуристов начального этапа в направлении применения теории функциональных систем. В частности, кроме теоретического обоснования, представлены результаты разработки и апробации системно-функциональной модели обучения фигуристов начального этапа обучения основам выполнения прыжков. В работе использовались: метод контрольного тестирования, метод экспертных оценок, педагогический эксперимент, методы математической статистической. Основным результатом проведенного исследования стали данные педагогического эксперимента, подтвердившие эффективность разработанной на основе теории функциональных систем методики обучения основам выполнения прыжков фигуристок 5-7 лет.

Abstract. The article presents the rationale for continuing the search for the most effective ways of teaching jumping to primary stage figure skaters in the direction of applying the theory of functional systems. In particular, in addition to the theoretical justification, the results of the development and testing of the systemic-

functional model of teaching skaters of the initial stage of training the basics of jump performance are presented. The following methods were used in the work: method of control testing, method of expert evaluations, pedagogical experiment, methods of mathematical statistics. The main result of the research was the data of the pedagogical experiment, which confirmed the effectiveness of the method of teaching the basics of jump performance to 5-7 years old figure skaters developed on the basis of the theory of functional systems.

Ключевые слова: функционально-системный подход, фигурное катание на коньках, прыжки, обучение.

Keywords: functional-system approach, figure skating, jumps, training, sport.

Актуальность темы. Сегодня продолжает оставаться актуальным вопрос поиска наиболее эффективного пути обучения [1] прыжкам в фигурном катании на коньках, так как сами прыжки, особенно многооборотные четверные [2], требуют от спортсменов развития высочайшей угловой скорости [3] и предельного оттачивания нервно-двигательных программ, обеспечивающих выполнения сложнейших движений в узких рамках затрат времени [4].

В то же время в научной литературе отмечается, что чаще всего специальные тренировочные программы направлены, в основном, на тренировку мышц, необходимых для выполнения прыжков в фигурном катании на коньках [4]. Между тем, фигуристам нужнее именно нервно-мышечная тренировка, обладающая большей результативностью [5].

Нервно-мышечная тренировка, как биопедагогическая концепция обучения, выводит нас за рамки физиологического функционирования лишь одной анатомической системы органов, за рамки рефлекторного подхода, за рамки устаревших, для двадцать первого века, взглядов. Нервно-мышечная тренировка, о которой рассуждают некоторые авторы [5], целенаправлена на функциональное объединение эффективных результатов как минимум двух анатомических систем – нервной и мышечной. Если расширить данный подход, то появится горизонт объединения функциональных результатов много большего числа анатомических систем: нервной и опорно-двигательной (в части реализации движения), кардиореспираторной (в части обеспечения двигательной функции необходимым количеством кислорода), эндокринной (в части обеспечения ускорения биохимических реакций и окислительного фосфорилирования митохондрий), выделительной и пищеварительной (в части тормозного обеспечения примата двигательной функции) и так далее. И тогда возможно говорить уже о таком уровне биологической организации как функциональные системы в терминологии (завершенного вида) Петра Кузьмича Анохина – прогрессивного ученого и последовательного ученика Ивана Петровича Павлова [6].

Применяя теорию функциональных систем к такому явлению как прыжок в фигурном катании на коньках, можно заключить, что двигательная программа выполнения прыжка является лишь частью сложнокоординированного функционирования многих анатомических систем организма.

Многокомпонентный анатомический субстрат формирует особые функциональные элементы системы прыжка (для каждого прыжка – свою), включающие выносливость, скорость, силу, гибкость, координационные способности и вестибулярную устойчивость. На их инфраструктурной основе формируются звенья функциональной системы, представляющие собой афферентный синтез, программу действия, принятие решения, действие, акцептор результата действия и обратную афферентацию, а также результат действия – безошибочно выполненный фигуристом прыжок. Из изложенного ясно, что выполнение прыжка является многофакторным явлением, где учет всех факторов важен потому, что напрямую связан с целью повышения результативности спортсмена и увеличения эффективности его тренировок. То есть, имея цель верно сформировать функциональную систему того или иного прыжка в фигурном катании, необходимо воздействовать (в тренировочном процессе) на все её функциональные элементы и структурные звенья.

Поэтому **целью** проведенного исследования явилась разработка и апробация системно-функциональной модели обучения фигуристов начального этапа обучения основам выполнения прыжков.

Методы и организация исследования. Функционально-системная модель обучения фигуристов начального этапа обучения основам выполнения прыжков послужила основой для разработанной нами методики обучения и включала в себя: тренировку с помощью специальных упражнений выносливости, быстроты (скорости), силы, гибкости, ловкости, координационных способностей и вестибулярной устойчивости; тренировку афферентного синтеза (визуализацией), программы действия (вне ледовые и ледовые тренировки), принятия решений (визуализацией), действий, акцептора результата действия и обратной афферентации (визуализацией), результата действий (перебор, закрепление).

Функционально-системная модель обучения фигуристов начального этапа обучения основам выполнения прыжков была апробирована в форме соответствующей методики на базе Детско-юношеской спортивной школы «Стрела» г. Казани Республики Татарстан. Её эффективность оценивалась в ходе трехлетнего педагогического эксперимента, проведенного в течении трехлетнего периода. В экспериментальном исследовании приняли участие 40 спортсменок 5-7 лет. Фигуристки составили две равно размерные группы исследования – экспериментальную (ЭГ) и контрольную (КГ). Первая из перечисленных групп тренировалась по разработанной нами программе.

Основным методом диагностики явилось контрольное тестирование по методикам: скорость бега на 10 м с хода (быстрота, сек.); расстояние от пяток до кончиков пальцев рук в положении «мостик» (гибкость, см); время пробегания дистанции (выносливость, сек.); число прыжков вперед через скакалку (ловкость, ед./мин.); динамометрия кистей рук (сила); тест Бондаревского (координационные способности и вестибулярная устойчивость). Дополнительно проводилась экспертная оценка спортивно-технической подготовленности юных фигуристок при выполнении на льду трех прыжков фигурного катания на коньках по шкале от –3 до +3.

Оценка статистической значимости полученных в динамике отклонений показателей проводилась с помощью расчетов цепного (в качестве базисного выступает предыдущий год) темпа роста (%) и критерия Стьюдента.

Результаты исследования и их обсуждение.

Полученные в педагогическом эксперименте результаты подтвердили эффективность выбранного подхода. Так, динамика показателей выносливости, быстроты, силы, гибкости, ловкости, координационных способностей и вестибулярной устойчивости юных фигуристок ЭГ выказала большую амплитуду, что привело к их статистической автономизации от спортсменок КГ на уровне достоверности 95% ($p < 0,05$). Цепные темпы роста на трехгодичной координате составили соответственно в ЭГ и КГ: 13,77% (+7,40%) и 7,04 % (+ 5,06 %) для скорости; 38,04% (+ 3,61 %) и 26,02 % (+ 2,38 %) для гибкости; 114,77% (+ 114,12 %) и 80,97 % (+ 99,10 %) для ловкости; 27,58 % (+ 10,32%) и 19,84 % (+ 12,56 %) для силы левой руки; 31,51% (+ 10,79 %) и 21,73 % (+ 8,69 %) для силы правой руки; 62,06 % (+ 18,45 %) и 43,30 % (+ 14,62 %) для координации движений и вестибулярной устойчивости. Динамика показателя экспертной оценки спортивно-технической подготовленности фигуристок ЭГ также выказала большую амплитуду, что привело к статистически значимому разрыву в уровне подготовленности между спортсменками ЭГ и КГ на уровне достоверности 95% ($p < 0,05$). Средняя оценка за три прыжка в цепных темпах роста на трехгодичной координате составили 278,53 % (+ 28,76 %) в ЭГ и 14,94 % (+ 107,25 %) в КГ. Оценка выносливости базировала на различных для разного возраста длинах дистанции, что сделало невозможность оценки роста показателя. Тем не менее, полученные данные показали, что только к 7 годам уровень выносливости фигуристок ЭГ достоверно отличался от аналогичного уровня в КГ (37,36 секунд и 34,95 секунд соответственно).

Таким образом, разработанная системно-функциональная модель обучения юных фигуристов, реализованная в педагогическом эксперименте в форме специальной методики, является эффективным средством обучения основам выполнения прыжков.

Проведенное исследование системно-функциональной модели обучения фигуристов начального этапа обучения основам выполнения прыжков позволило сформулировать следующие выводы.

1. Сложность спортивно-технологической задачи выполнения многооборотных прыжков диктует продолжение поиска наиболее эффективных путей тренировки спортсмена в части улучшения их техники.

2. С позиции теории функциональных систем прыжок фигуриста представляет собой многоярусно-субстратное, функционально-структурированное, организационно-звеньевое образование, формирующееся достаточно медленно, но закрепляющееся цепко, в силу чего формировать функциональные системы безошибочных прыжков в фигурном катании необходимо уже на этапе начального обучения.

3. Разработанная на основе теории функциональных систем методика обучения основам выполнения прыжков фигуристов начального этапа доказала

свою эффективность при внедрении в тренировочный процесс фигуристок 5-7 лет.

Литература

1. Rodgers, W. The effect of an imagery training program on imagery ability, imagery use, and figure skating performance / W. Rodgers, C. Hall, E. Buckolz // *Journal of Applied Sport Psychology*. – 1991. – №3:2. – P. 109-125. – DOI: 10.1080/10413209108406438.
2. King, D.L. Performing Triple and Quadruple Figure Skating Jumps: Implications for Training / D.L. King // *Canadian Journal of Applied Physiology*. – 2005. – № 30(6). – P. 743.
3. Bruening, D.A. A sport-specific wearable jump monitor for figure skating/ D.A. Bruening, R.E. Reynolds, C.W. Adair, P. Zapalo, S.T. Ridge // *PLoS ONE*. – № 201813(11). – P. e0206162. – <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0206162>.
4. Pantoja, P.D. Neuromuscular responses of elite skaters during different roller figure skating jumps / P.D. Pantoja, A. Mello, G.V. Liedtke, A.C. Kanitz, E.L. Cadore, S.S. Pinto, C.L. Alberton, L.F. Krueel // *J Hum Kinet*. – 2014. – Jul 8;41. – P. 23-32. –doi: 10.2478/hukin-2014-0029. PMID: 25114728; PMCID: PMC4120457.
5. Kovacs, E. J. Effect of Training on Postural Control in Figure Skaters: A Randomized Controlled Trial of Neuromuscular Versus Basic Off-Ice Training Programs / E. J. Kovacs, B. Trevor, L. Forwell, R. Litchfield // *Clinical Journal of Sport Medicine*. – 2004. – № 14(4). – P 215-224.
6. Лапкин, М. М. П.К. Анохин - создатель теории функциональной системы (к 120-летию со дня рождения академика Петра Кузьмича Анохина) / М.М. Лапкин, В. А. Кирюшин, Н. А. Козеевская // *Российский медико-биологический вестник имени академика И.П. Павлова*. – 2018. – Т. 26, № 1. – С. 47-58. – DOI 10.23888/PAVLOVJ2018147-58. – EDN YVOZAA.

ЦИФРОВАЯ ТЕХНОЛОГИЯ ДИАГНОСТИКИ И РАЗВИТИЯ ТАКТИКО-ТЕХНИЧЕСКИХ НАВЫКОВ СПОРТСМЕНОВ В ШОРТ-ТРЕКЕ

DIGITAL TECHNOLOGY OF DIAGNOSTICS AND DEVELOPMENT OF TACTICAL AND TECHNICAL SKILLS OF ATHLETES IN SHORT TRACK

А.Р. Ахмадуллина, В.Е.Афоншин

A.R. Akhmadullina, V.E.Afonshin

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Поволжский государственный технологический университет»,

Йошкар-Ола, Россия

Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education Volga State University of Technology,

Yoshkar-Ola, Russia

akhmadullina.adelina.rustamovna@gmail.com

Аннотация. В статье описывается цифровая технология диагностики и развития тактико-технических навыков спортсменов в шорт-треке, основанной на применении авторского метода: оптической кодировки поля действия человека и современных программно-аппаратных ресурсов. В предлагаемой технологии гобо проекторами формируют световые зоны, имитирующие мобильных соперников и партнеров. Световая зона с контрастными границами, имитирующая соперника и/или партнера, формируется в виде круга заданного размера с ярко выделенными половинами. Одна половина зоны задается как сигнал для запрещения обхода (передвижения) шорт-трековца, другая – как сигнал к свободному проходу. Спортсмен, выполняя тренировочные или диагностические задания, учитывает положение зоны и не допускает обхода на запрещенный сигнал. По максимальной скорости спортсмена, частоте смены ориентации зоны относительно спортсмена, при которой он, выполняя заданный тест или упражнение, не допускает ошибок, судят о тактико-технической подготовленности спортсмена. Разработанная цифровая технология позволяет повысить эффективность диагностики и развития тактико-технических навыков спортсменов в шорт-треке с получением данных, которые до этого были недоступны специалистам.

Annotation. The article describes the digital technology of diagnostics and development of tactical and technical skills of athletes in short track, based on the use of the author's method: optical encoding of the human field of action and modern hardware and software resources. In the proposed gobo technology, projectors form light zones that simulate mobile rivals and partners. A light zone with contrasting borders, imitating an opponent and/or partner, is formed in the form of a circle of a given size with brightly highlighted halves. One half of the zone is set as a signal to prohibit the circumvention (movement) of the short-tracker, the other – as a signal for free passage. When performing training or diagnostic tasks, the athlete takes into account the position of the zone and does not allow bypassing the prohibited signal. According to the maximum speed of the athlete, the frequency of changing the orientation of the zone relative to the athlete, at which he, performing a given test or exercise, does not make mistakes, the tactical and technical readiness of the athlete is judged. The developed digital technology makes it possible to increase the efficiency of diagnostics and the development of tactical and technical skills of athletes in short track with the acquisition of data that was previously unavailable to specialists.

Ключевые слова: шорт-трек, цифровые технологии, программно-аппаратный комплекс, диагностика, тактико-технические навыки.

Keywords: short track, digital technologies, hardware and software complex, diagnostics, tactical and technical skills.

Введение. Шорт-трек (от англ. shorttrack – «короткая дорожка») – вид лично-командных соревнований, в которых задача спортсмена на коньках – с максимальной скоростью преодолеть дистанцию, размеченную на площадке для хоккея с шайбой по периметру в 111,12 м. Как и большинство видов спорта, шорт-трек имеет четкие правила и конкурентов, поэтому можно считать его

игровым видом спорта. Постоянная интенсификация спортивной деятельности последних десятилетий требует от спортсменов в шорт-треке умения быстро и эффективно выполнять тактико-технические действия в условиях неожиданно меняющейся обстановки, лимита пространства и времени, сопротивления со стороны соперников.

Шорт-трек относительно молодой, динамично развивающийся вид спорта, включенный в программу Олимпийских игр в 1992 году, находится на этапе обновления теории и методики подготовки спортсменов. Отечественные специалисты стремятся разработать современные, перспективные методики и технологии для эффективной подготовки ведущих шорт-трековцев России, способствуя повышению уровня спортивных результатов. [4]

Анализ специальной литературы показал, что на сегодняшний день нет эффективных технологий диагностики и развития тактико-технических навыков спортсменов в шорт-треке, в которых бы полностью использовался потенциал известных цифровых технологий. В научно-методической литературе по шорт-треку недостаточно освещены основополагающие аспекты тактико-технической подготовки в современных условиях.

Следовательно, важным вопросом в организации тренировочного процесса спортсменов в шорт-треке остается проблема создания цифровых технологий диагностики и развития тактико-технических навыков спортсменов, разработка современных научно-методических ресурсов и соответствующих программно-аппаратных комплексов.

Цель исследования: разработка цифровой технологии диагностики и развития тактико-технических навыков спортсменов в шорт-треке.

Материал и методы исследования. Проведенная нами работа включает в себя изучение накопленного опыта и особенностей применения цифровых технологий диагностики и развития тактико-технических навыков спортсменов в шорт-треке, а также перспектив применения интерактивных систем визуализации моделируемых игровых процессов.

В качестве научных методов исследования были использованы: анализ и обобщение научно-методической литературы и патентных архивов, видеоанализ, метод оптической кодировки поля действий человека.

Результаты исследования и их обсуждение. Предлагаемая цифровая технология относится к физической культуре и спорту, предназначена для диагностики и развития тактико-технических навыков спортсменов в шорт-треке. Вместе с тем данная технология может быть использована для проведения спортивных и игровых мероприятий, в здоровье сберегающих и реабилитационных программах.

Специалистам известны гобо проекторы. Гобо проектор (Gobo проектор) – это прожектор с лампой, объективом и трафаретом, который установлен между лампой и объективом. Свет от лампы проходит через изображение и проецирует изображение на любую отражающую свет поверхность. В настоящее время гобо проекторы активно применяются для создания световой рекламы в виде проекций логотипов, надписей, рисунков на пол или стену, формирования световых указателей для освещения опасных зон или разметки

[3], но их применение для диагностики и развития тактико-технических навыков спортсменов в шорт-треке неизвестно.

Вместе с тем, существуют технологии, предназначенные для тренировки спортсменов в игровых видах спорта [1], использующие управляемую светодинамическую подсветку поля действия спортсмена. Световыми излучателями формируют световые зоны, имитирующие соперников, которые спортсмен должен обойти заданное количество раз. В данной технологии заданное количество стационарных световых зон с контрастными границами, имитирующих соперников формируется в виде одноцветного или двухцветного круга заданного размера. Один цвет зоны задается как сигнал для запрещения передвижения спортсмена, другой – как сигнал к свободному проходу. Сложность формирования видео контента и высокая цена необходимых цифровых проекционных систем комплекса являются существенным недостатком данной технологии, который ограничивает практическое применение данного изобретения.

Помимо этого, известны технологии тренировки в игровых видах спорта [2], где тренировка обводки соперника проводится на игровом поле с управляемой светодинамической подсветкой. Световыми излучателями формируют заданное количество световых зон, имитирующих соперников, которые спортсмен должен обойти заданное количество раз. Заданное количество световых зон с контрастными границами, имитирующих соперников формируется в виде круга заданного размера с ярко выделенными оптическим способом половинами. Одна половина зоны, имеющая оптическое выделение, задается как сигнал для запрещения передвижения спортсмена, другая – как сигнал к свободному проходу. Спортсмен, выполняя обводку зоны, учитывает положение зоны и не допускает обводки на запрещенный сигнал. Недостатком данной технологии являются ограниченные функциональные возможности и невозможность применения в шорт-треке.

Технический результат, на достижение которого ориентирована предлагаемая технология, состоит в повышении эффективности диагностики и развития тактико-технических навыков спортсменов в шорт-треке путем применения простых программно-аппаратных комплексов, включающих в себя доступные мобильные гобо проекторы.

Технический результат достигается тем, что диагностика и развитие тактико-технических навыков спортсменов в шорт-треке осуществляется на поле с управляемой светодинамической подсветкой. Гобо проекторами формируют световые зоны, имитирующие соперников и/или партнеров, которые спортсмен должен обойти заданное количество раз. Изменение положения световых зон и режимов тестирования задают программно-аппаратным комплексом или вручную. Световая зона с контрастными границами, имитирующая соперника, формируется в виде круга заданного размера с ярко выделенными оптическим способом половинами. Одна половина зоны, имеющая оптическое выделение, задается как сигнал для запрещения передвижения спортсмена, другая – как сигнал к свободному

проходу. Таким образом, сменой изображений зоны посменно формируется четыре варианта действия спортсмена: остановка – передвижение запрещено, передвижение не ограничено, передвижение разрешено только справа от зоны, передвижение разрешено только слева от зоны. Спортсмен, выполняя обход зоны, учитывает положение зоны и не допускает обхода на запрещенный сигнал. Программно-аппаратный комплекс осуществляет видеорегистрацию передвижения спортсмена, регистрирует ошибки спортсмена. При отсутствии ошибок спортсмена, скорость перемещения зоны увеличивают, пока спортсмен не сможет безошибочно совершить их обход.

Особенностью предлагаемой технологии является то, что диагностика и развитие тактико-технических навыков спортсменов шорт-трека производится заданным количеством мобильных изображений гобо проекторов, имитирующих соперников и/или партнеров. При этом, изображения, имитирующие соперников и партнеров, задаются разными цветами. Гобо проекторы располагают над беговой площадкой. Их закрепляют на дроне или каретке, которая движется по направляющей, или на подвесной консольно-рычажной конструкции.

Изображения гобо проекторов перемещаются в одном направлении, в пределах ширины беговой дорожки. Перемещение проекторов и/или изображений зоносуществляется программно-аппаратным комплексом по выбранной исследователем программе.

При этом каждый гобо проектор дает свое изображение, формирует заданные варианты ситуаций для действий шорт-трековца при обходе имитируемых соперников и/или партнеров: остановка – передвижение запрещено; передвижение не ограничено; передвижение разрешено только справа или только слева от зоны.

Наряду с этим, в заданное время формируются имитационные режимы падений впереди бегущих виртуальных соперников и/или партнеров. Имитация упавшего спортсмена или группы спортсменов условно обозначается полным контактом заданного количества зон.

По максимальной скорости спортсмена, частоте смены ориентации зоны относительно спортсмена, при которой он, выполняя заданный тест или упражнение, не допускает ошибок, судят о тактико-технической подготовленности спортсмена в шорт-треке.

В этом заключается совокупность существенных признаков, обеспечивающая получение технического результата во всех случаях, на которые распространяется испрашиваемый объем правовой охраны.

В результате исследований была разработана цифровая технология диагностики и развития тактико-технических навыков спортсменов в шорт-треке, в основе которой лежит программно-аппаратный комплекс.

На рисунке 1 представлена схема разработанной технологии, раскрывающая содержание и взаимосвязь основных систем комплекса.

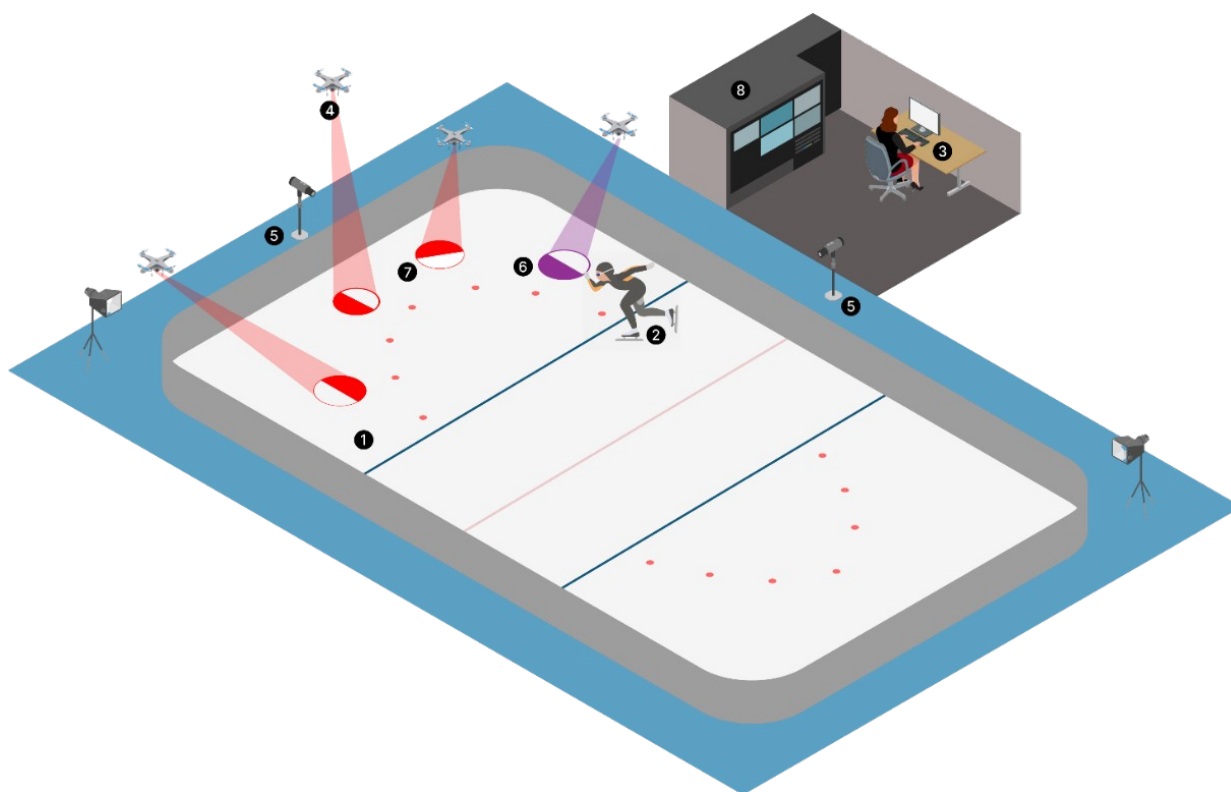


Рисунок 1-Схема разработанной технологии

Примечание. 1 – ледовая беговая дорожка; 2 – шорт-трековец; 3 – тренер; 4 – гобо проектор, закрепленный на дроне; 5 – видеокамера; 6 – зона, имитирующая партнера; 7 – зона, имитирующая соперника; 8 – база данных.

Исследователь (3) и/или спортсмен (2) выбирает программу, задающую режим диагностики или развития тактико-технических навыков, при котором на ледовой беговой дорожке (1) формируется заданное количество световых зон – проекций гобо проекторов, которые имитируют противодействующих соперников (7) и/или партнеров (6). Вращение проецируемой гобо проектором (4) световой зоны и/или перемещение проекторов по ледовой беговой дорожке осуществляется программно-аппаратным комплексом, и задается непредсказуемо для спортсмена. Моделируются многорежимные варианты ситуаций на ледовой дорожке, которые позволяют диагностировать и развивать необходимые тактико-технические навыки спортсмена.

В зависимости от подготовленности спортсмена задаются: скорость вращения и время остановок зон с заданной ориентацией, скорость передвижения проекции гобо проекторов относительно спортсмена. Для начинающих спортсменов устанавливается минимальная частота смены ориентации зоны и скорость передвижения проекции гобо проектора относительно спортсмена. Условия тренировки или тестирования постепенно усложняют и приближают к условиям реальных соревновательных процессов. Более подготовленным спортсменам предъявляют сложные задания, имитирующие противодействие опытных соперников и нештатные ситуации при забеге.

Перед шорт-трековцем ставится задача – многократно по мере возможности обойти виртуального соперника. Предлагаются интуитивно понятные условия выполнения упражнения: обход разрешен с любой стороны зоны, когда она сориентирована на спортсмена половинкой с ободом; обход разрешен справа, когда зона сориентирована на спортсмена линией, разделяющей половинки зон, но залитая половинка находится слева по ходу спортсмена; обход разрешен слева, когда зона сориентирована на спортсмена линией, разделяющей половинки зон, но залитая половинка находится справа по ходу спортсмена; проход закрыт, если залитая половинка зоны повернута к спортсмену.

После команды «Старт» зоны располагаются перед спортсменом, перекрывая ему движение, а спортсмен на максимальной скорости перемещается в сторону ближней световой зоны, контролируя изменение положения зон, совершает корректный обход: со стороны зоны, которая не залита светом. При развороте зоны, не залитой половинкой к спортсмену, он вправе сделать обход зоны с любой удобной для него стороны. При развороте зоны стороной с заливкой к спортсмену, он должен делать остановку перед зоной до появления разрешающего сигнала на дальнейшее передвижение.

Падения в шорт-треке – это неизбежная часть соревнований. Одной из самых распространенных причин падений в шорт-треке является соприкосновение с соперниками и потеря равновесия. Данная технология позволяет создавать имитационные режимы падения впереди бегущих соперников и/или партнеров. Имитация падения соперников и/или партнеров осуществляется программно-аппаратным комплексом и обозначается полным контактом нескольких зон, сформированных гобопроекторами. В таких случаях спортсмен должен оценить смоделированную ситуацию и оперативно выбрать рациональный вариант обхода светового препятствия.

Программно-аппаратный комплекс осуществляет видеорегистрацию (5) передвижения шорт-трековца, регистрирует ошибки шорт-трековца (8). Ошибкой признается попадание спортсмена на площадь световой зоны или выполнение обхода на запрещенный сигнал. При появлении ошибок программно-аппаратный комплекс подает световой и/или звуковой сигнал. При отсутствии ошибок спортсмена, площадь зон, динамику изменения их ориентации относительно спортсмена, скорость передвижения проекций гобо проекторов над беговой дорожкой увеличивают до тех пор, пока спортсмен не сможет безошибочно выполнять предложенное упражнение или тест.

В процессе тренировки тренер наблюдает за качеством и скоростью разноплановых действий спортсмена, подбирает оптимальный режим тренировки, предлагает ему больший объем тренировочной работы на отработку тактических или технических приемов, которые выполняются спортсменом с большим числом ошибок.

Выводы. В результате исследований была разработана цифровая технология диагностики и развития тактико-технических навыков спортсменов в шорт-треке, которая базируется на методе оптической кодировки поля действия человека и применении программно-аппаратных ресурсов.

Разработанная технология позволяет оценивать и развивать технические действия в шорт-треке, индивидуализировать задания для тестирования, многовариантно моделируя различные по сложности соревновательные ситуации, повышать эффективность тестирования, приближая его к условиям, близким к реальным. Сравнивая результаты показателей одновременных тренировок, можно оценить динамику развития подготовленности спортсменов.

Предварительный анализ результатов внедрения в тренировочный процесс разработанной цифровой технологии диагностики и развития тактико-технических навыков спортсменов на практике показывает эффективность и высокий потенциал данной технологии, демонстрирует значительный изобретательский шаг, впервые указывает путь и технические средства, при помощи которых поставленная задача может быть решена.

Литература

1. Патент 2626804 РФ, МПК А63В 71/00, Способ тренировки обводки в игровых видах спорта / Афоньшин В. Е. – №2016133831; заявл. 17.08.2016; опубл. 1.08.2017, Бюл. №22.
2. Патент 2730746 РФ, МПК А63В 71/00, Способ тренировки в игровых видах спорта / Драндров Г. Л., Афоньшин В. Е. – №2019129893; заявл. 23.09.2019; опубл. 25.08.2020, Бюл. №24.
3. Решения для использования гобо проекторов / [Электронный ресурс] // gobopro.ru: [сайт]. – URL: <https://www.gobopro.ru/solutions> (дата обращения: 20.03.2023).
4. Шевченко, Е. И. Современный подход к повышению эффективности тренировочного процесса шорт-трекеров в подготовительном периоде / Е. И. Шевченко // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 6(184). – С. 405-410.

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ГИМНАСТОК 8-9 ЛЕТ ДЛЯ ЭФФЕКТИВНОГО ОВЛАДЕНИЯ УПРАЖНЕНИЯМ С ПРЕДМЕТОМ

EVELOPMENT OF COORDINATION ABILITIES OF GYMNASTS 8-9 YEARS OLD FOR EFFECTIVE MASTERY OF EXERCISES WITH THE SUBJECT

О.Ф.Барчо, А.И.Минасян
O.F. Barcho, A.I. Minasyan

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
образования «Кубанский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма»
г. Краснодар, Россия
Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education
Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism,
Krasnodar, Russia*

barcho@mail.ru

Аннотация. Специфика художественной гимнастики состоит в том, что от этого вида спорта требуется постоянное развитие и совершенствование умения быстро осваивать новые движения и перестраивать двигательную деятельность в соответствии с внезапно меняющейся ситуацией. При выполнении упражнений с предметами необходимо учитывать способность к самоконтролю и коррекции мышечных усилий, а также к устойчивости внимания, способности к концентрации и распределению скорости мышления.

Annotation. The specifics of rhythmic gymnastics is that this sport requires constant development and improvement of the ability to quickly master new movements and rebuild motor activity in accordance with a suddenly changing situation. When performing exercises with objects, it is necessary to take into account the ability to self-control and correct muscle efforts, as well as the stability of attention, the ability to concentrate and the distribution of the speed of thinking.

Ключевые слова: координационные способности, предметная подготовка, специализированные восприятия, учебно-тренировочное занятие.

Keywords: coordination abilities, subject preparation, specialized perceptions, training session.

Введение. Техническая подготовка в художественной гимнастике характеризуется сложными координационными действиями спортсменов, которые выполняются одновременно с манипулятивными действиями предметами на фоне музыкального сопровождения. Специфика художественной гимнастики предъявляет высокие требования к спортсменкам в совершенствовании координационных способностей, начиная с этапа начальной подготовки. Упражнения с предметами требуют от гимнастки

постоянной концентрации внимания и «чувства предмета» при выполнении элемента или композиции.

Специалисты отмечают, что на достижение высоких спортивных результатов оказывает влияние базовая техническая подготовка гимнасток, которая в настоящее время наряду с технической подготовленностью представляют собой недостаточно решенную проблему в спорте. В художественной гимнастике в первую очередь идет речь о базовой предметной подготовке, которая основывается на выполнении бросков и ловли предметов, различных взаимодействия с предметом в виде передач, перекатов и т.д.

Методы и организация исследования. Целью данного исследования являлась разработка и проверка эффективности программы направленной на развитие координационных способностей рук для эффективного овладения упражнениям с предметами спортсменок 8-9 лет в художественной гимнастике. Для осуществления цели исследования применялись следующие методы:

- анализ и обобщение данных научно-методической литературы;
- анкетирование специалистов;
- педагогические наблюдения за деятельностью тренеров по художественной гимнастике;
- педагогический эксперимент;
- метод экспертной оценки;
- методы математической статистики.

Исследование проводилось на базе МБУ ДО СШ№8 г. Краснодара, в нем принимали участие 24 гимнастки в возрасте 8-9 лет, проходящие спортивную подготовку на учебно-тренировочном этапе первого года обучения. Все исследование проводилось в три этапа.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализируя особенности художественной гимнастики, был определен состав координационных способностей у спортсменок, состоящий из двух групп:

- специально-двигательные способности;
- специализированные восприятия, или «чувства».

Содержание специально-двигательных способностей в художественной гимнастике представлено: - двигательной координацией; - быстротой; - «взрывной» силой (прыгучестью).

Специализированные восприятия, чаще всего именуемое «чувством», специалисты в области художественной гимнастики предлагают изучить через призму взаимосвязи специальных и специфических координационных способностей.

Умение понимать продолжительность выполняемого действия принято называть «Чувство времени». К ним относятся: - время реакции на различные сигналы; - длительность полета в прыжке; - длительность полета броска; - выполнение элемента во время броска.

В научной литературе «чувство ритма» характеризуется умением повторить временные, силовые, скоростно-силовые и т.д. действия.

Временные характеристики, определяющие частоту равного повторения, называют – «Чувство темпа».

Для «Чувства пространства» характерны определяющие чувства параметров пространства в движениях.

Ведущим из чувств, для представительниц художественной гимнастики является «Чувство предмета», доминирующее в структуре учебно-тренировочного процесса и соревновательного [4].

По мнению Ю.А. Архиповой (2001) «... одним из самых перспективных форм обучения работе с предметом спортсменок, занимающихся художественной гимнастикой, считается специальный раздел под названием «предметные уроки» [1].

Анализ научно-методической литературы способствовал выявлению методики обучения гимнасток манипуляций с предметами на основе следующих компонентов: развитие гибкости в лучезапястном и плечевом суставах; идеомоторные упражнения, совершенствование точности восприятия, отмеривание и дифференцирование движений рук; симметричное развитие мышц правой и левой рук, воспитание силовой выносливости мышц рук; формирование мелкой моторики рук.

С целью определения формирования координационных способностей рук у спортсменок 8-9 лет, занимающихся художественной гимнастикой, применяются различные тестовые задания.

Для исследования среди гимнасток было проведено педагогическое тестирование, характеризующий уровень развития координационных способностей движений рук. Тестирование включало в себя 8 тестовых заданий, характеризующих вид спорта: - «прыжки в обруч с вращением вперед», - «гибкость лучезапястного сустава»; - «бросок обруча в лицевой плоскости и поворот на 360°, ловля, прыжок в обруч»; - «перекат мяча по рукам и груди с правой в левую и обратно», - «теппинг-тест»; - «кистевая динамометрия»; - «поочередные броски булавы за 10с»; - «попадание булавы в цель».

С целью развития координационных способностей спортсменок 8-9 лет, занимающихся художественной гимнастикой нами, была включена в тренировочный процесс разработанная на основе опроса тренеров и личного спортивного опыта программа, включающая упражнения следующей направленности:

- упражнения на развитие быстроты реакции (работа с предметами);
- упражнения на развитие согласования движений разными частями тела (выполнение равновесий, прыжков, поворотов, танцевальных элементов);
- упражнения, направленные на развитие вестибулярной устойчивости;
- упражнения, направленные на развитие точности дифференцирования параметров движений: силы, пространства, ритма.

Упражнения разработанной программы выполнялись гимнастками в течение 6 месяцев 3 раза в неделю по 20 минут в подготовительной части, варианты выполнения изменялись в зависимости от задач учебно-тренировочного занятия.

Выводы. Результаты проведенного исследования позволили увидеть достоверную положительную динамику уровня прироста по всем показателям от низких и средних значений до высокого. Так, тестовое задание «прыжки в

обруч с вращением вперед» прирост составил 37,5%; «гибкость лучезапястного сустава» - прирост составил 45%; «бросок обруча в лицевой плоскости и поворот на 360°, ловля, прыжок в обруч» - прирост 33,3%; «перекат мяча по рукам и груди с правой в левую и обратно» - прирост 50,1%; «теппинг-тест» - прирост составил – 14,3%; «кистевая динамометрия» - 32,9%, «поочередные броски булавы за 10с» - 12,1%, «попадание булавы в цель» - 24,5%. Средний уровень прироста по всем показателям составил на 31,22%

Таким образом, составленная программа является эффективной для развития координационных способностей, направленных на овладение упражнениями с предметами для гимнасток 8-9 лет занимающихся художественной гимнастикой.

Литература

1. Александрова, А.А. Методика воспитания координационных способностей у девочек 8-10 лет, занимающихся художественной гимнастикой / А.А. Александрова, В.С. Кругликова, Л.Б. Сальникова // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма: – Уфа: ФГБОУ ВО "Уфимский государственный авиационный технический университет", 2021. – С. 76.
2. Андреева, Н.О. Значение отдельных компонентов предметной подготовки гимнасток по данным анкетирования тренеров разной квалификации / О.Н. Андреева // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. - 2014. - № 9. - С. 3-10.
3. Белокопытова Ж.А. Эффективность разработанной программы по развитию координационных способностей девочек 10-13 лет, занимающихся художественной гимнастикой / Ж.А. Белокопытова, В.А. Лаврентьева, Л.К. Кожевникова // Физическое воспитание студентов. - 2011. - №3. - С.12-16.
4. Булгачева, П.В. Развитие координационных способностей спортсменок 8-10 лет в художественной гимнастике / П.В. Булгачева, Л.А. Новикова // Спортивно-педагогическое образование. – 2019. – № 3. – С. 46-49.
5. Горбунова, Т.А. Воспитание координационных способностей при выполнении элементов с предметами на начальном этапе подготовки в художественной гимнастике. Материалы IV научно-практической конференции молодых ученых (II всероссийской). / Т.А. Горбунова. – М.: Московский городской педагогический университет, 2020. – С. 219-222.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ РАВНОВЕСИЙ СПОРТСМЕНОК 10-12 ЛЕТ В ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКЕ

IMPROVING THE BALANCE OF FEMALE ATHLETES AGED 10-12 IN AESTHETIC GYMNASTICS

О.Ф.Барчо, А.И. Егиян
O.F. Barcho, A.I. Yeghiyan

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма»
г. Краснодар, Россия*

*Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education
Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism,
Krasnodar, Russia*

barcho@mail.ru

Аннотация. Выполнение упражнений эстетической гимнастики во многом определяется способностью экономично и эффективно удерживать определенные позы, варьировать их, добиваться гармоничного выполнения. Начиная с этапа начальной подготовки, способности сохранения равновесий, требуют от специалистов более пристального внимания и определяют спортивный результат команды.

Выполнение в соревновательной композиции большого количества вращательных движений, равновесий, быстрых перемещений по площадке, изменение темпа и амплитуды выполнения движений, предъявляют особенные требования к функции вестибулярного аппарата.

Annotation. The performance of aesthetic gymnastics exercises is largely determined by the ability to economically and effectively hold certain poses, vary them, and achieve harmonious performance. Starting from the initial training stage, the ability to maintain balance requires more attention from specialists and determines the team's athletic performance.

The performance of a large number of rotational movements, equilibria, rapid movements on the court in a competitive composition, changes in the tempo and amplitude of movements, impose special requirements on the function of the vestibular apparatus.

Ключевые слова. Эстетическая гимнастика, соревновательная композиция, статические и динамические равновесия.

Keywords. Aesthetic gymnastics, competitive composition, static and dynamic equilibria.

Введение. Эстетическая гимнастика – молодой, командный, сложно-координационный, зрелищный вид спорта. Двигательная композиция упражнения в эстетической гимнастике характеризуется совершенной

координацией движений в соединении с артистизмом, пластикой, музыкальностью, отличается высоким исполнительским мастерством.

Сохранение равновесия является одной из основных способностей, которыми должны обладать спортсменки, занимающиеся эстетической гимнастикой. Сохранение устойчивости является важным не только в статических положениях, но и в динамических, это говорит о том, что при отсутствии данной способности результативность соревновательной композиции будет на порядок ниже, чем при ее присутствии.

В стандарте спортивной подготовки по виду спорта: эстетическая гимнастика, действующего с 01.01.2023 года, развитие вестибулярной устойчивости как вида специальной физической подготовки, включено только для гимнасток этапа совершенствования спортивного мастерства. Именно поэтому возникает необходимость в поиске средств и методов развития вестибулярной устойчивости у гимнасток учебно-тренировочного этапа подготовки в эстетической гимнастике, что позволяет считать данную тему исследования актуальной.

В эстетической гимнастике к равновесиям принято относить положения, характеризующиеся сложными условиями сохранения устойчивости в пространстве. Это равновесия на одной или двух ногах, удержание равновесия на одной ноге более сложно в выполнении. Выделяются базовые навыки сохранения равновесий, их формирование является фундаментом для специальной технической подготовки к умению сохранения равновесий. Профилирующие равновесия обеспечивают максимально возможный положительный перенос навыка на другие упражнения в равновесии.

Методы и организация исследования. Целью данного исследования является разработка и определение эффективности комплекса средств направленных на развитие равновесий спортсменок 10-12 лет в эстетической гимнастике. Для осуществления цели исследования применялись следующие методы:

- анализ и обобщение научно-методической литературы;
- опрос специалистов;
- педагогические наблюдения за деятельностью тренеров по эстетической гимнастике;
- педагогическое тестирование;
- педагогический эксперимент;
- методы математической статистики.

Исследование проводилось на базе МБУ ДО СШ№8 г. Краснодара, в нем принимали участие 24 гимнастки в возрасте 10-12 лет, проходящие спортивную подготовку на учебно-тренировочном этапе третьего года обучения и выступающие по программе 2 спортивного разряда. Гимнастки были разделены на две группы контрольную и экспериментальную по 12 человек в каждой, все спортсменки имели одинаковый уровень физической и технической подготовленности. Всё исследование проводилось в три этапа.

Результаты исследования и их обсуждение. Целенаправленное совершенствование равновесий у спортсменок 10-12 лет, учебно-

тренировочных групп эстетической гимнастики, проводилось на основе разработанных комплексов специальных упражнений. Разработанные комплексы в течение пяти месяцев включались в тренировочный процесс гимнасток экспериментальной группы для развития и совершенствования статического и динамического равновесия. Гимнастки контрольной группы тренировались по своему плану подготовки.

Разработанные упражнения, направленные включались в начале или в конце подготовительной части тренировочного занятия, в зависимости от задач тренировочного занятия, и проводились в течение 20 минут.

Программа совершенствования равновесий в экспериментальной группе проводилась по трем направлениям, предлагались выполнять упражнения в статическом режиме, упражнения, развивающие способность к динамическому равновесию и упражнения, выполняемые на различной опоре.

Дополнительно к предлагаемой программе для гимнасток включались специальные упражнения с выключением зрительного анализатора, предлагались упражнения на мини тренажере «Здоровье», по мере доступности выполнялись прыжки на спортивном батуте в сочетании с выполнением упражнений во вращении и в равновесии.

Разработанные комплексы упражнений были доступны гимнасткам, не требовали дополнительного оборудования, выполнялись сериями, с переходом от одних упражнений к другим, что обеспечивало эффективность выполнения комплексов.

Базируясь на исследования С.А. Руденко (1999), о необходимости проводить тренировку вестибулярного аппарата не дольше 5-6 месяцев, во избежание изменений в сторону исходных показателей или даже ниже исходного уровня, разработанная программа совершенствования равновесий выполнялась гимнастками в течение 5 месяцев, 3 раза в неделю по 20 минут. Всего с гимнастками экспериментальной группы проведено 60 занятий с включением предложенных комплексов упражнений. Гимнастки контрольной группы совершенствовали выполнение равновесий традиционными упражнениями.

Педагогическое тестирование для оценки уровня развития статической и динамической устойчивости, проводилось с помощью тестов, подобранных на основе анализа научно-методической литературы и бесед с тренерами.

Педагогическое тестирование проводилось по следующим нормативам:

1. Равновесие на одной ноге с закрытыми глазами, другая нога согнута вперед, прижимая стопу к колену опорной ноги, руки вперед. Засчитывается время удержания положения без схождения с места и без изменения позы в секундах.

2. Равновесие на одной ноге, другая максимально отведена назад, руки в стороны. Засчитывается время удержания положения в секундах.

3. 5 кувырков вперед, каждый за 2с., далее 5 подскоков без схождения с места. Качество выполнения кувырков и подскоков оценивается в баллах.

4. 10 поворотов в наклоне вперед за 20с., без схождения с места с последующей ходьбой по нарисованной прямой линии и 5 подскоков без схождения с места. Качество выполнения оценивается в баллах.

5. 10 поворотов с отведением головы назад за 20с., затем 5 подскоков без схождения с места. Качество выполнения оценивается в баллах.

Определение исходного уровня устойчивости гимнасток 10-12 лет, занимающихся эстетической гимнастикой, показало практически одинаковые и достаточно низкие показатели у большинства гимнасток обеих групп.

Через пять месяцев, в конце проведения педагогического эксперимента, проводилось повторное тестирование в обеих группах. Полученные результаты говорят об эффективности разработанных комплексов, направленных на совершенствование статического и динамического равновесия, которые были включены в тренировочный процесс гимнасток экспериментальной группы.

По результатам итогового тестирования определено, что в тестовых заданиях, характеризующих показатель выполнения статических равновесий у гимнасток экспериментальной группы произошли достоверные ($P < 0,05$) положительные изменения.

Так в 1 тесте – результат увеличился до $24,3 \pm 0,2$ с., что составило 19,35%, в контрольной группе возрос до $20,4 \pm 0,3$ с., что составило прирост только 7,85%.

В тестовом задании 2 результат экспериментальной группы увеличился до $32,1 \pm 0,2$ с., прирост составил – 32,09%, в контрольной группе результат увеличился до $29,3 \pm 0,1$ с., прирост – 23,89%.

В тестовых заданиях, характеризующих уровень динамической устойчивости, также произошли достоверные ($P < 0,05$) позитивные изменения в обеих группах. Так в тесте 3 уровень выполнения повысился до $2,9 \pm 0,2$ баллов, прирост составил -27,59%, в контрольной группе показатель возрос до $2,2 \pm 0,2$ баллов, прирост – 13,64%.

Уровень выполнения тестового задания 4 в экспериментальной группе возрос до $3,2 \pm 0,1$ балла, в контрольной группе до $2,9 \pm 0,3$ балла, процент прироста составил 15,63% и 10,35% соответственно по группам.

Выполнение тестового задания 5 у гимнасток экспериментальной группы возросло до $2,9 \pm 0,3$ баллов, что соответствует приросту – 13,8%, у гимнасток контрольной группы до $2,7 \pm 0,3$ баллов, соответствует приросту 11,12%.

Выводы. Эстетическая гимнастика сейчас развивается в направлении увеличения приоритетности трудностей тела. Равновесия и их динамические формы являются основой соревновательного упражнения гимнасток в настоящее время, именно поэтому планка спортсменок в этом аспекте должна постоянно повышаться: градусная мера вращений увеличиваться, чистота исполнения равновесий и поворотов оттачиваться.

Таким образом, проведенные исследования подтверждают гипотезу нашего исследования об эффективности предложенных комплексов упражнений, направленных на совершенствование статических и динамических равновесий.

В результате внедрения в тренировочный процесс гимнасток экспериментальной группы разработанных комплексов упражнений, направленных на совершенствование статического и динамического равновесия показатели тестовых заданий достоверно ($P < 0,05$) изменились в обеих группах: средний прирост показателей экспериментальной группы составил 21,7%, в контрольной группе практически в два раза меньше – 13,37%.

Полученный результат оправдал наши ожидания и доказал необходимость включения специальных упражнений в тренировочный процесс гимнасток 10-12 лет занимающихся эстетической гимнастикой.

Литература

1. Бирюк, Е.В. Развитие статической и динамической устойчивости у акробатов: методические разработки по акробатике / Е.В. Бирюк. М., 2005. - С. 52-62.
2. Галяутдинова, А.В. Современные требования к выполнению поворотов с изменением формы в художественной гимнастике: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. / А.В.Галяутдинова. Казань.: 2021. - С. 94-97.
3. Руденко С.А. Развитие способности к равновесию у детей 6-7 лет: автореф. дис. ... канд. пед. наук. / С.А. Руденко. – СПб., 1999. - 32 с.
4. Теория и методика художественной гимнастики: равновесия / Е.Н. Медведева, А.А. Супрун, И.А. Винер-Усманова, Р.Н. Терехина, Е.С. Крючек. – М.: Спорт, 2021. – 344с.

АНАЛИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ

ANALYSIS OF SPEED-STRENGTH FITNESS INDICATORS OF YOUNG ATHLETES

Ш.Х.Айтанова, Л.Ю. Башта

Sh.X. Aitanova, L.Yu. Bashta

Сибирский государственный университет физической культуры и спорта

Россия, г. Омск

Siberian State University of Physical

Culture and Sports

Russia, Omsk

liudmila.bashta@yandex.ru

Аннотация. В данной статье представлен анализ показателей силовой подготовленности юных легкоатлетов мальчиков и девочек 9-10 лет, девушек 12-13 лет.

This article presents an analysis of strength readiness indicators of young track and field athletes, boys and girls aged 9-10 years, girls 12-13 years old.

Ключевые слова: дети начальной подготовки, учебно-тренировочный, легкоатлеты, скоростно-силовая подготовленность

Keywords: children of primary training, educational training, athletes, speed-strength readiness

Актуальность. Анализ данных научно-методической литературы показал, что весьма актуальным вопросом является научное обоснование эффективных средств и методов развития скоростно-силовых качеств у юных легкоатлетов, и особенно в подростковом возрасте. Это обусловлено требованиями вида спорта, а также необходимостью учёта возрастных особенностей организма подростка (Д.А.Семенцов, 2020).

Существует некоторая неопределенность в вопросе выбора средств скоростно-силовой подготовки бегунов-спринтеров (М.Л. Блинова, 2019; И.А. Булатова, 2021). Возможно, что это связано с разным уровнем и темпом развития скоростно-силовых способностей юных легкоатлетов.

Проблема исследования состоит в необходимости научного обоснования содержания занятий скоростно-силовой направленности с юными легкоатлетами.

Объект исследования - учебно-тренировочный процесс юных легкоатлетов.

Предмет исследования - изучение показателей скоростно-силовой подготовленности юных легкоатлетов.

Цель исследования - анализ показателей скоростно-силовой подготовленности юных легкоатлетов.

Частная задача исследования - провести тестирование показателей скоростно-силовой подготовленности мальчиков 9-10 лет, девочек 9-10 и 12-13 лет на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочный.

Методы и организация исследования.

Исследование проводилось на базе БУ ОО «СШОР» «Сибирский нефтяник» с сентября по октябрь 2023 года. В нём приняли участие 13 мальчиков (Г-1), 12 девочек (Г-2) 9-10 лет групп начальной подготовки и 13 девушек 12-13 лет (Г-3) группы тренировочного этапа подготовки

Для изучения показателей скоростно-силовой подготовленности юных спортсменов применялись следующие тесты: прыжок в длину с места, бег 30 м, метание набивного мяча сидя из-за головы весом 0,91 г, метание набивного мяча с выбеганием вперёд 1,36 кг, прыжок по Абалакову с взмахом рук, прыжок с подседа руки на поясе, челночный бег 3x10 м, прыжки на скакалке за 30 секунд. Сравнение изучаемых показателей скоростно-силовой подготовленности проводилось с нормативами ВСФСК II, III ступени (Комплекс ГТО) и Федеральному стандарта по виду спорта лёгкая атлетика (Переводные нормативы). В таблице 1 представлены результаты исследования.

Сравнение показателей испытуемых Г-1 с уровнем золотого знака Комплекса ГТО показало следующее. Среднегрупповые значения в прыжке в

длину с места превышало требования II и III ступени. При этом в группе не было мальчиков, имеющих результат ниже уровня серебряного знака. Показатели бега на 30 метров у испытуемых находились на уровне золотого знака Комплекса ГТО. При сравнении показателей челночного бега с нормативами II ступени Комплекса ГТО были выявлены более низкие показатели, чем уровень золотого знака.

Таблица 1-Результаты скоростно-силовой подготовленности мальчиков 9-10 лет

Наименование показателя	Группа 1 (n=13) Мальчики 9- 10 лет	Нормы ГТО Уровень золотого знака ступень		Переводные нормативы по Федеральному стандарту по виду спорта легкая атлетика
		II	III	
Прыжок в длину с места, см	164±14	142	164	130
Бег 30 м, с	5,5±0,4	5,9	5,3	-
Челночный бег 3x10 м, с	8,6±0,2	9,1	8,4	9,6
Прыжки на скакалке 30 с, кол-во раз	58±20	-		25
Метание набивного мяча сидя из-за головы, м	3,1±0,6	-		-
Метание набивного мяча с выбеганием вперед, м	8,2±1,1	-		-
Прыжок по Абалакову с взмахом рр, см	33±2,8	-		-
Прыжок с подседа (И.П.- подуприсед рр на поясе, см	27±3,6	-		-

Необходимо отметить, что гистограмма изучаемых показателей в тестах с набивным мячом, прыжках на скакалке и прыжке с места показывала нормальное распределение. Испытуемые демонстрировали результаты, приближенные к среднегрупповому значению и только 1-2 мальчика справились значительно хуже или лучше, чем остальные.

Необходимо отметить, что сравнение показателей испытуемых в тестах бег 30 метров и челночный бег 3x10м выявило превышение как по среднегрупповому значению, так и по индивидуальным показателям.

В таблице 2 представлены результаты исследования скоростно-силовой подготовленности Г-2 и Г-3.

Так, среднегрупповые и индивидуальные значения в тесте прыжок в длину с места в обеих группах девочек соответствовали уровню золотого знака Комплекса ГТО.

В беговых тестах показатели испытуемых Г-2 соответствовали уровню золотого знака Комплекса ГТО. Однако в Г-3 даже среднегрупповое значение было ниже, чем требования к уровню золотого знака. Сравнение изучаемых показателей с переводными нормативами по тестам прыжок в длину с места, челночный бег 3x10м и прыжки на скакалке показало, что в обеих группах

испытуемых среднегрупповые и индивидуальные значения были выше, чем требуемые показатели нормативов. При этом, достоверно более высокие показатели выявлены в группе девушек 12-13 лет. Достоверно более высокие показатели испытуемых девочек Г-3 отмечены в тестах метание набивного мяча из различных исходных положений.

Таблица 2-Результаты скоростно-силовой подготовленности девочек 9-10 и 12-13 лет

Наименования показателя	Группа 2 (n=12) Девочки 9-10	Нормы ГТО Ступень ГТО		Группа 3 (n=13) Девочки и 12-13	Нормы ГТО Ступень ГТО IV	Переводные нормативы по Федеральному стандарту по виду спорта лёгкая атлетика (многоборье) Этап НП, /УТ 1 год
		II	III			
Прыжок в длину с места, см	151±21	137	152	182±8*	167	130/170
Бег 30 м, с	5,7±0,4	6,1	5,5	5,4±0,2*	5,2	
Челночный бег 3х10 м, с	8,8±0,1	9,4	8,6	8,4±0,3*	8,0	9,5/-
Прыжки на скакалке 30 с, кол-во раз	52±4	-		74±11*	-	35/-

* Различия достоверны между показателями Г-2 и Г-3

Однако в прыжковых тестах достоверных отличий между группами девочек выявлено не было (табл.3).

Таблица 3-Результаты скоростно-силовой подготовленности девочек 9-10 и 12-13 лет

Наименования показателя	Группа 2 (n=12) Девочки 9-10	Группа 3 (n=13) Девочки 12-13
Метание набивного мяча сидя из-за головы, м	29±3,8	33±2,4
Метание набивного мяча с выбеганием вперед, м	25±2,4	29±4,8
Прыжок по Абалакову с взмахом рр, см	28,5±3,8	32,6±2,4
Прыжок с подседа (И.П.-подуприсед рр на поясе, см	52±4	74±11
Метание набивного мяча сидя из-за головы, м	29±3,8	33±2,4

При этом стандартное отклонение и гистограмма распределения показала неоднородность выборки в тестах прыжок по Абалакову с взмахом руками в обеих группах и прыжок из подседа в Г-2. Среднегрупповые значения

показателей Г-2 и Г-3 были выше, чем нормативные требования Федерального стандарта по виду спорта лёгкая атлетика.

Изучение взаимосвязи между показателями в исследуемых группах показало следующее. В Г-1 выявлены достоверные значения (0,9) между тестами метание набивного мяча из-за головы и прыжок в длину с места, бег на 30 м и метание набивного мяча с выбеганием (-0,5). На наш взгляд, такая картина подтверждает знание о том, что результат выполнения скоростно-силовых упражнениях зависит от эффективности работы мышечных групп и нижней и верхней частей тела.

Большее число достоверных взаимосвязей зафиксировано в Г-2 и Г-3. Так, в Г-2 коэффициент 0,9 выявлен между показателями вертикальных прыжков, метания мяча из разных исходных положений, а также прыжка в длину с места, вертикальных прыжков и метания сидя (0,8).

В Г-3 выявлен достоверно высокий коэффициент взаимосвязей между показателями в метании мяча из разных исходных положений (0,82) и вертикальных прыжков (0,71).

Таким образом, анализ показателей скоростно-силовой подготовленности выявил, что в исследуемых группах среднегрупповое значение превышало требуемые нормативы, при нормальном распределении показателей. Исключение составили показатели бега на 30 м в Г-3.

Литература

1. Блинова, М. Л. Скоростно-силовой подготовки легкоатлетов 12- 14 лет, специализирующихся в беге на короткие дистанции / М. Л. Блинова, А. В. Вершинин // Современная наука: вопросы теории и практики : Сборник статей по материалам Всероссийской научно-практической конференции, Йошкар-Ола, 01 марта 2019 года / Под редакцией Н.М. Швецова. – Йошкар-Ола: Общество с ограниченной ответственностью Издательско-полиграфическая фирма "СТРИНГ", 2019. – С. 209-212. – EDN QUCXВО.
2. Булатова, И. О. Использование тренажеров и устройств для развития скоростно-силовых качеств школьников 11-12 лет, занимающихся легкой атлетикой / И. О. Булатова // Теория права и межгосударственных отношений. – 2021. – Т. 1, № 6(18). – С. 152-157. – EDN MHVFWR.
3. Семенцов, Д. В. Повышение скоростно-силовой подготовленности юных легкоатлетов с использованием плиометрических упражнений / Д. В. Семенцов // Интеграция теории и практики в общем, дополнительном и профессиональном физкультурном образовании : материалы Национальной научно-практической конференции с международным участием, посвящённой 90-летию Юрия Дмитриевича Железняка, почётного профессора МГОУ, доктора педагогических наук, профессора, заслуженного тренера СССР и России, заслуженного работника физической культуры России, Мытищи, 19 декабря 2019 года. – Москва: Московский государственный областной университет, 2020. – С. 167-171. – EDN JMFKWD.

ОЦЕНКА СТАТИСТИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ И КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В ПРЫЖКАХ НА ЛЫЖАХ С ТРАМПЛИНА

ASSESSMENT OF STATISTICAL STABILITY AND COORDINATION ABILITIES IN SKI JUMPING

А.Н. Белёва, Н.В. Новикова, Н.В. Котелевская, Г.Г. Захаров, И.Г. Иванова
A.N. Belyova, N.V. Novikova, N.V. Kotelevskaya, G.G. Zakharov, I.G. Ivanova
Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры,
Санкт-Петербург, Россия
FSBI «Saint-Petersburg scientific-research institute for physical culture»,
Saint Petersburg, Russia

belyova.anka@yandex.ru

Аннотация. Целью работы было исследование координационных способностей юных лыжников-прыгунов в специализированных стабилметрических тестах. Методы и организация исследования: для оценки постуральной устойчивости, качества баланса, координации и скорости реакции лыжников-прыгунов 12-14 лет (n=15) применялись стабилметрические тесты «проба Ромберга», «проба в стойке разгона лыжника прыгуна» и «динамическая проба». Во время выполнения специализированного теста проводилась видеосъемка спортсменов. При помощи ПО DartfishPro определялись угловые показатели стойки разгона. Заключение. Проведенные исследования показали, что в специализированном тесте «проба в стойке разгона» юные лыжники-прыгуны показывают более низкие значения интегрального показателя функции равновесия по сравнению с результатами в пробе Ромберга. В прыжках на лыжах с трамплина для оценки координационных способностей целесообразно использовать комплекс специализированных стабилметрических тестов с одновременным биомеханическим анализом соответствия стойки разгона современным требованиям.

Abstract. The aim of the study was to investigate the coordination abilities of young ski jumpers in specialized stabilometric tests. Methods and organisation of the study: to assess postural stability, balance quality, coordination and reaction speed of 12-14 years old skier-jumpers (n=15), stabilometric tests "Romberg test", "test in the acceleration stance of a skier-jumper" and "dynamic test" were used. During the performance of the specialised test the athletes were videotaped. Dartfish Pro software was used to determine the angular indices of the acceleration stance. Conclusion. The conducted research has shown that in the specialised test " In-run position" young ski jumpers show lower values of the integral index of the balance function compared to the results in the Romberg test. In ski jumping it is advisable to use a set of specialised stabilometric tests with simultaneous biomechanical analysis of the acceleration rack compliance with modern requirements to assess coordination abilities.

Ключевые слова. Метод стабилотрии, юные лыжники-прыгуны, проба Ромберга, проба в стойке разгона, динамическая проба, баланс, координационные способности, скорость реакции.

Keywords. Stabilometry, young ski jumpers, Romberg test, test In-run position dynamic test, balance, coordination ability, reaction speed

Введение. Одним из важных факторов результативности лыжников-прыгунов является высокий уровень развития координационных способностей, в частности функции равновесия.

Специалисты СПБНИИФК активно занимаются научно-методическим сопровождением команд по прыжкам на лыжах с трамплина как взрослых, так и юных спортсменов. Работа, сделанная в предыдущие годы, показала, что юные прыгуны на соревнованиях совершают большое количество технических ошибок, связанных не только с недостаточным уровнем технической подготовленности, но и низким уровнем развития координационных способностей [1, 2]. В отличие от педагогических средств тестирования, используемых в практике прыжков на лыжах с трамплина, метод стабилотрии позволяет более объективно оценить координационные способности спортсменов.

Метод стабилотрии достаточно активно применяется в прыжках на лыжах с трамплина, однако для педагогического контроля большинство исследователей используют тест «проба Ромберга», оценивающий постуральную устойчивость в вертикальном положении [3, 4].

Нами было сделано предположение о том, что внедрение в практику педагогического контроля в прыжках на лыжах с трамплина тестов, приближенных к соревновательным условиям, будет способствовать более качественной оценке подготовленности спортсменов.

Цель – исследование координационных способностей юных лыжников-прыгунов в специализированных стабилотрических тестах.

Методы исследования. Тестирование проведено в августе подготовительного периода спортивного сезона 2023-2024 годов. Выборку составили 15 лыжников-прыгунов 12-14 лет, занимающиеся на тренировочном этапе подготовки. Тестирование проводилось в полевых условиях через 20-30 минут после тренировочного занятия прыжковой направленности.

В исследовании использовалось программное обеспечение STPL и стабилотрическая платформа ST-150. Для оценки постуральной устойчивости, качества баланса, координации и скорости реакции применялись проба Ромберга, проба в стойке разгона лыжника прыгуна и динамическая проба. Все тесты проводились с учетом индивидуальных антропометрических параметров и специализации лыжников-прыгунов (американская постановка-ноги параллельны). Во время выполнения теста «проба в стойке разгона» проводилась видеосъемка спортсменов. При помощи ПО DartfishPro определялись угловые показатели стойки разгона.

Результаты и их обсуждение. В ходе исследования было выявлено, что положение спортсмена при тестировании существенно влияет на результаты

тестирования. На рисунке 1 наглядно отражено, что в сравнении с пробой Ромберга, оценивающей функцию равновесия спортсменов в вертикальном положении, в специализированном тесте в «проба в стойке разгона», выявлено значительное снижение интегрального показателя функции равновесия.

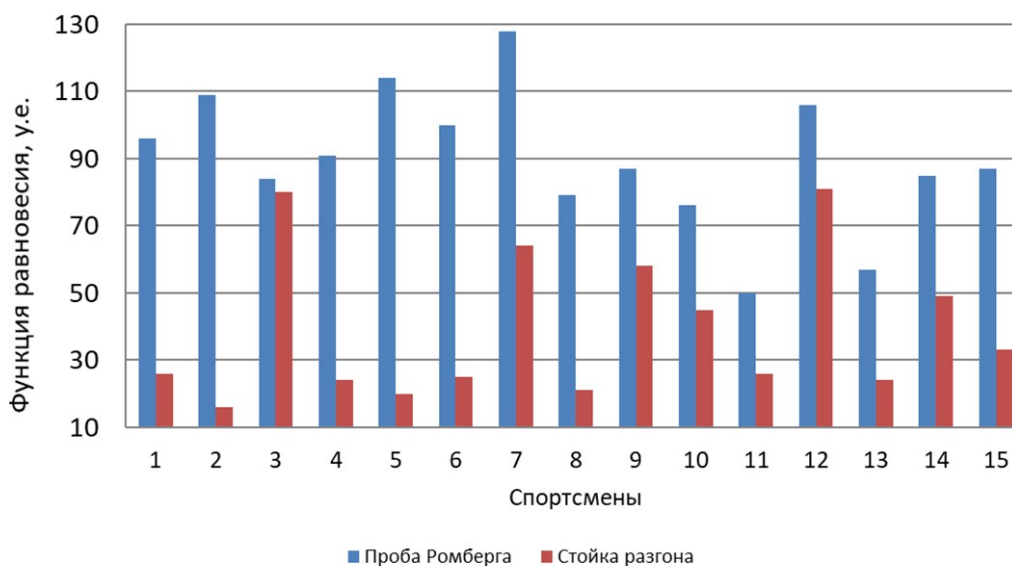


Рисунок 1 – График функции равновесия лыжников-прыгунов 12-14 лет в тесте «проба Ромберга» и тесте «проба в стойке разгона»

Результаты исследования показывают, что в тесте проба Ромберга большинство лыжников-прыгунов (73,33%) имеет умеренные нарушения функции равновесия и лишь у 26,67% функция равновесия в норме. В более сложных условиях, в специализированном тесте в стойке разгона у 53,33% прыгунов выявлены выраженные нарушения функции равновесия, а у всех остальных спортсменов определены умеренные нарушения.

Важно отметить, что даже в неспецифическом для прыжка с трамплина исходном положении в тесте проба Ромберга у юных спортсменов выявлены нарушения устойчивости в вертикальном положении. В частности, анализ характеристик, отражающих направление колебаний центра давления(ЦД), выявил умеренные смещения вправо и влево и значительные колебания в переднезаднем направлении. Коэффициент Ромберга юных лыжников-прыгунов составил $134,53 \pm 48,24\%$ при средних нормативных значениях для мальчиков – $159 \pm 57\%$ [5].

В специализированном тесте в стойке разгона (таблица 1) площадь статокинезиограммы и путь, пройденный ЦД, в три раза больше, чем в тесте «проба Ромберга» (где $S = 85,83 \pm 56,19 \text{ мм}^2$; $L = 292,84 \pm 75,57 \text{ мм}$). Сравнение показателей свидетельствуют о менее устойчивом балансе юных лыжников-прыгунов в специализированной стойке.

Скорость (V) смещения ЦД, отражающая возросшую амплитуду и частоту колебаний во время теста, в два раза превышает норму $< 10,6 \text{ мм/с}$, что свидетельствует о низкой статокинетической устойчивости прыгунов на лыжах с трамплина. Высокие значения коэффициента LFS (в среднем $3,76 \pm 1,85$ при

норме до 1) также указывают на низкий уровень координационных способностей.

Таблица 1 – Оценка качества баланса лыжников-прыгунов 12-14 лет в стабиллографическом тесте «проба в стойке разгона», $n=15$, $(\bar{X} \pm \sigma)$

Параметры		Открытые глаза	Норма
L, мм	Длина траектории	706,67±192,24	-
V, мм/с	Скорость	23,55±6,42	<10,6
S, мм ²	Площадь статокинезиограммы	234,94±121,99	<99,5
X, мм	Среднее положение ЦД относительно X	-0,05±5,69	5
Y, мм	Среднее положение ЦД относительно Y	120,07±16,77	- 3,2±13,6
Градусы	Среднее направление колебаний	13,07±32,13	10-15
LFS	Отношение длины статокинезиограммы к ее площади	3,76±1,85	1

Средние значения положения ЦД относительно сагиттальной плоскости (X, мм) соответствуют общепринятым нормальным значениям |5|, однако при рассмотрении индивидуальных значений у трех спортсменов выявлена выраженная асимметрия мышечного тонуса, проявляющаяся в частой смене преимущественной опоры на правую и левую ногу. Большинство юных лыжников-прыгунов (9 спортсменов из 15) на протяжении теста в стойке разгона совершали значительные колебания в переднее-заднем направлении – $13,07 \pm 32,13^\circ$. Отклонение среднего положения ЦД (Y, мм) относительно идеального в переднезаднем направлении в группе испытуемых составило $120,07 \pm 16,77$ мм. Смещение ЦД на переднюю часть стопы затрудняет поддержание эффективной стабильной стойки разгона и требует значительных энергетических ресурсов, а в условиях прыжка с трамплина препятствует качественному отталкиванию от стола отрыва.

Детальное изучение качества баланса во фронтальной и сагиттальной плоскостях в специализированной стойке выявило, что значительное смещение вперед присуще всем юным прыгунам. Выраженные и умеренные смещения туловища вправо и влево, зарегистрированные в настоящем тесте, могут стать причиной технических ошибок в отталкивании и полете, в частности – правостороннем или левостороннем полете относительно оси трамплина.

Способность определять и адекватно корректировать положение своего тела и координировать движения в пространстве является необходимым условием правильного выполнения фазы полета в прыжках на лыжах с трамплина.

Для оценки координации и скорости реакции юных лыжников-прыгунов был проведен двигательно-когнитивный тест «динамическая проба». В научно-методической литературе по проблеме оценочных критериев координации движения в динамической пробе не было обнаружено нормативных

(референсных) значений к данной пробе, кроме значений к параметру «время реакции» (T_r), которое должно быть менее 1,7 с.

Умеренная замедленная реакция выявлена у 53,33% спортсменов. 46,67% юных лыжников-прыгунов имеют выраженные нарушения времени реагирования. Нормальное время реакции должно составлять менее 1,7 с, в исследуемой группе спортсменов оно было $3,10 \pm 0,77$ с.

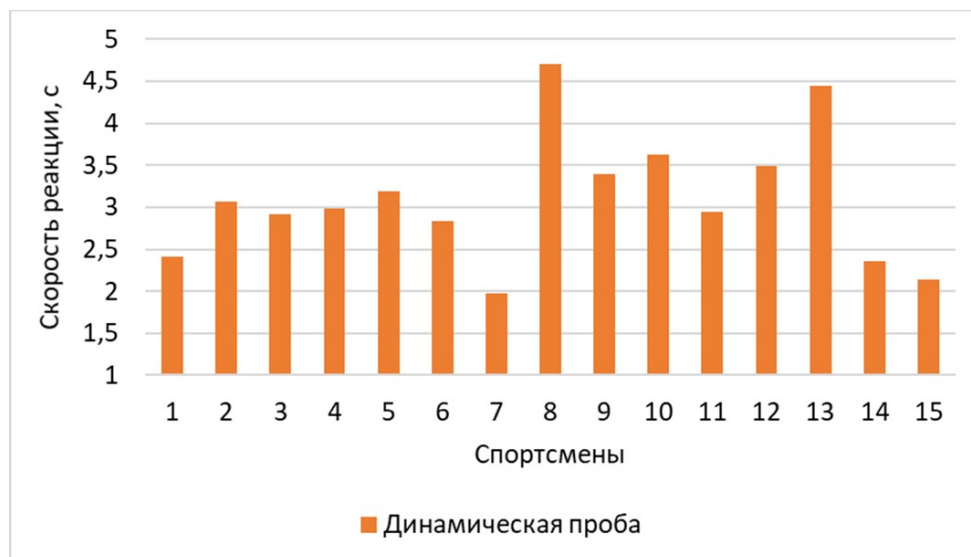


Рисунок 2 – Скорость реакции лыжников-прыгунов 12-14 лет в тесте динамическая проба

По результатам динамического теста в сравнении с двумя предыдущими определена закономерно большая длина траектории ($L=2578,52 \pm 337,47$ мм) и площадь статокинезиограммы ($S=6392,53 \pm 1626,38$ мм²).

Анализ координации движений в динамике во фронтальной и сагиттальной плоскостях показал наличие асимметрии мышечного тонуса у 5 спортсменов ($X=0,97 \pm 6,30$ мм) и значительные нарушения двигательной стратегии ($Y=-4,04 \pm 5,92$ мм; градусы= $45,07 \pm 39,34^\circ$) у 7 юных лыжников-прыгунов. Интегральный показатель координации движений в исследуемой группе юных прыгунов находился в диапазоне 40-70 у.е., что соответствует зоне умеренных нарушений координационной функции.

Стабилометрический контроль дает возможность оперативно оценивать состояние функции равновесия и осуществлять коррекцию тренировочного процесса. Проведение видеосъемки в сагиттальной плоскости вовремя стабиллометрического тестирования позволяет одновременно с оценкой координационных способностей определить кинематические показатели (таблица 2).

В данном исследовании было показано, что стойка разгона не соответствовала современным требованиям у 12 спортсменов из 15, в частности величины углов в коленном и голеностопном суставах были больше модельных показателей. Визуально определяемая асимметрия позиции стойки разгона на

статокинезиограмме проявляется в постоянных перемещениях ЦД на правую или левую стороны.

Таблица 2 – Анализ соответствия стойки разгона юных лыжников-прыгунов модельным показателям, n=15, градусы, ($\bar{X} \pm \sigma$)

Средние показатели	Угол наклона голени	Угол в коленном суставе	Угол наклона туловища
Юные лыжники-прыгуны	52,07±3,82	73,44±9,14	9,25±4,44
Модельные величины	≤50	≤70	≤10

Смещение веса на переднюю часть стопы является, по-видимому, следствием недостаточно устойчивого положения в стойке разгона. В то же время использование стабилотрии позволяет выявить ошибки, неопределяемые при видеоанализе.

Заключение. Исследование статокинетической устойчивости и координационных способностей показали:

- в тесте «проба Ромберга» спортсмены значительно смещаются вперед (86,67%), умеренные отклонения влево присутствуют у 13,33% прыгунов, а выраженные – у 6,67%. Большая часть (80%) спортсменов обладает нормально сбалансированным зрительно-проприоцептивным контролем, а 20% – показывают лучшую устойчивость только при открытых глазах;

- в специализированном тесте «проба в стойке разгона лыжника-прыгуна» определено выраженное смещение вперед у всех спортсменов, смещение вправо-влево – у 66,67% прыгунов;

- в тесте «динамическая проба» выявлена умеренно замедленная реакция у 53,33% спортсменов, выраженные нарушения времени реагирования характерны для 46,67%, у всех (n=15) юных лыжников-прыгунов определены умеренные нарушения координаторной функции.

В прыжках на лыжах с трамплина для оценки координационных способностей целесообразно использовать комплекс специализированных стабилотрических тестов с одновременным биомеханическим анализом соответствия стойки разгона современным требованиям.

Литература

1. Захаров Г.Г., Котелевская Н.Б., Иванова И.Г., Белёва А.Н., Новикова Н.Б. Анализ особенностей техники фазы разгона в прыжке на лыжах с трамплина юношей 12-14 лет // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 7 (221). – С. 119-125.
2. Захаров Г.Г., Новикова Н.Б., Белёва А.Н. Техническая подготовка юных лыжников-прыгунов с использованием имитационных упражнений // Теория и практика физической культуры. – 2023. – № 10. – С. 22-24.
3. Зебзеев В.В., Зданович О.С., Баринов М.В., Жарушкина Э.К. Педагогический контроль стабилотрических показателей в прыжках на

лыжах с трамплина и лыжном двоеборье // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 3. – С. 78-81.

4. Савельева А.Н., Фендель Т.В., Зубков Д.А. Оценка статодинамической устойчивости юных прыгунов на лыжах с трамплина методом стабилотрии // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 4 (218). – С. 345-350.

5. Скворцов Д.В. Стабилотрическое исследование: краткое руководство. – М.: Маска, 2010. – 172 с.

АПРОБАЦИЯ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ МЕТОДИКИ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЕВУШЕК ЛЕГКОАТЛЕТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В БЕГЕ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ

APPROBATION OF EXPERIMENTAL METHODS OF SPECIAL PHYSICAL TRAINING OF HIGHLY QUALIFIED FEMALE TRACK AND FIELD ATHLETES SPECIALIZING IN MIDDLE DISTANCE RUNNING

В.Л. Ботяев, К.Д. Колентеева

V.L. Botyayev, K.D. Kolenteeva

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования Сургутский государственный педагогический университет, Сургут, Россия

Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education Surgut State Pedagogical University, Surgut, Russia

vl_bot53@mail.ru

Аннотация. В статье представлена экспериментальная методика специальной физической подготовки девушек легкоатлетов высокой квалификации, специализирующихся в беге на средние дистанции. Инновационным направлением, в данной методике, является акцент на оптимальном сочетании эффекта скоростной и скоростно-силовой работы с работой на скоростную выносливость, моделирующую соревновательную дистанцию. Выбор данного подхода обусловлен тем, что принцип построения тренировочной программы исходя от увеличения объемов давно продемонстрировал свою несостоятельность. Эффективность разработанной методики подтверждена положительной динамикой изменения результатов специальной физической подготовленности.

Annotation. The article presents an experimental method of special physical training of highly qualified female athletes specializing in middle-distance running. An innovative direction in this technique is the emphasis on the optimal combination of the effect of high-speed and high-speed power work with work on high-speed endurance, simulating a competitive distance. The choice of this approach is due to

the fact that the principle of building a training program based on an increase in volumes has long demonstrated its inconsistency. The effectiveness of the developed methodology is confirmed by the positive dynamics of changes in the results of special physical fitness.

Ключевые слова: методика, специальная физическая подготовка, бег на средние дистанции, скоростно-силовая, скоростная подготовка, моделирующий бег.

Keywords: methodology, special physical training, middle-distance running, speed and strength training, modeling running.

Актуальность. За прошедшие несколько лет российские легкоатлеты, специализирующиеся в беге на средние дистанции, показывают все более явное отставание от результатов, демонстрируемых лидерами мирового рейтинга. Кроме того, именно в данных видах легкоатлетической программы, национальные рекорды длительное время остаются не обновленными. Самыми давними считаются высшие достижения в беге на 800 и 1500 метров у женщин, которые были установлены в 1980 году Надеждой Олизаренко (800 м) и Казанкиной Татьяной (1500 м).

Специалисты, тренеры, работающие в этом направлении, считают, что решение данной проблемы возможно только при условии кардинального анализа реализуемого тренировочного процесса, комплексного изучения всех сторон подготовки, как юных, так и квалифицированных спортсменов.

Бег на средние дистанции – это своеобразная совокупность легкоатлетических дисциплин, которые относятся к группе циклических упражнений около предельной или субмаксимальной мощности. Как правило, основным препятствием для прогресса спортивного результата в данной соревновательной дистанции, выступает наступающее спортсмена утомление и стремительно повышающийся уровень лактата [3,5]. В связи с этим, специальная физическая подготовка должна быть ориентирована на повышение устойчивости организма к наступающей предельной усталости.

Анализ реализуемых методик, в подготовке легкоатлетов, специализирующихся в беге на средние дистанции, показывает, что тренеры недостаточно полно реализуют возможности специальной физической подготовки, ориентируясь в основном на повышение объема беговых упражнений, пренебрегая другими возможностями и направлениями реализации специальной физической подготовки, которую, по словам Ю.В. Верхошанского, необходимо рассматривать значительно шире [1]. Особенно остро, данная проблема стоит в подготовке легкоатлетов высокой квалификации, специализирующихся в беге на средние дистанции, когда, у большинства спортсменок, наблюдается застой, стагнация спортивного результата.

Методы и организация исследования. Для решения поставленных задач были использованы следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, педагогический

эксперимент, педагогическое тестирование – оценка двигательной подготовленности, методы математической статистики.

Оценка специальной физической подготовленности, спортсменов контрольной и экспериментальной групп, осуществлялось следующим блоком тестовых заданий: бег 30 метров, прыжок в длину с места, тройной прыжок с места, прыжок в высоту с места, жим ногами лежа, прохождение квадрата из барьеров, бег 400 метров - количество раз (по типу фартлека).

Эксперимент был организован и проведен на базе Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа города Ишима». В эксперименте участвовали две группы спортсменов по 8 человек, имеющие спортивный разряд кандидат в мастера спорта в беге на 800 метров, этапа совершенствования спортивного мастерства, в возрасте 20-22 года (молодежный возраст).

Разработанная экспериментальная методика внедрялась в тренировочный процесс легкоатлетов с сентября 2022 года по август 2023 года. Исследование было распределено на два макроцикла, осенне-зимний и весенне-летний

Тренировки в контрольной и экспериментальной группах, на этапах общей и специальной подготовки, проходили девять раз в неделю по 2 часа 30 минут, а на этапах ранних и основных соревнований - шесть раз по 2 часа. Кроме того, один день в неделю, был полностью предназначен для активного отдыха и восстановления организма (сауны, массаж).

В базовых микроциклах, большие и значительные нагрузки (беговая работа на отрезках) использовались 3 раза: в понедельник, среду и пятницу. Данные нагрузки чередовались с менее объемными, направленными на повышение скоростно-силовых и скоростных возможностей спортсмена. Тренировочный процесс в субботу был направлен на повышение функциональных возможностей организма, основное содержание – это кроссовая работа, выполняемая на среднем уровне нагрузки. Главный день недельного микроцикла - пятница, когда осуществлялись высокоинтенсивные интервальные работы, моделирующие соревновательную дистанцию, для развития специальной (скоростной) выносливости

При реализации двух тренировок в день, основным содержанием второй, были упражнения восстановительного характера: медленный бег, растяжка, выполнение общих и специальных беговых упражнений.

Главная идея разработанной методики состоит в том, что на данном этапе подготовки, произошло перераспределение объемов работы различной направленности, было сокращено время выполнения длительной и объемной кроссовой работы и акцентировалось внимание на оптимальном сочетании эффекта скоростной, скоростно-силовой работы, с работой на скоростную выносливость, моделирующую соревновательную дистанцию.

В таблице 1 представлен планируемый объем средств (%), реализуемых в тренировочном процессе годичного цикла подготовки, спортсменов контрольной и экспериментальной групп.

В экспериментальной группе доля специально подготовительных упражнений выросла до (71%), это стало возможным за счет уменьшения

объема упражнений, направленных на развитие общей выносливости, в результате чего время, отводимое на общую физическую подготовку, сократилась до 10%.

В контрольной группе, объем длительного, медленного бега на 27,2% больше чем в экспериментальной. Например, максимальный объем кроссового бега в КГ, в марте 2023 года, составил 225 км., тогда как в экспериментальной группе, беговой объем, за аналогичный промежуток времени, значительно ниже – (168 км). Освободившееся время, экспериментальная группа, использовала в направлении скоростно-силовой подготовки.

Особенностью такой подготовки являлся значительный объем и разнообразие прыжковых упражнений, целенаправленно воздействующих на развитие не только скоростно-силовых способностей, но и скоростной выносливости.

Таблица 1 - Планируемый объем средств тренировочных занятий для высококвалифицированных девушек легкоатлетов, специализирующихся в беге на средние дистанции, (%)

№ п/п	Раздел подготовки	Контрольная группа	Экспериментальная группа
1	Специальная физическая подготовка:		
	- специальная выносливость;	25	25
	- скоростная тренировка;	9	14
	- скоростно-силовые тренировки;	11	22
	- силовые тренировки	6	10
	Итого (СФП):	51	71
2	Общезначительная подготовка	30	10
3	Техническая подготовка	13	13
4	Участие в соревнованиях	6	6
5	Итого	100	100

Данное соотношение средств общей и специальной физической подготовки реализовывалось в подготовительном периоде осенне-зимнего и весенне-летнего макроциклов.

Комбинации «длинных» прыжковых упражнений использовались в базовых и контрольно-подготовительных мезоциклах, а сочетание «коротких» прыжков выполнялось в предсоревновательных мезоциклах. Данные комплексы, прыжковых упражнений, были представлены во всех микроциклах, кроме восстановительного, втягивающего и переходного.

Основная направленность комбинаций «длинных» прыжков– это последовательное развитие скоростно-силовых способностей, скоростно-силовой выносливости, а затем и скоростной выносливости. Это все те компоненты, которые обеспечивают высокий результат в беге на 800 метров.

В экспериментальной группе, в предсоревновательный и соревновательный мезоцикл, были включены упражнения на развитие быстроты и скоростной выносливости. Основным методическим подходом

здесь являлся бег, моделирующий соревновательную дистанцию. Практически это выглядело так, вся соревновательная дистанция была разделена на отдельные отрезки, которые выполнялись в таком темпе и с такими усилиями, которые соответствовали запланированному соревновательному результату. В нашей экспериментальной программе эти комплексы представлены следующими комбинациями: 600+200, 500+300, 300+300+200, 250+250+300, 200+200+200+100+100, 350+350+100. Здесь необходимо отметить, что выполнение данных комплексов требовало от спортсмена максимального проявления своих физиологических и психических возможностей. Поэтому данные задания выполнялись только один день в микроцикле, на этапе ранних стартов.

Результаты исследования и их обсуждение. Проведенный на начальном этапе педагогического эксперимента входной контроль показал, что спортсменки обеих групп демонстрируют разноуровневые результаты физической подготовленности, где наряду с высокими результатами, были показаны и достаточно низкие. Такие результаты были выявлены в тестах, характеризующих скоростно-силовые способности и быстроту. Такие результаты и были обоснованием экспериментальной методики.

В мае-июне 2023 года, был проведен контрольный этап формирующего эксперимента, позволивший нам оценить результативность разработанной методики. Анализ результатов итогового тестирования показал, что в ряде тестовых заданий, скоростно-силового характера, были выявлены статистически достоверные различия между спортсменами контрольной и экспериментальной групп (табл. 2).

Таблица 2 - Динамика результатов специальной физической подготовленности у спортсменок экспериментальной и контрольной группы после проведения формирующего эксперимента, (n-16)

Показатель, ед. измерения	Группа	n	X±σ	t расчет.	t таблич.	p
Бег на 30 м, сек	ЭГ	8	4,42±0,28	1,93	2,36	>0,05
	КГ	8	4,51±0,14			
Прыжок в длину с места, см	ЭГ	8	231,1±7,6	2,69	2,36	<0,05
	КГ	8	220±8,3			
Тройной прыжок с места, см	ЭГ	8	621,3±17,5	2,53	2,36	<0,05
	КГ	8	608,1±11,9			
Прыжок в высоту с места, см	ЭГ	8	50,5±4,5	2,98	2,36	<0,05
	КГ	8	42,8±4,5			
Жим ногами лежа, кол-во раз	ЭГ	8	20,1±1,7	1,85	2,36	>0,05
	КГ	8	18,5±3,5			
Прохождение квадрата из барьеров, сек	ЭГ	8	23,82±3,63	2,42	2,36	<0,05
	КГ	8	25,23±4,28			
400 метров на кол-во раз	ЭГ	8	7,2±1,02	2,15	2,36	>0,05
	КГ	8	6,6±1,34			
Соревновательный результат 800 м.	ЭГ	8	2,08,7±2,1	1,79	2,36	>0,05
	КГ	8	2,09,9±1,9			

Наиболее значимые различия выявлены в тестах: прыжок в высоту с места, прыжок в длину с места, тройной прыжок. Но в большей степени, эффективность экспериментальной методики подтверждает положительная динамика в результатах пробегания 400 метровой дистанции за определенное время, на количество раз.

Выводы. Эффективность разработанной методики специальной физической подготовки, девушек легкоатлетов высокой квалификации, специализирующихся в беге на средние дистанции, доказана на примере роста как результатов специальной физической подготовленности, так и соревновательном результате.

Результаты педагогического эксперимента, позволяют говорить о том, что скоростная и скоростно-силовая подготовка бегунов на средние дистанции должны являться неотъемлемой частью тренировочного процесса. Внедрение новых упражнений скоростного, скоростно-силового характера, а также упражнений скоростной выносливости, позволяющих моделировать соревновательную дистанцию, оказывает существенное влияние на рост спортивных результатов и должно являться основой подготовки бегунов на средние дистанции на современном этапе развития легкой атлетики.

Литература

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. – М. :ФиС, 1988. – 331 с.
2. Загузова С.А. Применение методик различной направленности в развитии скоростной выносливости легкоатлетов// Вестник Тамбовского университета. 2018. N 23. С.68-75.
3. Кобякова Ю.П. Характерные особенности физической подготовленности бегунов на средние дистанции// Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2019. N 10. С.165-169.
4. Лебединская И.Г. Пути повышения скоростно-силовой подготовки в подготовительном периоде легкоатлетов, специализирующихся в беге на средние дистанции / И.Г. Лебединская // Вестник Таганрогского института имени А. П. Чехова. 2021. N 5. С. 262-267.
5. Любарская Э.В. Повышение специальной выносливости бегунов на 800 метров средствами и методами скоростно-силовой направленности / Э.В. Любарская // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2020. N 5. С. 57-65.
6. Масленникова Е.О. Пути повышения спортивной результативности бегунов на средние дистанции / Е.О. Масленникова // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2021. N 5. С. 261-267.

**ПОВЫШЕНИЕ АЭРОБНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ФУТБОЛИСТОВ
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА НА ОСНОВЕ
ИСПОЛЬЗОВАНИЯ АЭРОБНО - ТАНЦЕВАЛЬНЫХ СРЕДСТВ**

**INCREASE OF AEROBIC ENDURANCE OF FOOTBALL PLAYERS OF
THE TRAINING STAGE BASED ON THE USE OF AEROBIC AND DANCE
MEANS**

И.В Вершинина, А.В. Стафеева

I.V Vershinina, A.V. Stafeeva

*Нижегородский государственный педагогический университет им. Козьмы Минина,
г. Нижний Новгород, Россия*

*Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education Nizhny Novgorod State
Pedagogical University. Kozma Minin» (Mininsky University)
Nizhny Novgorod, Russia*

innak888@yandex.ru

Аннотация. В статье рассматривается содержание и построение тренировки для футболистов 11-12 лет на основе аэробно-танцевальных средств в рамках общей физической подготовки, направленной на развитие механизмов аэробной производительности. Методика физической подготовки основана на использовании аэробно-танцевальных связок с учетом биомеханических особенностей, связанных с движениями ног и положением корпуса футболиста, непосредственно во время игры. Выявлено, что внедрение экспериментальной методики в учебно-тренировочный процесс положительным образом сказывается на развитии общей выносливости детей, занимающихся футболом и способствует достижению высокого соревновательного результата.

Abstract. The article discusses the content and structure of training for football players aged 11-12 years based on aerobic dance means as part of general physical training aimed at developing the mechanisms of aerobic performance. The method of physical training is based on the use of aerobic-dance ligaments, taking into account the biomechanical features associated with the movements of the legs and the position of the football player's body directly during the game. It was revealed that the introduction of experimental methods into the educational and training process has a positive effect on the development of the general endurance of children involved in football and contributes to the achievement of high competitive results.

Ключевые слова. Футболисты тренировочного этапа подготовки, физическая подготовка, аэробно-танцевальные средства, аэробная выносливость

Keywords: Football players of the training stage of preparation, physical training, aerobic and dance means, physical fitness

Введение. В настоящее время профессиональный футбол требует новых идей для подготовки игрового резерва и нового поколения футболистов. Процесс достижения высшего мастерства, диктует необходимость совершенствования системы его поэтапного формирования. Существующие методы повышения общей физической подготовленности (далее ОФП) уже не полностью отвечают современным задачам тренировочного процесса в футболе. Например, метод длительной равномерной тренировки и метод переменной тренировки [3], на наш взгляд необходимо доработать, путем внедрения авторских методик. Подготовка спортсменов должна базироваться на современных методах развития физической подготовленности, обеспечивающей эффективное становление спортивного мастерства, интенсивный рост функциональных возможностей и должную их реализацию, что, соответственно, невозможно без тщательно подготовленного начального этапа тренировок. Некоторые форматы тренировок, например, таких как танцевальные раньше не рассматривались для внедрения в процесс обучения.

Целью исследования явилось обоснование методики развития аэробной выносливости футболистов тренировочного этапа подготовки на основе использования аэробно-танцевальных средств. Для достижения поставленной цели проводился поиск новых форматов тренировок и упражнений, которые могут быть эффективны в тренировочном процессе при подготовке футболистов 11-12 лет, определялась оптимальная нагрузка для повышения общей физической подготовленности детей в разделе «физическая подготовка».

Материалы и методы исследования. При разработке методики развития аэробной выносливости, основанной на аэробно-танцевальных связках, учитывались некоторые особенности, связанные с движениями ног и положением корпуса футболиста на поле, непосредственно во время игры. С этой целью, в процессе исследования, в большом количестве были просмотрены видео материалы с матчей, игр, чемпионатов по футболу и изучена специализированная литература [6,7]. Упражнения были подобраны таким образом, чтобы имитировать «удар по мячу», «бег спиной вперед», «удары головой», «прием мяча на спину», «длинный пас через все поле». Также основой для построения тренировки за основу были взяты движения, для которых характерно объединение в общую непрерывную, строго фиксированную логическую цепочку [3]. В целях повышения аэробной выносливости были разработаны тренировки на основе аэробно-танцевальных элементов, с интенсивностью 75-80% от максимального и ЧСС 140-160 уд/мин. Тренировка проводится под музыку, что несомненно повышает эмоциональный фон спортсменов и дарит положительные эмоции.

Кроме этого у каждого спортсмена-танцовщика развивается своё, отличное от коллег по команде, отношение к педагогу. Образовываются также маленькие группы, которым танцевальные движения нравятся или нет; одни находят, что они слишком трудные, другим кажется, что они старомодные или банальные и т. д. Во время уроков или репетиций возникает, сложное переплетение взаимоотношений. Поэтому для спортсменов очень важно воздерживаться от проявления личных чувств и мнений и подчинять их одной

большой совместной цели - хорошему исполнению танца. Только так можно научиться танцевать вместе, в одном коллективе [1]. Эту мысль Д.Зайфферта педагога-хореографа мы связываем и со своими танцевальными тренировками. В нашем случае совместная цель – это удачная игра. Через танец спортсмены учатся работать в коллективе, что безусловно важно в групповых видах спорта. Занятие строится таким образом, чтобы после трех интенсивных треков (с показателем не ниже 145 bpm. от англ. beats per minute, что означает удары в минуту) идет один менее интенсивный (128-130 bpm) для того чтобы спортсмен мог немного передохнуть и снизить свой пульс. Необходимо подчеркнуть, что это не тренировка по аэробике, где необходимо шаг за шагом разучивать танцевальную связку.

Напротив, в предложенной мною тренировке нет разучивания шагов и хореографии. Движения настолько просты и понятны, что не требуют времени на повторы и специальную подготовку спортсмена. Ниже представлена структура тренировки.

1.Разминка (4-5мин), включает в себя только базовые танцевальные элементы: прыжки, легкий бег на месте, step-up (открытый шаг), махи, повороты.

2.Основная часть (45мин), состоит из чередования высокоинтенсивных треков с менее интенсивными и включает в себя те же танцевальные элементы, но уже модифицированные и усложненные. Все связки должны быть симметричными (выполняться как с правой, так и с левой ноги).

3.Заключительная часть (заминка) – необходимая часть танцевальной тренировки, которая служит для замедления дыхания, растягивания и расслабления мышц. Предлагается выполнить блок упражнений. Исходное положение — ноги ставим в два раза шире плеч, правую ногу сгибаем в колене, другую оставляем прямой, правую руку опускаем с внутренней стороны стопы, левую раскрытой ладонью тянем вверх. Дыхание спокойное и ровное. Всегда в процессе растяжки рассказываю своим подопечным, на какие мышцы направлены данные упражнения и для чего служат. И этот же блок выполняем, с другой стороны. Важно оставаться зафиксированным в каждом положении не менее 20 секунд. В процессе тренировки были использованы следующие базовые движения: [2]: step up (открытый шаг), lunge (выпад), march (вперед-назад), cross (скрестный шаг), side (мах ногой в сторону), knee-up (поднятие колена) и другие.

Результаты исследования и их обсуждение. В эксперимента приняли участие две группы футболистов 11-12 лет (контрольная и экспериментальная), занимающиеся футболом в СШОР 8 г. Нижнего Новгорода.

Для определения уровня аэробной выносливости в сентябре в начале подготовительного периода двум группам было предложено пройти тест Купера [5].

Для оценки показателей аэробной выносливости была использована таблица уровней Купера (табл.1)

В ходе испытаний и анализа полученных данных выяснилось, что испытуемые средний результат в группе в тесте Купера составил $2200 \pm 46,9$ м,

что свидетельствует об «удовлетворительном» уровне развития аэробной выносливости.

Таблица 1- Уровни развития аэробной выносливости по тесту Купера

Степень подготовленности	Дистанция (м)	
	Муж.	Жен.
Очень плохая	< 1600	< 1500
Плохая	1600–1900	1500–1840
Удовлетворительная	2000–2400	1850–2150
Хорошая	2500–2700	2160–2640
Отличная	2800 и более	2650 и более

В результате внедрения в течение трех месяцев экспериментальной методики спортсмены экспериментальной группы показали результат $2700 \pm 16,4$ м ($p < 0,05$), когда как у мальчиков контрольной группы результат остался на прежнем уровне. Достоверное повышение показателей в ходе эксперимента свидетельствуют об эффективности использования аэробно-танцевальных средств в тренировочном процессе футболистов и положительного влияния их на развитие аэробных механизмов адаптации к предлагаемым нагрузкам.

Обсуждение и рекомендации. Исследование и анализ результатов исследования развития аэробной выносливости у детей 11-12 лет, занимающихся футболом, позволил выявить достоверные различия в исследуемых показателях. Соответственно есть основания полагать, что предложенная программа тренировок эффективна и показала хорошие результаты. В ходе исследования была достигнута поставленная цель - обосновать методику развития аэробной выносливости футболистов на тренировочном этапе. Также была предложена оригинальная методика тренировки, который не только положительно повлияет на физическую подготовленность спортсменов, но и поддержит психоэмоциональный фон в команде, позволит выплеснуть накопившиеся эмоции через интенсивные движения в танце, что несомненно послужит разрядкой для детей.

Практическая значимость состоит в том, что разработанное содержание методики использования аэробно-танцевальных средств способствует более эффективной подготовке юных футболистов, что, безусловно, будет положительным образом отражаться на соревновательном результате. Предполагаемый вариант тренировок может являться методической основой занятий в СШОР по футболу для детей 11-12 лет. Полученные новые сведения о влиянии занятий аэробной направленности на общую физическую подготовленность, которые могут быть использованы при формировании физкультурно-оздоровительных занятий в детско-юношеских учреждениях. Также стоит отметить, что футболисты из экспериментальной группы вошли в основной состав для участия в зимнем первенстве города по футболу. На этом чемпионате ребята завоевали кубок, став лучшей командой в своей возрастной группе в г. Нижний Новгород.

Литература

1. Зайфферт Д.З. Педагогика и психология танца/Д.З.Зайфферт. – 2016. –С 32.
2. Михайлова Э. И. Аэробика в школе /Э.И. Михайлова. –2014. –36 с.
3. Николаев А.А. Развитие выносливости у спортсменов /А.А. Николаев, В.Г. Семенов. –М. – 2017. –С 32-53.
4. Профессиональный стандарт 05.003 – Тренер по начальной подготовке. Тренер по общей физической подготовке. Тренер по специальной физической подготовке [Электронный ресурс]. – URL: https://storage.minsport.gov.ru/cmsuploads/cms/migration/2022/doc/26122022_2/ФССП%20футбол.pdf (дата обращения: 2023-23-10).
5. Электронный ресурс. URL: <https://rsport.ria.ru/20230417/test-kupera-1865910373.html> (дата обращения 2023-20-10)
6. Электронный ресурс.URL: <https://www.sports.ru/tribuna/blogs/fredthered/2761820.html?ysclid=lo4gneh27s48555248> (дата обращения 2023-22-10)
7. Электронный ресурс.URL: <https://www.youtube.com/watch?v=YAVdczxbRq0> (дата обращения 2023-22.10)

ИССЛЕДОВАНИЕ КООРДИНАЦИОННОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ХУДОЖЕСТВЕННЫХ ГИМНАСТОК НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

STUDY OF COORDINATION READINESS OF RHYTHMIC GYMNASTS AT THE STAGE OF INITIAL TRAINING

А.А. Воронова

A.A. Voronova

*Государственный университет просвещения (ГУП), г. Мытищи, Россия
State University of Education (SUE), Mytishchi, Russia*

savina00-00@mail.ru

Аннотация. В статье представлены результаты исследования, целью которого было выявление эффективности интеграции гимнастических упражнений для развития координационных способностей гимнасток 6-7 лет. Благодаря анализу литературных источников, выявлено положительное влияние гимнастических упражнений на согласование движений и теста способности к равновесию занимающихся в целом. На основе полученной информации был разработан, а затем внедрен комплекс упражнений, с предметами: мяч, скакалка, обруч. Вначале и в конце исследования проводились тестирования, которые позволили объективно анализировать прирост результатов экспериментальной и контрольной группы.

Annotation. The article presents the results of a study, the purpose of which was to identify the effectiveness of the integration of gymnastic exercises for the development of coordination abilities of 6-7 year old gymnasts. Thanks to the analysis of literary sources, a positive effect of gymnastic exercises on the coordination of movements and the balance ability test of those involved in general was revealed. Based on the information received, a set of exercises was developed and then implemented, with objects: a ball, a jump rope, a hoop. At the beginning and at the end of the study, testing was carried out, which made it possible to objectively analyze the increase in the results of the experimental and control groups.

Ключевые слова: этап начальной подготовки юных гимнасток, координационные способности юных гимнасток 6-7 лет.

Key words: stage of preliminary training of young gymnasts, coordination abilities of young gymnasts 6-7 years old.

Актуальность. Художественная гимнастика – это сложно-координационный вид спорта, который является одним из самых красивых и зрелищных. Художественная гимнастика на этапе начальной подготовки используется в целях всестороннего, гармоничного физического развития занимающихся, укрепления здоровья, осанки и совершенствования двигательных функций.

Дошкольный возраст является наиболее значимым периодом жизни человека для формирования физического здоровья и двигательных навыков. Начиная с самого раннего детства, возрастает необходимость воспитывать у детей дошкольного возраста интерес к регулярным занятиям физическими упражнениями. В данном возрастном периоде происходит «заклад фундамента» для развития этих способностей, а также приобретение знаний, умений и навыков при выполнении упражнений на координацию. Но, прежде всего, художественная гимнастика – это огромный труд и кропотливая работа гимнастки и тренера. В каждый олимпийский цикл усложняются правила, возрастают требования к физической и технической подготовке, вводятся новые элементы, требующие очень высокого уровня развития таких физических качеств, как: гибкость, координационные способности и скоростно-силовая выносливость.

Координационные способности выделяются на фоне остальных двигательных навыков. В соответствии с актуальными программами по физическому воспитанию и спорту можно отметить, что именно координационным способностям отведено особое место. Это происходит по той причине, что на сегодняшний день велико значение ориентации в пространстве, возможности различать собственные чувства в мышцах, а также возможности контролировать уровень напряжения. Кроме того, особым значением обладает реакция на возбудителей из внешнего пространства. Координация движений является важным качеством в художественной гимнастике. Без развития и совершенствования данного физического качества, невозможно достижение высоких спортивных результатов.

Методы исследования.

1. Анализ и обобщение литературных данных по теме исследования.
2. Контрольные задания.
3. Педагогический эксперимент.
4. Методы математической статистики.

Организация исследования. Исследование было проведено на базе МУ СШОР «Динамо-Дмитров» г. о. Дмитров Московской области. В исследовании принимали участие 2 группы девочек в возрасте 6-7 лет по 10 человек, занимающихся художественной гимнастикой: контрольная, экспериментальная. Спортсменок определяли по группам с помощью метода случайной выборки. Все участницы исследования предварительно прошли медицинский осмотр и противопоказаний к учебно-тренировочным занятиям не имели. Занятия проходили 3 раза в неделю по 2 часа.

Результаты исследования. В результате исследования координационных способностей девочек 6-7 лет, нами были проведены следующие контрольные задания: равновесие «пассе» с закрытыми глазами, упор присев – упор лежа, отбивы мяча в равновесии «пассе», прыжки на скакалке, скакалка+ мяч.

Результаты сравнения уровня координационной подготовленности спортсменок контрольной и экспериментальной групп до эксперимента представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Координационная подготовленность спортсменок КГ и ЭГ до эксперимента

Тесты	Группы		t	p
	КГ	ЭГ		
Проба Ромберга, с	14,1	14,7	0,2	>0,05
Упор присев – упор лежа за 10 с	11,2	11,3	0,1	>0,05
Отбивы мяча в равновесии «пассе», балл	9,3	9,2	0,1	>0,05
Прыжки на скакалке за 10 с	19,3	19,3	0	>0,05
Скакалка+ мяч, балл	10,6	11,6	0,8	>0,05

Таким образом, на начало эксперимента при сравнении показателей координационной подготовленности спортсменок контрольной и экспериментальной групп не было выявлено достоверных различий ($p > 0,05$), следовательно, группы однородны.

В таблице 2 представлены результаты сравнения уровня координационной подготовленности спортсменок контрольной и экспериментальной групп в конце эксперимента.

Заключение. В результате исследования координационных способностей девочек 6-7 лет по следующим контрольным заданиям: равновесие «пассе» с закрытыми глазами, упор присев – упор лежа, отбивы мяча в равновесии «пассе», прыжки на скакалке, скакалка+ мяч. В экспериментальной группе среднее значение равновесия «пассе» с закрытыми глазами (проба Ромберга)

составило 16.4 сек., максимальный показатель 27 сек., а минимальный 8 сек. В контрольной группе среднее значение равновесия «пассе» (проба Ромберга) составило 13 сек., максимальный показатель 23 сек., а минимальный 7 сек.

Таблица 2 – Координационная подготовленность спортсменок КГ и ЭГ в конце эксперимента

Тесты	Группы		t	p
	КГ	ЭГ		
Проба Ромберга, с	13,0	16,4	1,2	>0,05
Упор присев – упор лежа за 10 с	12,0	12,5	0,5	>0,05
Отбивы мяча в равновесии «пассе», балл	10,5	10,8	0,3	>0,05
Прыжки на скакалке за 10 с	20,4	21,2	0,5	>0,05
Скакалка+ мяч, балл	11,4	13,2	1,6	>0,05

Среднее значение теста на согласование движений: «Упор присев- упор лежа» в экспериментальной группе составило 12.5 балла, максимальный показатель 15 баллов, а минимальный 9 баллов. В контрольной группе среднее значение теста на согласование движений: «Упор присев- упор лежа» составило 12 балла, максимальный показатель 16 баллов, а минимальный 9 баллов.

В экспериментальной группе среднее значение отбивов мяча в равновесии «пассе» составило 10.8 балла, максимальный показатель 15 баллов, а минимальный 7 баллов. В контрольной группе среднее значение отбивов мяча в равновесии «пассе» составило 10.5 балла, максимальный показатель 13 баллов, а минимальный 5 баллов.

Среднее значение теста: прыжки на скакалке в экспериментальной группе составило 21.2 балла, максимальный показатель 26 баллов, а минимальный 13 баллов. В контрольной группе среднее значение прыжков на скакалке составило 20.4 балла, максимальный показатель 25 баллов, а минимальный 16 баллов. В экспериментальной группе средний балл скакалка+ мяч составил 13.2 балла, максимальный показатель 15 баллов, а минимальный - 10 баллов. В контрольной группе средний балл скакалка+ мяч составил 11.4 балла, максимальный показатель 16 баллов, а минимальный 8 баллов.

На основе анализа литературных источников и анкетирования тренеров по проблеме развития координационных способностей была теоретически обоснована методика развития КС гимнасток 6-7 лет, были разработаны комплексы упражнений с использованием предметов художественной гимнастики (скакалка, мяч, обруч). Разработанные комплексы упражнений с предметами были включены в тренировочный процесс спортсменок экспериментальной группы. За период эксперимента всего было проведено 49 занятий, 98 часов. Январь – 12 занятий; Февраль – 12 занятий; Март – 13 занятий; Апрель – 12 занятий.

За период эксперимента было проведено: 16 занятий со скакалкой; 17 занятий с мячом; 16 занятий с обручем.

Внедрение экспериментальной методики развития координационных способностей гимнасток 6-7 лет на этапе начальной подготовки с использованием предметов художественной гимнастики позволило улучшить уровень владения предметами – скакалкой, мячом и обручем. Вместе с тем, достоверных различий в уровне подготовленности спортсменок из контрольной и экспериментальной групп в конце эксперимента обнаружено не было $p > 0,05$.

Следовательно, как экспериментальная, так и традиционная методика оказались достаточно эффективными, однако показатели экспериментальной группы были выше по сравнению с контрольной группой в среднем на 0,4-0,8 ед.

Литература

1. Архипова, Ю.А. Методика базовой подготовки юных гимнасток в упражнении с предметами: метод.рек. / Ю.А. Архипова, Л.А. Карпенко. – СПб., 2019. – 70 с.
2. Архипова, Ю.А. Базовая подготовка юных гимнасток в упражнении с предметами: автореферат ...канд. пед. Наук / Ю.А. Архипова; Санкт-Петербургская гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 2018. – 23 с.
3. Ашмарин Б.А., Виноградов Ю.А., Вяткина З.Н., и др. Теория и методика физического воспитания: учеб.для студентов фак. культ. пед. ин-тов по спец. 03.03. – М.: просвещение, 2020. – 287 с.
4. Бандаков М.П., Микрюова М.Г. Классификация координационных способностей в художественной гимнастике, обусловленная особенностями их взаимосвязи с развитием психических процессов у девочек // Современные проблемы науки и образования. – 2016. – № 3.
5. Бакулина, Е.Д. Правила судейства соревнований и критерии мастерства в процессе формирования и развития художественной гимнастики / Е.Д. Бакулина // Вестник спортивной науки. – 2006. – № 4. – С. 62-64.

АНАЛИЗ ФИНАЛЬНОГО МАТЧА ЧЕМПИОНАТА РОССИИ ПО НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ 2023 ГОДА В МУЖСКОМ ОДИНОЧНОМ РАЗРЯДЕ

ANALYSIS OF THE FINAL MATCH OF THE RUSSIAN TABLE TENNIS CHAMPIONSHIP 2023 IN MEN'S SINGLES

П.Н. Галанов

P.N. Galanov

*Поволжский государственный университет физической культуры спорта и туризма,
г. Казань, Россия*

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

pavlik.galanov@bk.ru

Аннотация. В статье рассматривается финальный матч Чемпионата России по настольному теннису 2023 года. Финалистами 2023 года стали Максим Гребнев (г. Сиверский) и Денис Ивонин (г. Оренбург).

Abstract. The article examines the final match of the Russian Table Tennis Championship 2023. The finalists for 2023 were Maxim Grebnev (Siversky) and Denis Ivonin (Orenburg).

Ключевые слова: настольный теннис, чемпионат России, игровые виды спорта.

Key words: table tennis, Russian championship, game sports.

Актуальность. В профессиональном спорте, для того чтобы одержать победу и завоевать определенный титул, помимо таланта требуется еще и большой штаб специалистов: главный тренер, тренер по физической подготовке, спортивный психолог, диетолог, спортивный врач, массажист... Список довольно длинный и ограничивается лишь финансовыми возможностями спортивного клуба. Зачастую многие специалисты забывают о такой простой, но в тоже время важной составляющей подготовки спортсмена, как запись и последующий разбор матчей.

Цель исследования. На основе видео анализа, выявить количественное и процентное соотношение результативности различных технических приемов настольного тенниса, а также количество допущенных технических ошибок, выполняемые финалистами Чемпионата России 2023 года.

Результаты исследования и их обсуждение: в ходе своего анализа нами была предпринята попытка разобрать каждую партию по отдельности. Всего было разобрано шесть партий, так как счет был 4:2. Для объективной оценки финального матча, за основу мы взяли несколько технических элементов:

- атака бэкхендом/форхендом;
- блокбэкхендом/форхендом;
- выигрыш с подачи;

- край стола;
- ошибка форхендом/бэкхендом;
- ошибка при подаче;
- всего ошибок.

Кроме того, для полноты картины нами также было взято во внимание следующие критерии игры (в процентном соотношении):

- результативность действий на своей подаче;
- результативность форхенда/бэкхенда;
- владение инициативой.

Все вышеперечисленные технические элементы и параметры игры выбраны не случайно, так как на наш взгляд именно они наиболее характерно и объективно отражают игровые показатели современного настольного тенниса.

Таблица 1 - Анализ технических элементов игры финального матча (первая партия)

Технический элемент	1-ая партия	
	Гребнев	Ивонин
Атака форхендом	1	0
Атака бэкхендом	1	1
Блок форхендом	0	0
Блок бэкхендом	0	0
Выигрыш с подачи	1	1
Край	1	0
Всего активных выигрышей	4	2
Ошибка форхендом	1	2
Ошибка бэкхендом	3	5
Ошибка при подаче	1	0
Технический проигрыш	0	0
Всего ошибок	5	7
Счёт	11	7
Результативность на своей подаче, %	70	50
Результативность форхенда, %	50	0
Результативность бэкхенда, %	25	17
Владение инициативой, %	50	50

Исходя из анализа первой партии, мы можем наблюдать, что практически по всем техническим элементам игры соперники показали относительно равную игру. Следует отметить, что лишь в параметре «Результативность форхенда» у Гребнева в процентном соотношении превосходство было более существенное.

Таблица 2 - Анализ технических элементов игры финального матча
(вторая партия)

Технический элемент	2-ая партия	
	Гребнев	Ивонин
Атака форхендом	3	3
Атака бэкхендом	0	4
Блок форхендом	0	0
Блок бэкхендом	2	1
Выигрыш с подачи	1	0
Край	0	0
Всего активных выигрышей	6	8
Ошибка форхендом	5	4
Ошибка бэкхендом	3	3
Ошибка при подаче	0	0
Технический проигрыш	0	0
Всего ошибок	8	7
Счёт	14	16
Результативность на своей подаче, %	50	60
Результативность форхенда, %	38	43
Результативность бэкхенда, %	40	63
Владение инициативой, %	48	52

Что касается второй партии, можно констатировать что количество ошибок у обоих спортсменов возросло. Скорее всего это связано с тем, что конечный счет второй партии составил 16:14, то есть счет дошел до «баланса» и, следовательно, количество ошибок возросло.

Таблица 3 - Анализ технических элементов игры финального матча
(третья партия)

Технический элемент	3-ья партия	
	Гребнев	Ивонин
Атака форхендом	2	1
Атака бэкхендом	0	2
Блок форхендом	0	0
Блок бэкхендом	0	0
Выигрыш с подачи	1	0
Край	1	1
Всего активных выигрышей	4	4
Ошибка форхендом	3	0
Ошибка бэкхендом	4	1
Ошибка при подаче	0	0
Технический проигрыш	0	0
Всего ошибок	7	1
Счёт	5	11
Результативность на своей подаче, %	25	63
Результативность форхенда, %	40	100
Результативность бэкхенда, %	0	67
Владение инициативой, %	69	31

По итогам третьей партии, у Ивонина по многим показателям было существенное преимущество: он допустил гораздо меньше ошибок; результативность форхенда была почти в три раза выше; результативность действий на своей подаче выше более чем в два раза. Хотя общее владение инициативой во второй партии было выше у Гребнева.

Таблица 4 - Анализ технических элементов игры финального матча (четвертая партия)

Технический элемент	4-ая партия	
	Гребнев	Ивонин
Атака форхендом	2	0
Атака бэкхендом	0	1
Блок форхендом	0	0
Блок бэкхендом	0	0
Выигрыш с подачи	1	1
Край	1	0
Всего активных выигрышей	4	2
Ошибка форхендом	2	2
Ошибка бэкхендом	2	4
Ошибка при подаче	0	1
Технический проигрыш	0	0
Всего ошибок	4	7
Счёт	11	6
Результативность на своей подаче, %	75	44
Результативность форхенда, %	50	0
Результативность бэкхенда, %	0	20
Владение инициативой, %	47	53

Четвертая партия нам наглядно демонстрирует преимущество Гребнева на своих подачах (75% и 44%) и результативные действия форхендом (50% и 0%). Следует так же отметить, что в этой (четвертой) партии спортсмены не выиграли не одного очка блоком.

Таблица 5 - Анализ технических элементов игры финального матча (пятая партия)

Технический элемент	5-ая партия	
	Гребнев	Ивонин
Атака форхендом	0	0
Атака бэкхендом	0	0
Блок форхендом	0	0
Блок бэкхендом	1	0
Выигрыш с подачи	0	0
Край	0	1
Всего активных выигрышей	1	1
Ошибка форхендом	6	2
Ошибка бэкхендом	4	2
Ошибка при подаче	0	0
Технический проигрыш	0	0

Всего ошибок	10	4
Счёт	5	11
Результативность на своей подаче, %	25	63
Результативность форхенда, %	0	0
Результативность бэкхенда, %	20	0
Владение инициативой, %	69	31

В пятой партии было рекордное количество технического брака со стороны Гребнева – 10 ошибок. Из них шесть ошибок при игре справа форхендом и четыре ошибки слева при игре бэкхендом.

Таблица -6. Анализ технических элементов игры финального матча
(шестая партия)

Технический элемент	6-ая партия	
	Гребнев	Ивонин
Атака форхендом	3	0
Атака бэкхендом	2	2
Блок форхендом	0	0
Блок бэкхендом	0	0
Выигрыш с подачи	0	3
Край	0	0
Всего активных выигрышей	5	5
Ошибка форхендом	3	2
Ошибка бэкхендом	3	0
Ошибка при подаче	0	0
Технический проигрыш	0	0
Всего ошибок	6	2
Счёт	7	11
Результативность на своей подаче, %	38	60
Результативность форхенда, %	50	0
Результативность бэкхенда, %	40	100
Владение инициативой, %	61	39

В заключительной, шестой партии Ивонин показал 100% результативность при игре слева бэкхендом, то есть он не допустил не одной ошибки в атакующих действиях бэкхендом. Так же у Иволина в два раза выше процент результативности действий на своей подаче. Хотя владение инициативой все же больше было у Гребнева.

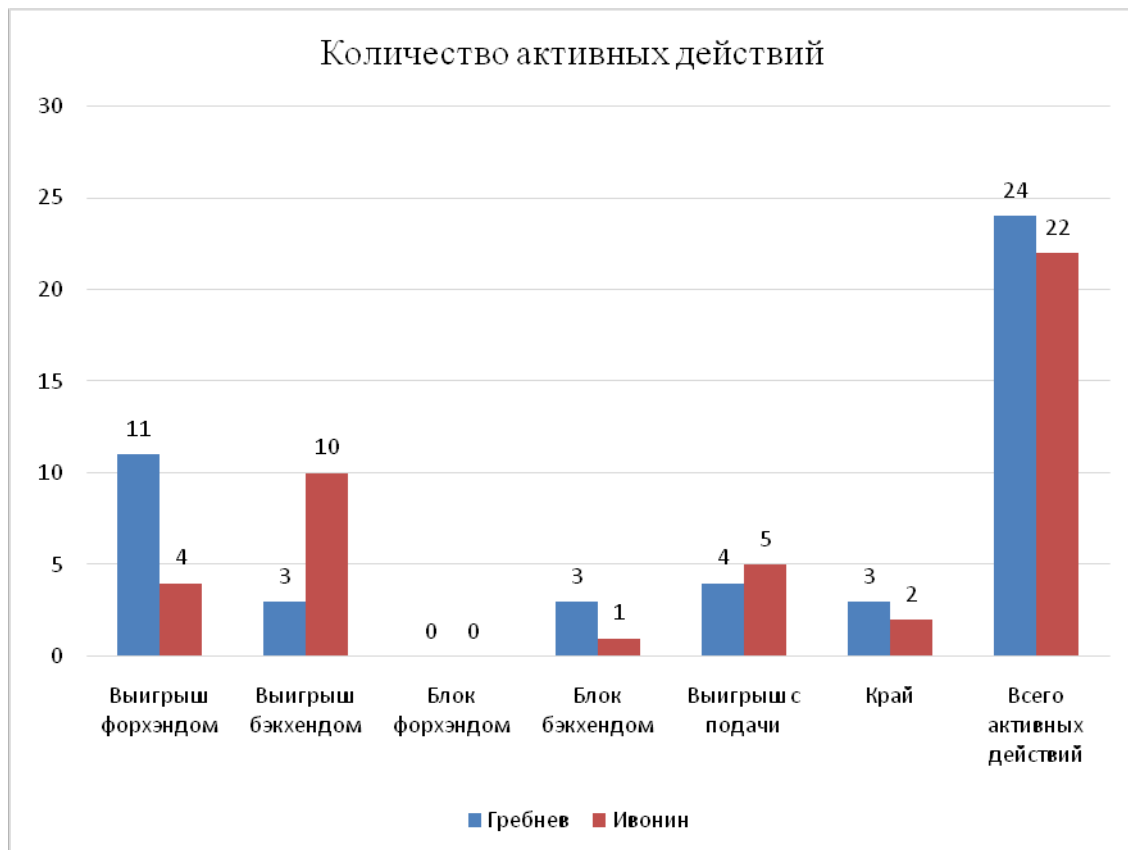


Рисунок 1 - Сравнение технических элементов (активных действий) финалистов по итогам всего матча, к-во

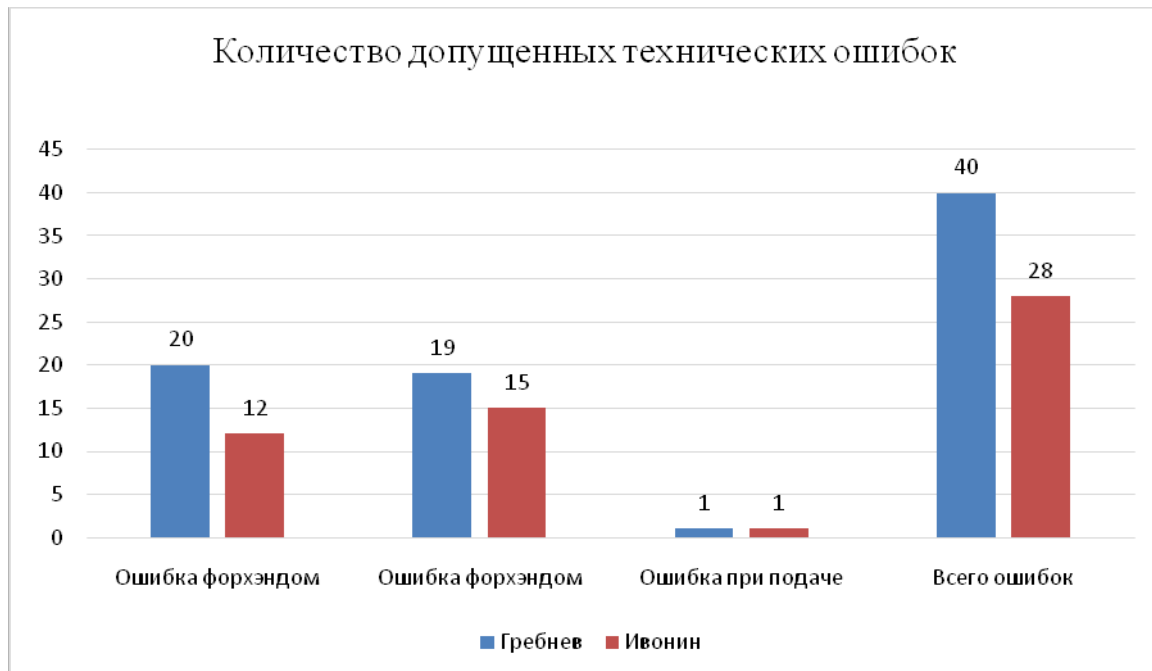


Рисунок 2 -Сравнение количества допущенных технических ошибок финалистов по итогам всего матча, к-во

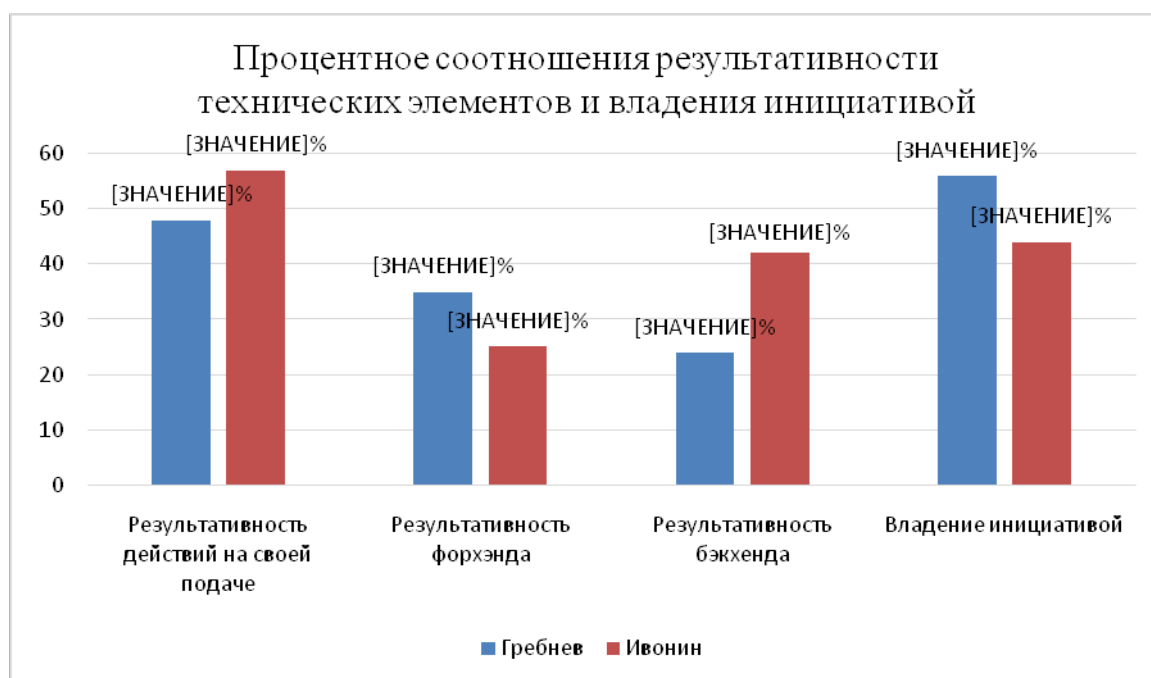


Рисунок 3 - Сравнение процентного соотношения результативности технических элементов и владения инициативой финалистов по итогам всего матча, %

Выводы. Исходя из рисунков 1,2 и 3 можно сделать вывод, что на протяжении всего финального матча Гребнев в целом старался чаще завладеть инициативой, чем его оппонент Ивонин (56% против 44%), но именно в этом матче это не принесло Гребневу победы. Существенный показатель этого финального матча стал показатель большого количества ошибок у Гребнева (40 против 28 у Ивонина). Ивонин был более результативнее на своих подачах (57% выигрышей на своей подаче против 48% у Гребнева). Также следует отметить довольно слабую результативность при игре бэкхендом у Гребнева (лишь 24% от всего числа финальных ударов в розыгрыше оказались успешными). За весь матч не один из спортсменов не выполнил не одного блока форхендом. Помимо того, оба спортсмена за весь финальный матч произвели каждый по одной ошибке на своих подачах. Количество попаданий на край стола было, хоть и не на много, но больше у Гребнева (3 против 2 у Ивонина).

Литература

1. Бабушкин, Г.Д. Психологическая совместимость и срабатываемость в спортивной деятельности / В сборнике: Спортивные игры в физическом воспитании, рекреации и спорте. Материалы XVII Международной конференции. Смоленск. 2023. – С.29-37.
2. Галанов, П.Н Анализ турнира «ТОП-6 по Ракетлону 2023 года» в мужском одиночном разряде / в сборнике: Подготовка олимпийского резерва: спортивно-педагогические, медико-биологические и управленческие аспекты. Материалы I-ой Международной научно-практической конференции. Том Часть 1. 2023. С.23-26.

3. Фатхутдинова А.А. Программно-целевой подход в управлении развитием спорта на региональном этапе / в сборнике: Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов с международным участием, посвященной Году цифровизации в Республике Татарстан. В 3 томах. 2022. С. 341-344.

ПОДХОДЫ К ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТИ ОБУЧЕНИЯ ЛЫЖНЫМ ХОДАМ

APPROACHES TO THE SEQUENCE OF SKI TEACHING

А.И. Гарифуллин, Л.Д. Савосин
A.I. Garifullin, L.D. Savosin

Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма,
Казань, Россия
Volga Region State University of Physical Culture, Sports and Tourism,
Kazan, Russia

adel.garifullin@mail.ru

Аннотация. Эффективность преодоления дистанций в лыжных гонках зависит от множества факторов, но один из важнейших это техническая подготовленность лыжника-гонщика.

Annotation. The effectiveness of covering distances in cross-country skiing depends on many factors, but one of the most important is the technical preparedness of the skier-racer.

Ключевые слова: лыжные гонки, лыжные ходы, лыжники-гонщики, техника обучения, этап начальной подготовки.

Key words: cross-country skiing, skiing, cross-country skiers, training techniques, initial training stage.

Актуальность. Для современного этапа развития лыжных гонок характерными являются две основные тенденции. С одной стороны, появляется стремление в подготовке и участии в соревнованиях спортсменов к унификации передвижения на лыжах только классическими или только коньковым ходом. С другой стороны, остается востребованным и традиционное направление в подготовке лыжников-гонщиков универсалов, поскольку программа соревнований по лыжным гонкам включает в себя прохождение дистанции как классическими, так и коньковыми ходами.

Многообразие условий передвижения на лыжах, различие дистанций, которые необходимо преодолевать как классическими, так и коньковыми ходами усложняет процесс спортивной подготовки в лыжных гонках.

Современные требования к технике передвижения на лыжах постоянно изменяются и совершенствуются вместе с изменениями в подготовке лыж, применение технических средств подготовки трасс, подходах к физической подготовке лыжников-гонщиков, изменениях в программах и календарях соревнований.

Методы и организация исследования. В исследовании мы использовали следующие методы: анализ и обобщение научной и методической литературы, опрос (анкетирование, интервьюирование), педагогическое наблюдение. Исследование проводилось в условиях учебно-тренировочного процесса в спортивной школе по лыжным гонкам и спортивному ориентированию г. Казани с лыжниками-гонщиками 9-11 лет.

Результаты исследования и их обсуждение. Эффективность преодоления дистанций в лыжных гонках зависит от множества факторов, но один из важнейших это техническая подготовленность лыжника-гонщика. Под техникой передвижения на лыжах понимается наиболее рациональная для конкретных условий и данного уровня функциональной подготовленности спортсмена система движений, обеспечивающая при оптимальной экономичности его наиболее высокий спортивный результат.

В исследованиях рассматриваются различные аспекты технической подготовки лыжников-гонщиков: как сочетание средств и методов обучения, так и последовательность обучения технике лыжных ходов. Традиционным считается подход к началу обучения передвижению на лыжах с классических ходов. Но нами не было выявлено научных работ с каким-либо обоснованием данного варианта, что представляет из себя проблему и требует дальнейшего изучения.

В результате изучения научно-методической литературы мы пришли к выводу о том, что традиционно изучение техники лыжных ходов начинается с классических лыжных ходов в следующей последовательности:

1. Классический попеременно двухшажный (ступающий шаг);
2. Классический одновременно одношажный;
3. Классический одновременно двухшажный;
4. Классический одновременно бесшажный.

Далее изучив данные классические ходы, и овладев ими, начинают изучение коньковых лыжных ходов.

Сделав анализ основного документа Федерального стандарта по лыжным гонкам, мы не нашли конкретного обоснования в каком соотношении и в какой последовательности изучать технику передвижения на лыжах для эффективного результата. Так же в нём указано только процентное соотношение технической подготовки лыжников-гонщиков на этапе начальной подготовки.

Мы провели анкетирование высококвалифицированных тренеров по лыжным гонкам в Республике Татарстан. Проведя анализ анкетирования, мы пришли к выводу о том, что из числа прошедших анкетирование тренеров 60% начинают изучение с классических лыжных ходов, 25% с коньковых лыжных ходов и 15% подходят к процессу тренировки технике комбинированно.

Проведя данное исследование, мы пришли к выводу, что нет конкретной методики и последовательности обучения технике передвижения лыжников-гонщиков на этапе начальной подготовки. Исходя из всего изложенного, мы выдвигаем гипотезу, о необходимости создания методики последовательности изучения техники лыжных ходов на этапе начальной подготовки за счет положительного переноса навыка.

Положительный перенос навыка – это такое взаимодействие навыков, когда ранее сформированный навык способствует, облегчает и ускоряет процесс становления нового навыка. Основным условием положительного переноса навыка является наличие структурного сходства в главном звене техники двигательных действий.

Техника конькового и классического хода отличается своей биомеханической структурой движения. В технике классических ходов движение происходит прямо по специально укатанной лыжне, с попеременным и одновременным отталкиванием за счет кратковременной остановки лыж. В коньковом стиле передвижения отталкивание происходит за счет скользящей лыжи назад в сторону, за счет этого коньковые ходы являются, более динамичны, чем классические.

В некоторых движениях биомеханическая структура отталкивания в коньковых и классических лыжных ходах одинаковая:

1. Одновременный вынос рук.
2. Отталкивание руками.
3. Мах ногой.
4. Отталкивание ногой в одновременных ходах.

Так как в коньковых и классических ходах имеется схожая структура в технике передвижения, мы предлагаем начинать изучение технике передвижения с конькового стиля. Мы считаем, что за счет положительного переноса навыка, процесс технической подготовки при дальнейшем изучении классических лыжных ходов будет эффективнее, оптимизируя учебно-тренировочное время.

Мы предлагаем начать изучение по следующей последовательности:

5. Коньковый попеременно двушажный (без палок);
6. Коньковый одновременно двушажный (равнинный вариант);
7. Коньковый одновременно одношажный;
8. Коньковый попеременно двушажный.

Далее переходить к изучению классических лыжных ходов.

Мы можем обосновать наше предложение тем, что, начав изучение техники передвижения с коньковых лыжных ходов, лыжники-гонщики на первом этапе исключают возможность совершать грубейшую ошибку, двухопорное скольжение, так как в коньковых ходах невозможно совершить отталкивание при двух опорном скольжении. Немаловажным фактором является фаза свободного скольжения, которую лыжники-гонщики усваивают эффективнее в коньковых ходах, так как он является по своей структуре более динамичным, в сравнении с классическими лыжными ходами. Легкость, скорость и динамику по нашему мнению придает то, что отталкивание в

коньковых лыжных ходах происходит за счет постоянной скользящей опоры. Изучая данные коньковые ходы лыжники-гонщики, усваивают:

5. Фазу свободного скольжения.
6. Фазу одно опорного отталкивания.
7. Одновременное и попеременное отталкивание руками.
8. Правильный вынос рук.

Мы предполагаем, что изучив данные технические элементы в коньковых ходах, положительный перенос навыка сыграет роль в дальнейшем изучении классических лыжных ходов. В особенности исключит возможность возникновения грубейших ошибок.

Выводы. Проведя анализ научно-методической литературы, анкетирование ведущих тренеров Республики Татарстан, мы пришли к выводу, что на практике нет конкретной методики последовательности изучения техники лыжных ходов. Мы считаем что, необходима последовательность изучения техники передвижения на лыжах, для эффективного изучения и овладения техникой лыжных ходов. Эффективное овладение техникой лыжных ходов оптимизирует учебно-тренировочное время и приведет к более высоким результатам в соревновательной деятельности лыжников гонщиков.

Литература

1. Лыжный спорт: учебник / Т.И. Раменская, А.Г. Баталов.– М.: Физическая культура, 2005. – 320 с.
2. Подготовка юных лыжников-гонщиков и ее особенности в биатлоне, двоеборье и роллерах: научно-методическое пособие / В. Н. Плохой – 2-е изд., исп. и дополн. – М.: Спорт, 2018 – 278 с. (Серия «Библиотечка тренера»).
3. Приказ Министерства спорта РФ от 17 сентября 2022 г. N 733 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "лыжные гонки".

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ КОМПЛЕКСОВ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ПРЫГУЧЕСТИ БАСКЕТБОЛИСТОВ 15-16 ЛЕТ

THE EFFECTIVENESS OF THE USE OF EXERCISE COMPLEXES FOR THE DEVELOPMENT OF JUMPING ABILITY OF BASKETBALL PLAYERS AGED 15-16

А.Ф. Гильманова, Е.А. Куреев, Д.И. Гараев, А.Н. Серебренников
A.F. Gilmanova, E.A. Kireev, D.I. Garaev, A.N. Serebrennikov

Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма,
Казань, Россия

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

azaliy-gilmanova@mail.ru

Аннотация. В статье рассмотрены результаты проведенного педагогического эксперимента в группах тренировочного этапа – этапа спортивной специализации пятого года обучения после внедрения в процесс физической подготовки экспериментальной группы баскетболистов 15-16 лет комплексов упражнений для развития прыгучести. Проанализированы результаты исходных показателей и показателей в конце эксперимента после педагогического тестирования. Проведен сравнительный анализ результатов между контрольной и экспериментальной группами.

Annotation. The article discusses the results of a pedagogical experiment conducted in groups of the training stage – the stage of sports specialization of the fifth year of study after the introduction of sets of exercises for the development of jumping ability into the physical training process of an experimental group of basketball players aged 15-16 years. The results of the initial indicators and indicators at the end of the experiment after pedagogical testing were analyzed. A comparative analysis of the results between the control and experimental groups was carried out.

Ключевые слова: баскетбол, физическая подготовка, прыгучесть, скоростно-силовые способности.

Key words: basketball, physical training, jumping ability, speed-power abilities.

Актуальность. В последнее время баскетбол набирает зрелищность за счет скоростно-силовых способностей баскетболистов, которые проявляются в таких действиях, как необходимость быстрого передвижения по площадке, резких остановок и мощных прыжков под кольцом в условиях соперничества или даже при бросках [1].

Все эти действия характеризуются проявлением скоростно-силовых способностей и носят название прыгучести. В игре необходимо использовать прыжки как с обеих ног, так и с одной ноги в разнообразных игровых ситуациях, таких как подбор мяча, под корзиной, выполнение бросков и попытки перекрыть мяч в момент броска в кольцо [2].

Прыгучесть баскетболистов может быть оценена по нескольким показателям, таким как высота прыжка, количество повторений и скорость восстановления после прыжка. Высота прыжка зависит от физических возможностей каждого игрока, но обычно она составляет около 1 метра для большинства игроков этого возраста. Количество повторений также зависит от уровня подготовки каждого игрока, но в среднем это число составляет около 10-15 раз за тренировку. Скорость восстановления после прыжка также важна для оценки прыгучести, так как это позволяет игрокам быстро возвращаться к игре после прыжка.

А.Я. Гомельский считает, что в баскетболе умение быстро и точно выпрыгивать дает игроку больше возможностей для победы в борьбе «на втором этаже». Это является доказательством того, что прыгучесть имеет важное значение в баскетболе [3].

Важное значение прыгучести для баскетболистов и необходимость поиска эффективного сочетания средств и методов повышения показателей прыгучести баскетболистов 15-16 лет актуализирует тему нашего исследования.

Цель исследования: экспериментально проверить эффективность комплексов упражнений для развития прыгучести баскетболистов 15-16 лет.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогический эксперимент, педагогическая тестирование, методы математической статистики.

Организация исследования. Был проведен педагогический эксперимент, в котором участвовали 24 баскетболиста возрастом от 15 до 16 лет, состоящие в тренировочных группах этапа спортивной специализации(ТСС-5): экспериментальная группа (n=12) – Муниципальное бюджетное учреждение спортивная школа «УНИКС-ЮНИОР» г. Казани; контрольная группа (n=12) – Муниципальное бюджетное учреждение спортивная школа олимпийского резерва «Физкультурно-спортивное объединение «Трудовые резервы»» г. Казани. Тренировочный процесс в обеих группах проводился согласно программам спортивных школ, объем средств для развития прыгучести был идентичным.

Результаты исследования и их обсуждение. Для улучшения физической подготовки баскетболистов экспериментальной группы в возрасте 15-16 лет, мы интегрировали комплексы упражнений для развития прыгучести. Комплексы выполнялись трижды в неделю на протяжении шести месяцев, с ноября 2022 года по апрель 2023 года. Первый комплекс упражнений был направлен на укрепление мышц бедра и таза, второй – на развитие силы икроножных мышц, а третий включал в себя прыжковые упражнения, используя собственный вес тела. Для оценки показателей прыгучести баскетболистов этапа спортивной специализации были выбраны следующие контрольные испытания:

1)«Выпрыгивание вверх с одного шага толчком одной ногой», см.,

2)«Выпрыгивание вверх с места толчком двумя ногами со взмахом рук», см.,

3)«Прыжок в длину с места», см.

В ходе анализа математической статистики выяснилось, что между исходными показателями групп отсутствуют различия что, позволило нам продолжить эксперимент (рис. 1).

В конце эксперимента мы провели педагогическое тестирование, чтобы определить эффективность применения в процессе физической подготовки разработанных комплексов упражнений в экспериментальной группе баскетболистов 15-16 лет (рис. 2).

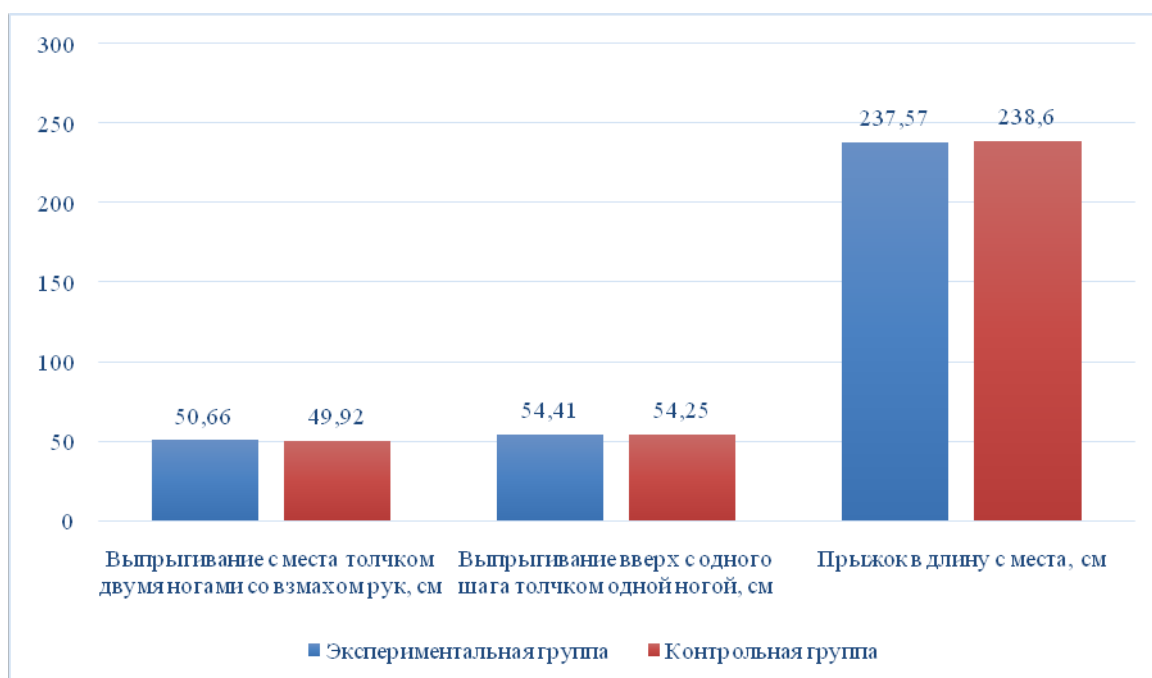


Рисунок 1 – Исходные показатели прыгучести в экспериментальной и контрольной группах баскетболистов 15-16 лет

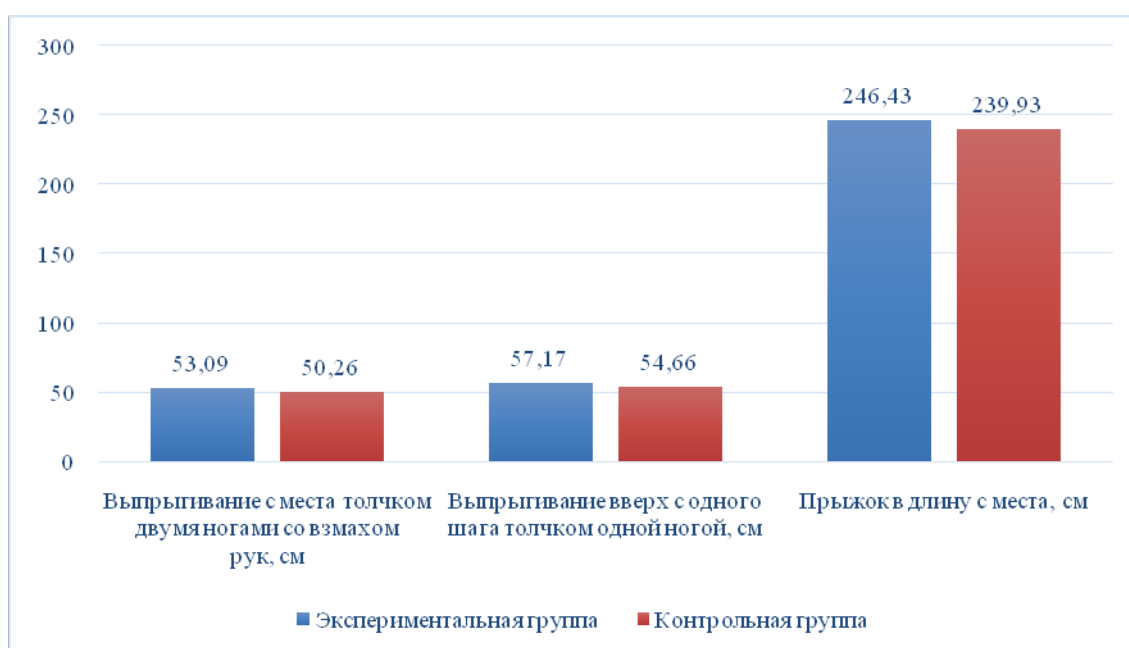


Рисунок 2 – Сравнение показателей прыгучести в экспериментальной и контрольной группах баскетболистов 15-16 лет, в конце эксперимента

Средний показатель контрольной группы в контрольном испытании «Выпрыгивание с места толчком двумя ногами со взмахом рук» в начале эксперимента – 49,92 см., а в конце эксперимента среднее значение группы – 50,26 см., разница в средних показателях баскетболистов контрольной группы составила – 0,34 см. Экспериментальная группа в начале эксперимента показала значение в 50,66 см, а средний результат в конце эксперимента значительно улучшился в сравнении со значениями контрольной группы – 53,09 см., разница между значениями – 2,42 см.

На начальном этапе эксперимента среднее показательное значение контрольное испытание «Выпрыгивание вверх с одного шага толчком одной ногой» в контрольной группе составило 54,25 см., в конце эксперимента увеличилось до 54,66 см., что дало разницу в 0,41 см. В экспериментальной группе, в начале исследования, среднее значение составило 54,41 см., но к концу эксперимента значительно увеличилось до 57,17 см.

В начале нашего эксперимента контрольная группа продемонстрировала среднее значение в контрольном испытании «Прыжок в длину с места»– 238,6 см. В конце эксперимента, средний показатель улучшился до 239,93 см., что составило разницу в 1,33 см. между исходными показателями и показателями в конце эксперимента у баскетболистов контрольной группы. В экспериментальной группе, в начале эксперимента, среднее значение составляло 237,57 см., но к концу эксперимента значительно возросло до 246,43 см. Разница между значениями составила 8,86 см.

На рисунке 3 представлены результаты нашего исследования в экспериментальной и контрольной группах баскетболистов 15-16 лет.

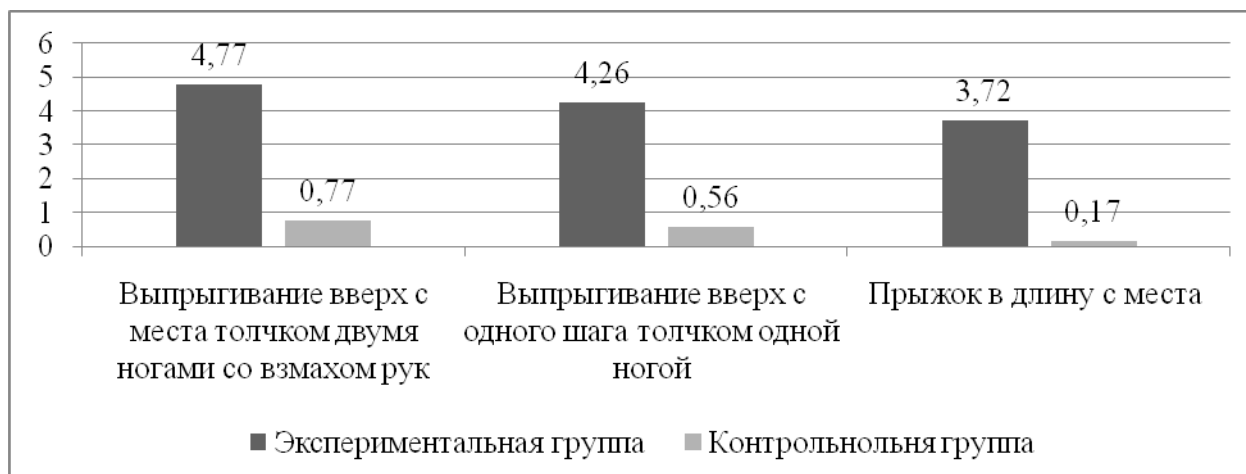


Рисунок 3 - Показатели прыгучести в экспериментальной и контрольной группах баскетболистов 15-16 лет, за период эксперимента, %

По рисунку 3 можно сказать, что в экспериментальной группе показатели прыгучести стали достоверно выше, нежели в контрольной. Проанализировав результаты нашего эксперимента, можно сказать, что те средства и методы, которые мы использовали при составлении комплексов упражнений, повышают уровень развития прыгучести в процессе физической подготовки баскетболистов.

Выводы. Из полученных результатов следует, что в процессе физической подготовки баскетболистов в возрасте 15-16 лет недостаточное внимание уделяется упражнениям, способствующим развитию прыгучести. Важно внести более значительные коррективы в тренировочную программу баскетболистов, чтобы уделить достаточное внимание развитию их способности к прыжкам. Это в свою очередь сможет положительно сказаться на их способности проводить быстрые передвижения по площадке, совершать резкие остановки и выполнять прыжки с максимальными усилиями. Реалии современного баскетбола

заставляют специалистов находить новые средства и методы для развития прыгучести баскетболистов.

Литература

1. Аль Кхатиб Ахмад. Начальное обучение юных баскетболистов на базе скоростно-силовой подготовки: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Аль Кхатиб Ахмад. – Волгоград, 2000. – 24 с. – Текст: непосредственный.
2. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков: пер. с англ./ Ник Сортэл. – Москва : АСТ: Астрель, 2005. – 237 [3] с. – ISBN: 5-17-014555-1. – Текст: непосредственный.
3. Гомельский, А. Я. Библия баскетбола. 1000 баскетбольных упражнений / А. Я. Гомельский. – Москва : Эксмо, 2016. – 54 с. – ISBN 978-5-699-89080-4. – Текст: непосредственный.

КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ УДАРА ПО МЯЧУ НОГОЙ ФУТБОЛИСТОВ 9-10 ЛЕТ

COMPLEXES OF EXERCISES TO IMPROVE THE TECHNIQUES OF KICKING THE BALL FOR FOOTBALL PLAYERS 9-10 YEARS OLD

Д.Ю. Денисенко, Ш.Р. Еникеев, Н.Ю. Муратшина
D.Yu. Denisenko, Sh.R. Enikeev, N.Yu. Muratshina

Поволжский государственный университет физической культуры спорта и туризма
Казань, Россия

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

denisenko.dmitrij@bk.ru

Аннотация. Техническая подготовка юных футболистов является одним из важнейших факторов, от которого зависит дальнейшее мастерство будущего футболиста и эффективность технико-тактических действий. Техника футбола представляет собой совокупность специальных приемов, используемых в игре в различных сочетаниях для достижения поставленной цели. Техника является основным оружием футболиста на поле, другими словами, уметь легко и свободно владеть мячом. Футболист, у которого техника находится на высоком уровне в некоторых игровых моментах и в одиночку может обыграть нескольких соперников, организовать опасный момент у ворот и при необходимости подержать мяч до завершения какого-либо игрового момента. Поэтому во время начальной подготовки юных футболистов необходимо обращать самое пристальное внимание на этот раздел подготовки футболиста.

Annotation. The technical training of young football players is one of the most important factors on which the future skill of the future football player and the

effectiveness of technical and tactical actions depend. Football technique is a set of special techniques used in the game in various combinations to achieve the goal. Technique is the main weapon of a football player on the field, in other words, the ability to handle the ball easily and freely. A football player whose technique is at a high level in some moments of the game and can single-handedly beat several opponents, organize a dangerous moment at the goal and, if necessary, hold the ball until the end of any moment of the game. Therefore, during the initial training of young football players, it is necessary to pay close attention to this section of a football player's training.

Ключевые слова: техническая подготовка, удар по мячу ногой, комплексы упражнений, тренировочный процесс.

Keywords: technical training, kicking the ball, sets of exercises, training process.

Актуальность. Удары по мячу - основное средство ведения игры. Между тем, анализ научно-методической литературы показал, что в настоящее время вопросы, совершенствования техники удара по мячу ногой юными футболистами раскрыты недостаточно много. Изучая эту проблему, можно сделать вывод, что среди разнообразных взглядов и мнений специалистов мы не нашли единого решения этой проблемы. Таким образом, возникает противоречие между необходимостью поиска новых путей совершенствования техники удара по мячу ногой у футболистов 9-10 лет и отсутствием наиболее эффективной методики, воздействующей на показатели технической подготовки юных футболистов [1,2].

Цель исследования: совершенствование техники удара по мячу ногой футболистов 9-10 лет, посредством разработанных комплексов упражнений.

Методы и организация исследования. Используя метод анализа научно-методической литературы, мы выявили многообразие технических приемов, связанных с ударом по мячу ногой, а также определили современные проблемы, связанные с этим элементом футбола у футболистов 9-10 лет. Этот метод исследования позволили нам выделить и аргументировать актуальность темы, определить задачи, объект и предмет исследования, сформулировать цель.

Нами были подобраны следующие тесты:

Удар на точность. С линии штрафной площади по неподвижному мячу производится удар в ворота, разделенные на три части, по 3 раза правой, затем левой ногой. Мяч должен пересечь линию ворот по воздуху.

За попадание в крайние зоны дается 3 балла.

За попадание в среднюю зону дается 2 балла.

За попадание в штангу дается 1 балл.

Удар на точность и дальность. Производится удар по неподвижному мячу в квадраты, расположенные на определенном расстоянии от спортсмена, дается 3 попытки, баллы складываются.

При попадании в квадрат, расположенный на расстоянии 35 метров дается 3 балла.

При попадании в квадрат, расположенный на расстоянии 25 метров дается 2 балла.

При попадании в квадрат, расположенный на расстоянии 35 метров дается 1 балл.

Удар по воротам 2х6 метров после ведения мяча. После подработки мяча в сторону ворот производится удар. Выполняется 5 ударов по воротам на расстоянии 14 метров от ворот, после ведения мяча. Удар выполняется любой ногой. Мяч должен пересечь линию ворот по воздуху. За каждое попадание по воротам дается 1 балл, всего попыток 5.

Удар после передачи. После передачи мяча футболисту от ворот производится удар на расстоянии 16 метров от ворот. Мяч должен пересечь линию ворот по воздуху. За каждое попадание по воротам дается 1 балл, всего попыток 5.

Удар по летящему мячу. Выполняется прицельный удар мяча по воротам в указанный сектор ворот, после броска рукой тренером. За каждое попадание в цель дается 2 балла. Всего выполняется 3 попытки [3,5].

Был разработан и внедрен в тренировочный процесс экспериментальные комплексы упражнений, направленные на совершенствование техники удара по мячу ногой футболистов 9-10 лет. Для педагогического эксперимента нами было разработано 2 экспериментальных комплекса упражнений, состоящих из трех упражнений.

Организация исследования проводилась в течение 2022 – 2023 года. В исследовании принимали участие футболисты 9-10 лет, занимающиеся в СШ «Вахитовского района» г. Казани.

Для исследования футболисты были разделены на экспериментальную и контрольную группу в случайном порядке. Состав каждой группы 10 человек. В контрольной группе обучение проводилось по программе СШ «Вахитовского района». В экспериментальной группе обучение также проходило по программе СШ «Вахитовского района», но в тренировочный процесс были включены разработанные нами экспериментальные комплексы упражнений.

Результаты исследования и их обсуждение. Для определения уровня технической подготовленности футболистов 9-10 лет до начала педагогического эксперимента нами было проведено педагогическое тестирование в контрольной и экспериментальной группах. Педагогическое тестирование включало в себя 5 тестов, среди которых тесты на точность, точность и дальность, удар после передачи, удар после ведения, удар по летящему мячу. За выполнение задания начислялись баллы, в зависимости от качества выполнения. Эти контрольные тесты являются общепринятыми и также входят в рабочую программу спортивной школы «Вахитовского района» города Казани. Данные, полученные с помощью метода математической статистики, мы внесли в таблицу 1.

Среднее арифметическое всех футболистов, принимавших участие в педагогическом тестировании контрольной группы, составило 18,2 балла. В среднем результат первого теста оказался 8,7 баллов, второго 4,1 балл, третьего 2,6 балла, четвертого 1,8 балла и пятого 1 балл. Лучший показатель по сумме

всех тестов среди всех футболистов, принимавших участие в педагогическом тестировании в контрольной группе - 22 балла, худший показатель – 14 баллов.

Среднее арифметическое всех футболистов, принимавших участие в педагогическом тестировании контрольной группы, составило 18,3 балла. В среднем результат первого теста оказался 8,3 балла, второго 3,9 балла, третьего 2,7 балла, четвертого 2,2 балла и пятого 1,2 балла. Лучший показатель по сумме всех тестов среди всех футболистов, принимавших участие в педагогическом тестировании в экспериментальной группе - 24 балла, худший показатель – 15 баллов.

Таблица1 - Сравнение результатов педагогического тестирования в контрольной и экспериментальной группах до начала педагогического эксперимента

Тестовые упражнения	Контрольная группа (результат в баллах)	Экспериментальная группа (результат в баллах)
1 тест (на точность удара)	8,7 ± 0,42	8,3 ± 0,36
2 тест (на точность и дальность удара)	4,1 ± 0,4	3,9 ± 0,58
3 тест (удар после ведения мяча)	2,6 ± 0,22	2,7 ± 0,26
4 тест (удар после передачи мяча)	1,8 ± 0,2	2,2 ± 0,2
5 тест (удар по летящему мячу)	1 ± 0,33	1,2 ± 0,32

Статистические данные по результатам начального тестирования экспериментальной и контрольной групп показывают однородность оценок в обеих группах, футболисты набрали примерно одинаковое количество баллов в обеих группах, разница между группами статистически не значима.

Для педагогического эксперимента нами было разработано 2 экспериментальных комплекса упражнений, состоящих из трех упражнений. Внедрение комплексов и их использование в тренировочном процессе длилось 4 месяца [4,5].

Важно учесть, что экспериментальные комплексы занимали 15-20 минут тренировочного занятия, а также упражнения выполнялись в конце основной части тренировки, на фоне утомления спортсменов. Каждый комплекс состоял из: упражнения с дополнительным развитием физических качеств, таким образом использовался метод сопряженного воздействия, упражнения с сопротивлением, а также упражнения в условиях игровой деятельности с заданием. Все упражнения, кроме тех, в которых есть специальное указание, выполнялись с вратарями.

Внедрение комплексов упражнений происходило три раза в неделю, а именно на тренировках в понедельник, среду и пятницу, постоянно чередуясь, не повторяясь две тренировки подряд.

После проведения эксперимента было проведено повторное тестирование.

В результате тестирования контрольной группы можно наблюдать следующее: результаты футболистов улучшились, соответственно и среднее арифметическое стало больше, с 18,2 увеличилось до 19,9, что составляет около 9%. Однако, стоит заметить, что общий результат 4 теста ухудшился на один балл. Наибольшие изменения в лучшую сторону можно заметить во втором тесте, остальные тесты показывают примерно такие же результаты. Лучший показатель по сумме всех тестов среди всех футболистов, принимавших участие в педагогическом тестировании после педагогического эксперимента в контрольной группе - 25 баллов, худший показатель – 17 баллов.

В результате тестирования экспериментальной группы можно наблюдать следующее: общие результаты всех тестов улучшились, в частности каждый спортсмен набрал больше баллов, чем в первом тестировании. Практически в каждом испытании отдельно взятый футболист улучшил свой результат. Можно выделить положительную динамику как обще-групповую, так и индивидуальную. Лучший показатель по сумме всех тестов среди всех футболистов, принимавших участие в педагогическом тестировании после педагогического эксперимента в экспериментальной группе - 28 баллов, худший показатель – 22 балла.

Среднее арифметическое общих результатов тестов увеличилось с 18,3 до 25,7, а именно на 71%, что является очень хорошим показателем.

Наилучший результат показал футболист номер 9, набрав 29 баллов, чем улучшил свой предыдущий результат на 9 баллов, или на 45%. Худший результат у футболиста номер 4 – 22 балла, тем не менее он увеличил свой результат на 5 баллов или на 29%. Наибольший рост в процентном соотношении показал футболист номер 8 – 62%.

Сильнее всего увеличились результаты первого испытания первоначальный результат 83 балла, результат после внедрения комплекса 113 баллов. Хуже всего футболисты справились с третьим тестом, изменение результатов которого составило всего 6 баллов в лучшую сторону.

При сравнении изменения результатов тестов в контрольной и экспериментальной группе в начале и конце эксперимента мы получаем различные показатели. Наглядное сравнение результатов в абсолютных значениях в баллах представлено в таблице 2.

Таблица 2 - Сравнение результатов тестирования после эксперимента

Тестовые упражнения	Контрольная группа (результат в баллах)	Экспериментальная группа (результат в баллах)
1 тест (на точность удара)	9 ± 0,65	11,3 ± 0,49
2 тест (на точность и дальность удара)	5 ± 0,33	5,8 ± 0,5
3 тест (удар после ведения мяча)	2,8 ± 0,29	3,3 ± 0,21
4 тест (удар после передачи мяча)	1,9 ± 0,23	3,1 ± 0,28
5 тест (удар по летящему мячу)	1,2 ± 0,32	2,2 ± 0,36

В данной таблице можно заметить сильное отличие между результатами контрольной и экспериментальной группы.

Наблюдается значительная разница в результатах после педагогического эксперимента в пользу экспериментальной группы, на 2,3 балла больше в первом тесте, на 0,8 балла во втором, на 0,5 балла в третьем, на 1,2 балла в четвертом и на 1 балл в пятом.

На рисунке 1 представлены изменения при начальном и конечном тестировании в процентном соотношении результатов тестов контрольной и экспериментальной групп.

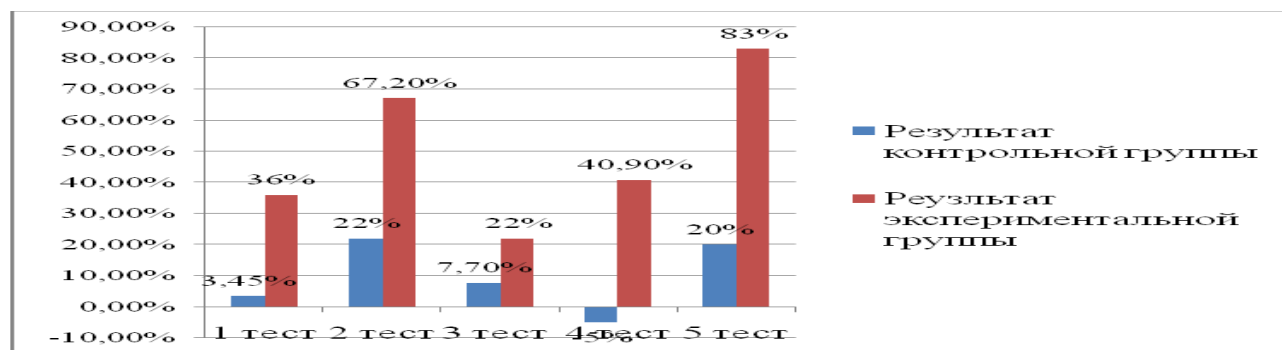


Рисунок 1. Прирост показателей педагогического тестирования после педагогического эксперимента, в процентах

Таким образом сравнительный анализ показателей техники выполнения удара по мячу ногой футболистов 9-10 лет экспериментальной и контрольной групп позволил установить, что за период исследования в обеих группах происходит достоверное увеличение исследуемых показателей, однако у спортсменов экспериментальной группы рост показателей более сильный и наглядный.

Выводы. Разработаны 2 комплекса упражнений для совершенствования техники удара по мячу ногой футболистов 9-10 лет, которые включают в себя упражнения, использующие метод сопряженного воздействия, повторный метод, а также упражнения в игровой деятельности. Такие упражнения позволили нам совершенствовать технику выполнения необходимых технических приемов у футболистов 9-10 лет. Проведя конечное исследование, мы выявили, что футболисты из экспериментальной группы показали более сильный прогресс в применении технического приема удар по мячу ногой, в отличие от контрольной группы, изменения результатов которой было не настолько значимыми.

В конце исследования футболисты экспериментальной группы опережают сверстников из контрольной группы в ударах по неподвижному мячу на точность, ударах по мячу на точность и дальность, ударах по мячу после ведения и после передачи, а также в ударах по летящему мячу, что, наиболее вероятно, объясняется эффективностью экспериментальных комплексов упражнений, используемых в тренировочном процессе экспериментальной группы.

Литература

1. Варюшин, В.В. Тренировка юных футболистов: учебное пособие / В.В. Варюшин. – Москва: Физическая культура, 2007. – 113 с. – ISBN 978-5-9746-0078-4. Текст: непосредственный.
2. Годик, М.А. Поурочная программа подготовки юных футболистов: книга / М.А. Годик, С.М. Мосягин, И.А. Швыков. – Нижний Новгород: РА «Граница», 2012. – 256 с. ISBN 978-5-94691-310-2. – Текст: непосредственный.
3. Голомазов, С.В. Футбол. Теоретические основы совершенствования точности действий с мячом: методическое пособие / С.В. Голомазов. – Москва: Спорт Академ Пресс, 2006. – 112 с. – ISBN 5-98724-025-5. Текст: непосредственный.
4. Драндров, Г.Л. Совершенствование групповых тактических действий юных футболистов на основе применения игровых упражнений: [Монография] / Г.Л. Драндров, Р.В. Фаттахов. – Чебоксары: [Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева](#), 2011. – 113 с. ISBN 978-5. Текст: непосредственный.
5. Можаяев, Э.Л. Многомерная статистическая модель оценки результативности ударов по воротам в футболе / Э.Л. Можаяев, А.А. Черняев, Р.В. Фаттахов, Д.Ю. Денисенко, Я.А. Малолетков. – Текст непосредственный // [Образование и Право](#). – 2019. - №9. – С. 219 – 226.

СРЕДСТВА И МЕТОДЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ

MEANS AND METHODS OF SPORTS TRAINING USED TO IMPROVE THE PHYSICAL FITNESS OF ATHLETES

А.С. Дятчик
A.S. Dyatchik

Гродненский государственный университет имени Янки Купалы, Гродно, Беларусь
Yanka Kupala Grodno State University, Grodno, Belarus

Email: anastasiadetka2003@gmail.com

Аннотация. Рассматривается ключевая роль определенных средств и методов, которые применяются для повышения физической подготовки спортсменов, поскольку, при технически правильном использовании определенного спортивного метода, достигается конкретная цель. А также раскрываются ключевые задачи, необходимые для определения уровня важности использования различных вариаций спортивной тренировки. В статье затронуты многочисленные аспекты физической подготовки и раскрывается вся необходимость занятий физической культурой.

Abstract. The key role of certain means and methods that are used to improve the physical fitness of athletes is considered, since, with the technically

correct use of a certain sports method, a specific goal is achieved. It also reveals the key tasks necessary to determine the level of importance of using various variations of sports training. The article touches upon numerous aspects of physical training and reveals the whole necessity of physical education.

Ключевые слова: физическая культура, средства и методы, спортсмен, тренировка, организм.

Keywords: physical culture, means and methods, athlete, training, organism.

Введение. Термин «спортивная тренировка» происходит от английского слова «training»-важнейшей часть физической подготовки спортсмена, поскольку это процесс, представляющий педагогически организованное время спортивного совершенствования, направленное на развитие определенных качеств, способностей, а также формирование необходимых навыков, которые обуславливают готовность спортсмена к достижению самых высоких результатов в избранном виде спортивной деятельности. Необходимо частью для совершенствования является использование тренировочных и вне тренировочных факторов, которые косвенным образом воздействуют на развитие спортсмена, и, как итог, на повышение уровня его физической подготовки, что подразумевает приспособленность организма к конкретной работе.

Целью спортивной тренировки является подготовка к спортивным соревнованиям, где необходимо достижение максимального уровня подготовки у конкретного спортсмена, то для обеспечения должной подготовки в распоряжении тренера находятся следующие компоненты удачной и продуктивной тренировки: методы, средства, нагрузка и отдых.

Средства спортивной тренировки, ни что иное как разнообразные физические упражнения, которые прямо или косвенно способствуют совершенствованию мастерства и умений спортсмена. Исходя из учета особенностей определенного вида спорта формируется конкретный состав средств спортивной тренировки. Под методом спортивной тренировки подразумевается подход к выполнению определенных физических упражнений для поставленной цели.

Цель исследования: изучить разнообразие средств и методов спортивной тренировки.

Задачи исследования:

1) достижение необходимых волевых и моральных качеств для дальнейших занятий и соревнований;

2) освоение главных навыков: тактики и техники конкретного вида спорта;

3) развитие двигательных и функциональных возможностей организма спортсмена, которые несут максимальную нагрузку в выбранном виде спорта;

Организация исследования: для проведения исследования тем студентам-спортсменам с примерно одинаковым исходным уровнем физической подготовки, каждый из которых ежедневно, на протяжении месяца, тренировался по одному и трех основных средств спортивной тренировки.

Средство - это конкретное содержание действия спортсмена. Основными средствами продуктивной тренировки являются физические упражнения. Их условно можно разделить на три основные группы:

- 1) общеподготовительные
- 2) специально-подготовительные
- 3) соревновательные [2, с. 128].

Общеподготовительные упражнения – это ряд определенных упражнения, при выполнении которых не повторяются соревновательные движения в целом или в их отдельных частях. Выполняя такие упражнения в работе участвуют двигательные единицы, которые не используются организмом в соревновательных движениях. Ряд таких упражнений стимулируют развитие двигательных функций, то есть организм человека всесторонне функционально развивается, повышается уровень работоспособности, общего укрепления физического здоровья и координации движений, при этом такие упражнения поддерживают постоянство, но не обеспечивают рост спортивных достижений. [5, с. 30].

Специально-подготовительные упражнения занимают основное место в системе тренировок охватывают те средства, которые включают элементы соревновательной деятельности, а также способствуют направленному воздействию на определенные системы организма и с помощью решения задач развития физических способностей прогрессирует и совершенствуется техническое мастерство. Специально-подготовительные упражнения по силе воздействия должны быть равноценными соревновательному упражнению или же немного превосходить его. Именно при этом условии возможен положительный исход тренировки, в результате которой происходит повышение уровня физической подготовки и профессиональный рост спортсмена. Чем меньше специально-подготовительные упражнения отличаются от соревновательных, тем они более эффективны. Специально-подготовительные упражнения качественно воздействуют на отдельные звенья тела, то есть это упражнения локального характера, но также могут воздействовать на весь организм в целом и их нужно повторять в определенных условиях тренировочного процесса.

К средствам спортивной тренировки также относятся две группы, которые характеризуются по направленности воздействия:

- 1) соревновательный упражнения;
- 2) тренировочные упражнения.

Соревновательные упражнения – это комплекс действий, которые являются предметом спортивной специализации и выполняются в соответствии со всеми существующими правилами соревнований.

Методы спортивной тренировки – это средства и способы развития способностей, навыков и знаний [1, с. 58].

Тренировочные упражнения-это элементарные движения, из которых составлены двигательные действия и их комплексы, систематизированные в целях общего физического развития.

Методы спортивной тренировки в практических целях можно разделить на три группы:

- 1) словестные;
- 2) наглядные;
- 3) практические.

К словестным методам относятся рассказ, объяснение, лекция, обсуждение и другие. Эти методы необходимо использовать в образной и доступной форме, особую роль это играет при подготовке квалифицированных спортсменов. Наглядные методы многообразны и в значительной степени обуславливают действительность процесса тренировки. К ним относят технически правильный показ упражнений и их элементов тренером или квалифицированным спортсменом. Методы практических упражнений, в свою очередь, делятся на две основные подгруппы:

- 1) методы, которые направлены на освоение спортивной техники, из чего следует формирование двигательных умений и навыков;
- 2) методы, направленные на развитие двигательных качеств.

Важно отметить, что среди методов, направленных на освоение спортивной техники, выделяют методы разучивания и повторения движений как по частям, так и в целом. Разучивание движений в целом обычно осуществляется при освоении простых упражнений, где разделение их на части невозможно. При использовании методов разучивания движений, как в целом, так и по частям большая роль отводится тем упражнениям, которые носят подводящий и имитационный характер.

Подводящие упражнения применяются с целью облегчения задач для овладения спортивной техникой путем планомерного освоения простых двигательных действий. А в имитационных упражнениях всегда сохраняется общая структура основных упражнений и обеспечиваются условия, которые облегчают освоение двигательных действий [4, с.18].

В качестве самостоятельных методов следует выделяется:

- 1) игровой метод;
- 2) соревновательный метод.

Игровой метод предусматривает выполнение физических действий в условиях игры, которые находятся в рамках, определенных для нее правил или условного сюжета.

Соревновательный метод предполагает специально организованную деятельность, которая направлена на определение уровня физической подготовленности спортсмена и выступающую в качестве способа повышения эффективности тренировочного процесса [3, с.159]. Необходимым условием соревновательного метода является достаточный уровень физической подготовки занимающихся к выполнению тех упражнений, в которых они должны соревноваться.

Результаты исследования и их обсуждение. По итогам результатов исследований в проверке эффективности различных средств и методов спортивной тренировки при физической подготовке спортсменов, необходимо отметить, что самым продуктивным методом, дающим результаты является

специально-подготовительный метод. При ежедневной тренировке на протяжении месяца студент-спортсмен показал наилучший результат, поскольку уровень физической подготовки значительно вырос и, что немало важно, концепция специально-подготовительного метода тесно связана с концепцией соревновательного метода, который прививает спортсменам здоровое восприятие и суть соревнований.

Вывод. На основании вышесказанного необходимо отметить, что при выборе тренировочных упражнений, очень важно, как можно шире использовать возможность создавать положительный эмоциональный фон. Это обеспечивает и способствует более активному восстановлению. Из всех перечисленных средств и методов, существующих для грамотного и целесообразного выполнения упражнений важно отдавать предпочтение именно тем составляющим, которые обеспечивают рост тренированности, при этом обеспечивают и лучшее восстановление, поскольку от этого зависит подготовленность спортсмена, и как итог, качественная физическая подготовка повышает жизнедеятельность и уровень устойчивости организма к различным внешним воздействиям, что помогает легче переносить влияние неблагоприятных факторов и быстрее восстанавливаться.

Литература

1. Визитей, Н.Н. Физическая культура личности / Н.Н. Визитей. – Кишинев: Штиинца, 1989. – 110 с.
2. Жилкин, А.И. Легкая атлетика : учеб. пособие / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. – М. : Академия, 2003. – 464 с.
1. Ильинич, В.И. Физическая культура студента и жизнь : учебник / В.И. Ильинич. – М. : Гардарики, 2010. – 368 с.
2. Ильинич, В.И. Физическая культура студента и жизнь : учебник / В.И. Ильинич. – М. : Гардарики, 2010. – 368 с.
3. Ильинич, В.И. Физическая культура студента и жизнь : учебник / В.И. Ильинич. – М. : Гардарики, 2010. – 368 с.
4. Куванов, В.А. Задачи, средства, методы обучения и воспитания в спортивной тренировке борцов для формирования компетенций по дисциплине "Физическая культура и спорт" : учеб.-практ. пособие / В.А. Куванов. – СПб.: ПГУПС, 2018. – 92 с.

ПРИМЕНЕНИЕ СОВРЕМЕННЫХ И ИННОВАЦИОННЫХ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПЛАВАНИИ

USAGE OF MODERN AND INNOVATIVE DIGITAL TECHNOLOGIES IN SWIMMING

Н.Г. Ефремова, И.Н. Антонова

N.G. Efremova, I.N. Antonova

Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова,

Москва, Россия

Plekhanov Russian University of Economics,

Moscow, Russia

efremova_ng@mail.ru

Аннотация. В статье определены инновационные и современные цифровые технологии, используемые для улучшения результативности тренировок в бассейне, совершенствования техники плавания, а также для улучшения образовательного процесса в сфере физической культуры и спорта в целом. В ходе работы рассматривается актуальность и значимость применения современных и инновационных цифровых технологий в плавании. Изучены методы, способы и функции внедрения инновационных и современных технологий в плавание, механизм их применения и результаты применения. Сформулированы выводы о влиянии применения инновационных технологий на результаты спортсменов.

Annotation. The article identifies innovative and modern digital technologies used to improve the effectiveness of training in the pool, improve swimming techniques, as well as to improve the educational process in the field of physical culture and sports in general. In the course of the work, the relevance and significance of the use of modern and innovative digital technologies in swimming are considered. The methods, methods and functions of introducing innovative and modern technologies into swimming, the mechanism of their application and the results of their application are studied. Conclusions about the impact of the use of innovative technologies on the results of athletes are formulated.

Ключевые слова: спорт, современные технологии, плавание, инновации, цифровизация.

Key words: sports, modern technologies, swimming, innovations, digitalization.

Актуальность. В современном мире цифровые технологии стали неотъемлемой частью нашей повседневности. С каждым последующим годом развитие технологий происходит всё стремительней, и появляется всё больше инноваций, что позволяет постепенно внедрять их во все сферы жизни, в том числе в систему физической культуры и спорта для улучшения процесса обучения [1].

В данной статье рассматриваются особенности использования цифровых и инновационных технологий для улучшения образовательного процесса обучения плаванию и совершенствования плавательной техники.

Методы и организация исследования. Среди научных методов исследования были выбраны: анализ, дедукция, индукция и синтез. Исследование было проведено в несколько этапов. На вступительном (первом) этапе была выбрана тема для исследования, определены его основные цели и задачи. На следующем (втором) этапе был произведён поиск необходимой литературы и источников информации, связанных с использованием технологий в спортивной индустрии и их влиянием на процесс обучения. На заключительном (третьем) этапе был произведён анализ полученной информации, выявлены особенности, актуальность и основное содержание выбранной тематики данного исследования, приведены примеры и сформулированы выводы.

Результаты и их обсуждение. В результате исследования было установлено, что использование современных цифровых и инновационных технологий оказывает благоприятное влияние на образовательный процесс в системе физической культуры и спорта. В частности, использование подводных камер для записи и специально разработанной программы на основе искусственного интеллекта для анализа полученного посредством видеозаписи материала, а также ношение специальных умных плавательных очков, использующих технологию дополненной реальности, способны повысить результативность тренировок в бассейне и значительно улучшить технику плавания.

Современные цифровые технологии с использованием искусственного интеллекта и систем дополненной реальности облегчают процесс отслеживания интенсивности, частоты и эффективности тренировок спортсменов. Внедрение таких технологий в спорт позволяет проводить анализ состояния спортсменов, выявлять ошибки в технике выполнения различных упражнений на достаточно профессиональном уровне.

Активное развитие искусственного интеллекта считается одним из трёх главных достижений науки этого века. Применение технологий, основанных на искусственном интеллекте, открыло целый спектр новых возможностей и породило множество полезных приложений и систем для таких важнейших сфер жизни, как медицина, образование, спорт и так далее.

Например, технологии с использованием искусственного интеллекта могут использоваться для повышения эффективности тренировок в бассейне посредством анализа записанного на видео процесса плавания человека. Анализ подобного рода автоматически выявляет ошибки в технике спортсмена и показывает оптимальные направления движений для достижения наилучшего результата.

С помощью цифровых камер по принципу оптического формирования создаётся множество трёхмерных изображений. Для осуществления данного процесса необходимо иметь четыре системы координат. Во время съёмки изображения объект превращается в плоскость сферической поверхности с

определённой системой координат. Фактически формирование оптического трёхмерного изображения представляет из себя процесс преобразования этих четырёх систем координат [3].

Затем сформированные трёхмерные изображения обрабатываются в короткий видеоряд, который с помощью системы искусственного интеллекта сопоставляется с заранее заложенной оптимальной техникой выполнения определённого движения, показывая наиболее явные ошибки и возможные пути их решения.

Считается, что плавание представляет собой целостную взаимосвязанную систему, состоящую из четырёх уровней: технического, тактического, психологического и физического. Каждый из этих четырёх уровней имеет свои особенности. В обучении плаванию данная система из упомянутых уровней используется для всестороннего понимания техники плавания, проведения результативных тренировок и отработки на каждом уровне конкретной техники плавания.

С позиций биомеханики, анатомии и психологии использование мультимедийных технологий для проведения сравнительных исследований пловцов разного мастерства является прекрасным средством решения проблем, связанных с техникой плавания спортсменов.

Внедрение мультимедийных технологий с искусственным интеллектом в процесс обучения плаванию имеет ряд определённых функций: анализ ситуации с выявлением проблемы, отображение структуры движений для формирования у спортсменов лучшего понимания техники действий, стимулирование интереса к обучению и развитие способности к самообучению.

Использование подобных технологий для оптимизации техники движений позволяет получить спортсменам чёткое представление о собственных ошибках, делая возможным вовремя их исправить.

Ещё одним способом повысить результативность тренировок по плаванию является использование умных плавательных очков. Умные плавательные очки – это своеобразный аналог смарт-часов для вида спорта, в котором руки у человека заняты.

Умные плавательные очки используют технологию дополненной реальности. Встроенный умный дисплей отображает широкий спектр различных показателей: расстояние, скорость, темп, паузы и многое другое. Кроме того, дисплеи в подобных устройствах, как правило, можно настраивать под личные предпочтения для наилучшего комфорта [2].

Доступ к этим показателям позволяет спортсменам без особых усилий измерять свои результаты для дальнейшего сравнения в мобильных приложениях. Умные плавательные очки по аналогии со смарт-часами по Bluetooth передают информацию на мобильное устройство, позволяя спортсменам использовать собранную информацию для отслеживания прогресса в долгосрочной перспективе. Большим плюсом, является то, что такие очки можно подключать не только к телефону, но и к другим устройствам для расширения функционала. Таким образом, для отображения

пульса на дисплее в очках их можно подключить к тем же умным часам с датчиками пульса или отдельному пульсометру.

В настоящей образовательной среде со временем интерес обучающихся к чему-либо, в том числе и спорту, ослабевает, что также влияет на их общий энтузиазм, из-за чего снижается результативность обучения, и изучение простых движений начинает требовать больше времени [4].

Использование современных технологий для обучения плаванию повышает интерес учащихся, положительно влияет их внимание и изменяет процесс мышления, помогая лучшим образом достигать поставленных целей.

Выводы.

На основе анализа использованных спортивных источников и проведённых наблюдений были сформулированы следующие выводы о том, как современные и инновационные технологии могут использоваться для улучшения результативности тренировок в бассейне, совершенствования техники плавания, а также для улучшения образовательного процесса в сфере физической культуры и спорта в целом.

Использование инновационных и современные технологий:

1. Повышает эффективность занятий как плаванием, так и спортом в целом;

2. Позволяет отслеживать показатели, важные для оценки общего состояния здоровья во время занятий спортом;

3. Облегчает процесс обнаружения ошибок в технике выполнения тех или иных упражнений;

4. Помогает устранять ошибки техники, показывая оптимальные варианты действий или движений;

5. Снижает травмоопасность спорта за счёт возможности постоянного контроля динамических показателей состояния здоровья;

6. Стимулирует повышенный интерес к обучению.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что инновационные и современные технологии оказывают положительное и достаточно сильное влияние как на спортивную индустрию, так и на образовательный процесс в системе физической культуры и спорта. Более того, технологии с каждым годом развиваются всё быстрее и быстрее, благодаря чему появляются новые методики, разработанные на основе внедрения современных технологий и новаций в систему обучения, что, в свою очередь, делает занятия спортом и образовательный процесс в данной сфере доступнее, эффективнее и интереснее.

Литература

1. Алексеева, К.С. Поддержание физического состояния здоровья студентов с помощью IT-технологий / К.С. Алексеева, М.С. Легенькова, И.Н. Антонова // Физическая культура, спорт, туризм: инновационные проекты и передовые практики. Сб.МНПК. – 2019. – С. 734 – 738.
2. Кононов В.А., Кольцова М.П. Современные информационные технологии и их применение в плавании // Материалы XIII Международной студенческой

научной конференции «Студенческий научный форум» // URL: <https://scienceforum.ru/2021/article/2018026149>

3. Сантос, Л.М.Д. Применение визуальной стратегии обучения / Л.М.Д. Сантос // Глобальный журнал инженерного образования. – 2019. – Т. 21. № 4 – С. 37–44. // URL http://www.wiete.com.au/journals/GJEE/Publish/vol_21no1/05-DosSantos-L.pdf

4. Фатеенков, М.М. Современные технологии в спорте. / М.М. Фатеенков, И.В. Чернышева, Е.В. Егорычева, М.В. Шлемова, Д.А. Мустафина // Международный студенческий научный вестник. – 2015. – № 5 – 4. // URL: <https://eduherald.ru/ru/article/view?id=13894>

ПРИКЛАДНАЯ ЗНАЧИМОСТЬ УНИВЕРСАЛЬНОГО БОЯ В ПОДГОТОВКЕ БУДУЩИХ ИНОСТРАННЫХ ВОЕННЫХ СПЕЦИАЛИСТОВ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

THE APPLIED SIGNIFICANCE OF UNIVERSAL COMBAT IN THE PREPARATION OF FUTURE FOREIGN MILITARY SPECIALISTS FOR PROFESSIONAL ACTIVITY

*А.С. Кайсин, А.Е. Алимжанов, Д.А. Винниченко, А.В. Яковлев
A.S. Kaysin, A.E. Alimzhanov, D.A. Vinnechenko, A.V. Yakovlev*

*Омский автобронетанковый инженерный институт (филиал Военной академии материально-технического обеспечения),
Омск, Россия*

*Omsk Tank Automotive engineering institute (branch of the Military Academy of Logistics)
Omsk, Russia*

kaisin.83@mail.ru

Аннотация: прикладное значение физической подготовки в военных вузах страны выражается в готовности будущего специалиста государственных специальных служб к профессиональной деятельности, что в настоящее время в условиях модернизации военного образования в России является весьма актуальным. Особое значение имеет подготовка иностранных специалистов для своих Вооруженных сил. Выбор физических упражнений и их комплексов, обеспечивающих успешную подготовку будущих сотрудников требует выявления вида спорта, обладающего наибольшей прикладностью. В результате анализа различных видов единоборств была установлена наибольшая схожесть между их будущей профессиональной деятельностью и занятий универсальным боем, что определяет его профессионально-прикладное значение для подготовки будущих специалистов.

Abstract: the applied importance of physical training in military universities of the country is expressed in the readiness of the future specialist of state special services for professional activity, which is currently very relevant in the conditions of

modernization of military education in Russia. Of particular importance is the training of foreign specialists for their Armed Forces. The choice of physical exercises and their complexes that ensure the successful training of future employees requires the identification of the sport that has the greatest application. As a result of the analysis of various types of martial arts, the greatest similarity was established between their future professional activities and universal combat, which determines its professional and applied significance for the training of future specialists.

Ключевые слова: физическая подготовка, универсальный бой, профессиональная деятельность, иностранный специалист.

Keywords: physical training, universal combat, professional activity, foreign specialist.

Актуальность выбранной темы выражается в необходимости подготовки будущих иностранных специалистов к своей непосредственной профессиональной деятельности. В условиях совершенствования военного образования, касаемо иностранных военнослужащих, необходимо было найти такой вид спорта, который в полной мере удовлетворяет своей прикладностью успешную подготовку данных военнослужащих. В результате проведенных анализов выявлено что универсальный бой поможет будущим военнослужащим совершенствовать свои профессионально-прикладные навыки.

На современном этапе модернизации военного образования в России к обучающимся иностранным военнослужащим предъявляются высокие требования к их физической подготовке. Развитие психических, физических качеств, а также сформированность профессиональных навыков является приоритетным направлением по улучшению качества обучения будущих специалистов государственных специальных служб для успешного выполнения задач по должностному предназначению.

В настоящее время в военных вузах страны особое внимание уделяется их физической подготовке, а также задействованность в прикладных видах спорта, основная задача которых состоит в формировании служебно-прикладных навыков, призванных обеспечить улучшение технического, тактического, функционального и психологического мастерства. В этой связи специфика служебной деятельности будущих выпускников государственных специальных служб определяет востребованность в развитии этих видов для успешного осуществления профессиональной деятельности в различных условиях. В образовательном процессе военного вуза формирование необходимых компетенций у обучающихся наиболее эффективно реализуется в двух основных направлениях учебной деятельности: в рамках изучения учебных дисциплин «Физическая подготовка» и «Огневая подготовка», а также в ходе спортивной работы в подразделениях.

Следует отметить, что формирование необходимого уровня развития профессиональных компетенций дополняют занятия в секциях прикладного значения, а именно в группах универсального боя. В этой связи становится актуальным развитие в военных вузах в рамках работы спортивных секций вида спорта, обладающего максимальной прикладностью.

Универсальный бой, как вид боевого искусства, появился сравнительно недавно, начиная с 1996 и является перспективным спортивным направлением, включающим в себя разнообразные физические нагрузки, такие как преодоление отдельных препятствий, метание ножа в цель, стрельба из пневматического оружия, а также рукопашные схватки по установленным правилам с применением удушающих, болевых приемов и нанесением ударов руками и ногами.

Структура профессиональной деятельности будущих сотрудников государственных специальных служб предполагает выполнение комплекса должностных задач в различных условиях и включает ряд компонентов: пресечение противоправных действий со стороны граждан; преследование, задержание, сопровождение нарушителей с возможным применением физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия.

Анализ структуры соревновательной деятельности универсального боя, развиваемого в военных вузах страны, показал наибольшее сходство с будущей профессиональной деятельностью сотрудников. Большинство видов спортивных единоборств, за исключением универсального боя, имеют лишь один компонент, соответствующий профессиональной деятельности – ведение рукопашной схватки (отражение нападения, задержание). Остальные компоненты, указанные выше, отражаются в процессе подготовки и участия в универсальном бое, что определяет его прикладное значение. Кроме того, в руководящих документах нормативными требованиями определены два основных служебно-прикладных упражнения по физической подготовленности: применение боевых приемов борьбы и преодоление полосы препятствий. В отличие от других единоборств в структуре универсального боя присутствуют оба аналогичных упражнения: преодоление идентичной полосы препятствий и применение боевых приемов во время рукопашной схватки.

Таким образом, в результате анализа прикладного вида единоборств было выявлено, что совокупность решаемых профессиональных задач будущими специалистами государственных специальных служб наиболее соответствует структуре соревновательной деятельности в рамках универсального боя. Формирование профессиональных навыков при посещении секции универсального боя обеспечивает наиболее полный положительный перенос физической и технико-специальной подготовленности будущих сотрудников из спортивной в профессиональную деятельность.

**СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ МЕТОДИЧЕСКОГО
СОПРОВОЖДЕНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОМ ФУТБОЛЕ В РАЗДЕЛЕ ТЕХНИКО-
ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**STRUCTURE AND CONTENT
METHODOLOGICAL SUPPORT OF THE EDUCATIONAL AND
TRAINING PROCESS IN CHILDREN AND YOUTH FOOTBALL IN THE
SECTION TECHNICAL AND TACTICAL TRAINING**

*Д.Л. Корзун, В.Б. Поканинов, Р.В. Фаттахов, В.Е. Андреев
D.L. Korzun, V.B. Pokaninov, R.V. Fattakhov, V.E. Andreev*

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
образования "Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и
туризма",*

Казань, Россия

*Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Volga Region State
University of Physical Culture, Sports and Tourism",*

Kazan, Russia

KorzunDI@mail.ru

Аннотация. В настоящее время необходимо обновление информации для футбольных школ и академий в разделе технико-тактическая подготовка, где ведущее место занимает моделирование и программирование игровых средств подготовки. Техничко-тактическая подготовка до 15 лет это формирование всего спектра технико-тактических действий, которые должны в условиях современного футбола выполняться эргономично, скрыто, быстро в условиях различной степени противодействия соперника. В рамках технического задания Министерства спорта России, кафедра футбола и хоккея Поволжского государственного университета спорта и туризма осуществила подготовку методических рекомендаций по футболу.

Abstract. Currently, it is necessary to update information for football schools and academies in the technical and tactical training section, where the leading place is occupied by modeling and programming of game training tools. Technical and tactical training up to 15 years of age is the formation of the entire range of technical and tactical actions, which in the conditions of modern football must be performed ergonomically, covertly, quickly in conditions of varying degrees of opposition from the opponent. As part of the technical specifications of the Ministry of Sports of Russia, the Department of Football and Hockey of the Volga Region State University of Sports and Tourism prepared methodological recommendations on football.

Ключевые слова: Министерство спорта, методическое сопровождение, подготовка спортивного резерва, учебно-тренировочный процесс, лицензия, тренеры, детско-юношеский футбол.

Key words: Ministry of Sports, methodological support, preparation of sports reserves, educational and training process, license, coaches, youth football.

Введение. Цель – подготовить методические рекомендации для футбольных школ и академий России в разделе технико-тактическая подготовка.

На современном этапе модернизации Российского футбола необходимы новые подходы, методики, технологии методического сопровождения учебно-тренировочного процесса спортивного резерва в период всей многолетней подготовки юных футболистов. Это обусловлено, прежде всего, необходимостью проведения качественного отбора, селекции, улучшением учебно-тренировочного процесса, подготовкой значительного количества квалифицированных тренерских кадров и как следствие решение проблем конкурентоспособности Российских тренеров в футболе во всем Мире. В настоящее время значительную работу по развитию и популяризации футбола, а также методическое и научно-методическое сопровождение учебно-тренировочного процесса в детско-юношеском футболе в России осуществляют специалисты Российского футбольного союза (инструкторы академии РФС), специалисты различных Министерств спорта, преподаватели Федеральных спортивных вузов и другие организации.

В теории технико-тактической подготовки футболистов накоплено огромное количество научных данных, которые позволяют осуществлять её, учитывая возраст занимающихся, уровни подготовленности, благоприятные периоды развития техники и тактики футболистов [2, 3, 4, 7].

Существует и ряд проблем соотношения объёмов технико-тактической и тактико-технической подготовки, необходимости применения средств сопряженного воздействия физического и технико-тактического компонентов с учетом различные периодов, этапов, а также оптимизации средств педагогического контроля и в том числе соревновательной деятельности [1, 5, 6, 8].

Переходя, к вопросам методического сопровождения учебно-тренировочного процесса в футбольных школах стоит обратить внимание на общую форму взаимодействия различных организаций, которая сводится к следующему: укрепление связей с наукой и практикой, организация совместной работы с научными и методическими объединениями, высшими учебными заведениями для организации и проведения экспериментальной работы по внедрению в учебно-тренировочный процесс инновационных технологий подготовки юных спортсменов; внедрение новых методик подготовки юных спортсменов в практику учебно-тренировочного процесса, анализ эффективности их использования, создание банка данных; разработка проектов организационно-нормативных документов, регулирующих и регламентирующих тренировочный и воспитательный процесс.

Несмотря на улучшение методического сопровождения различных спортивных школ (футбольных, комплексных) с использованием внутренних резервов, и ресурса Министерства спорта России и Республики Татарстан вызывает все же необходимость ежегодного (в некоторых случаях от 3-5 лет) локального обновления, некоторых дополнений и в процессе избирательных

коррекций, ранее предложенных материалов, что, по сути, и предопределило выполнение коллективом авторов данного технического задания.

Методы и организация исследования. В рамках технического задания предстояло выполнить следующее: разработать методические рекомендации (материалы) по сопровождению и совершенствованию тренировочного процесса спортсменов с учетом специфики вида спорта, спортивной квалификации и возрастных особенностей организма.

Задачи работы:

1. Определить показатели и критерии оценки подготовленности, занимающихся на учебно-тренировочном этапе, соответствующие современным требованиям развития вида спорта.
2. Разработать структуру и содержание тренировочного процесса и средств восстановления на тренировочном этапе с учетом специфики вида спорта, спортивной квалификации и возрастных особенностей организма занимающихся.
3. Разработать алгоритм реализации структуры и содержания тренировочного процесса и средств восстановления для совершенствования спортивной подготовки на тренировочном этапе с учетом специфики вида спорта, спортивной квалификации и возрастных особенностей организма занимающихся.

Результаты исследования и их обсуждение. Проанализированы различные литературные источники, которые наряду с практическим опытом авторов позволили сформулировать алгоритм выполнения технического задания, которое состояло из: сравнительного анализа и выбора оптимального содержательного методического контента, структурирования, заключительного написания и далее последующего методического сопровождения для футбольных школ таблица 1.

Таблица 1 - Краткое содержание методических рекомендаций

Этап учебно-тренировочный	Подготовка	Педагогический контроль
10-15 лет	Технико-тактическая подготовка	
Этап характеризуется активным развитием игрока. Стоит обратить внимание на темпы биологического созревания и здоровье в этот период футболистов подростков. Не стоит эксплуатировать акселерацию как средство достижения	<p><i>Технический блок</i> Основные технические приемы выполняются в «связках», сочетаниях. Техника в чистом виде реализуется до 10 лет, далее мы говорим о технико-тактической подготовке. В классификацию техники не вошли такие редко применяющиеся приемы как: удары и передачи бедром и грудью в связи с отсутствием упражнений по их обучению. Раздел индивидуальной технической подготовки касается выполнения таких приемов как: ведения и обводка, ведения и удар, ведение-дриблинг и удар, а также и другие приемы в контексте контроля мяча.</p> <p><i>Тактический блок</i> Формирование скоростной техники создает условия для тактического опыта игрока в индивидуальных тактических действиях,</p>	<p>Тестирование технической подготовленности</p> <p>Тестирование тактической подготовленности, экспертная оценка, видеоанализ системных тактических показателей</p>

<p>командного результата. Сначала развитие, комплексное формирование технических, тактических и других навыков и лишь затем как итог спортивный результат команды (и конкретного игрока в рамках этой команды)</p>	<p>групповых и далее командных. Упражнения, связанные с развитием тактического игрового мышления, (принятия решения ориентировки, «сканирования» и т.д.). Моделирование, программирование действий в атаке, обороне и переходных фазах игры. Системы и форматы игр: При игре 8x8 (1x3x1x3, 1x2x2x3) При игре 9x9 (1x3x2x3, 1x2x3x3) При игре 11x11 (1x3x4x3, 1x4x3x3, 1x3x5x2, 1x4x4x2).</p>	
--	--	--

Выводы. Таким образом, подводя итог выполнения поставленных задач, следует отметить. В решении комплексной проблемы методического сопровождения учебно-тренировочного процесса футболистов 10-15 лет нужно придерживаться системного метода. Необходимо проводить глубокий анализ и выявлять современные тенденции технико-тактической подготовки футбольного резерва. Задачи по структурированию содержания методических рекомендаций в рамках технического задания выполнены, общий объем раздела составил более 30 страниц.

Литература

1. Губа, В. П. Тестирование и контроль подготовленности футболистов: монография / В. П. Губа, А. Скрипко, А. Стула. – Москва: Научно-издательский центр "Теория и практика физической культуры и спорта", 2016. – 168 с.
2. Драндров, Г.Л. Совершенствование методики технической подготовки юных футболистов / Г.Л. Драндров, Н.Х. Кудяшев. – Чебоксары, 2011. – 119 с.
3. Корзун, Д. Л. Технология обучения и совершенствования игры головой футболистов различной квалификации в условиях тренировочной и соревновательной деятельности : Учебно-методическое пособие для студентов направления подготовки 49.03.01 Спорт / Д. Л. Корзун, В. Б. Поканинов, Р. В. Фаттахов ; Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма. – Казань : Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2022. – 83 с.
4. Петухов, А.В. Футбол. Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов. Проблемы и пути решения: монография / А.В. Петухов. – М.: Советский спорт, 2006. – 232 с.
5. Полишкис, М.М. Комплексное совершенствование двигательных качеств и технико-тактических навыков футболистов на занятиях в форме круговой тренировки: метод. рекомендации для тренеров ДЮСШ и СДЮШОР / М.М. Полишкис, А.В. Покатаев, П.В. Макеев. – М., 2010. – 32 с.
6. Полишкис, М.М. Современные тенденции соревновательной и тренировочной деятельности в футболе / М.М. Полишкис, А.К. Беляков //

Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2017. – № 2. – С.70.

7. Стула, А. Использование новых методов педагогического контроля в тренировочном процессе футболистов: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / Стула Александр. – Минск, 1997. – 47 с.

8. Суворов, В. В. Индивидуальные типологические показатели технико-тактических действий футболистов 12–15 лет / В. В. Суворов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2007. – № 6. – С. 85–89.

ИНДЕКС ВЫНОСЛИВОСТИ КАК КРИТЕРИЙ ОТБОРА ЛЕГКОАТЛЕТОВ-БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

ENDURANCE INDEX AS A CRITERION FOR THE SELECTION OF MIDDLE-DISTANCE TRACK AND FIELD RUNNERS AT THE TRAINING STAGE OF SPORTS TRAINING

С.А. Кошелева, З.С. Варфоломеева

S.A. Kosheleva, Z.S. Varfolomeeva

Череповецкий государственный университет, Череповец, Россия
Cherepovets State University, Cherepovets, Russia

sakosheleva@chsu.ru

Аннотация. Представлены результаты исследования по проверке эффективности разных методик оценки специальной выносливости с целью выявления предрасположенности к специализации в беге на среднюю дистанцию спортсменов учебно-тренировочной группы. Установлена сильная статистически значимая связь результатов бега на 800 м с индексом выносливости. Корреляция показателя времени пробегания средней дистанции с результатами 12-тиминутного теста Купера и гарвардского степ-теста не была подтверждена статистически.

Abstract. The results of a study on testing the effectiveness of different methods for assessing special endurance are presented in order to identify the predisposition to specialization in middle-distance running among athletes in the training group. A strong statistically significant relationship was established between the results of 800 m running and the endurance index. The correlation of average distance running time with the results of the 12-minute Cooper test and the Harvard step test has not been confirmed statistically.

Ключевые слова. Бег на средние дистанции, спортивный отбор, специальная выносливость, индекс выносливости, тренировочный этап спортивной подготовки.

Keywords. Middle-distance running, sports selection, special endurance, endurance index, training stage of sports training.

Введение. В настоящее время в области развития спортивной подготовки важной признается задача сохранения перспективных спортсменов в системе подготовки спортивного резерва, подчеркивается необходимость улучшения спортивной подготовки детей и молодежи, повышения эффективности поиска, отбора и сопровождения спортсменов на всех этапах их развития [4]. Следовательно, проблема определения критериев отбора и ориентации начинающих спортсменов в рамках избранного вида спорта не утрачивает своей актуальности.

В современной теории и методике юношеского спорта процесс отбора и спортивной ориентации принято считать длительным и поэтапным, когда последовательно достигаются определенные цели. Как подчеркивает В.П. Филин, спортивный отбор следует проводить с учетом закономерностей возрастного-полового развития молодых спортсменов и учитывать особенности развития и наиболее типичную динамику спортивного совершенствования в конкретном виде спорта [5].

В легкой атлетике, как правило, на тренировочном этапе спортивной подготовки спортсмену и тренеру нужно определиться со специализацией, то есть выбрать дистанцию, на которой спортсмен был бы более успешен. В беге на средние дистанции важным показателем является специальная выносливость, так как именно данное качество позволяет достигать высоких результатов [2]. В теории спорта под специальной выносливостью понимают свойство организма спортсмена, содействующее реализации двигательной деятельности с высокой степенью эффективности, оцениваемой мерой сохранения высокой продуктивности рабочих операций на заданном уровне требований в условиях поставленной спортивно-двигательной задачи [1].

Существующая практика отбора и ориентации бегунов на средние дистанции основывается, преимущественно, на наблюдениях тренеров и экспертных оценках спортивных результатов молодых легкоатлетов в беге на различные дистанции. В то же время эти методы далеко не всегда позволяют получить максимально полную информацию о возможностях того или иного спортсмена. В научно-методической литературе к исследовательским тестам изучения выносливости относят: бег на тредбане, педалирование на велоэргометре, степ-тест. Кроме того, для оценки специальной выносливости предложены следующие тесты: расчет запаса выносливости, индекса выносливости, коэффициента выносливости [2].

Методы и организация исследования. Цель нашего исследования состояла в проверке эффективности разных методик оценки специальной выносливости с целью выявления предрасположенности к специализации в беге на среднюю дистанцию спортсменов 14-16 лет. Исследование проводилось на базе МАОУ ДО «Спортивная школа «Спортивный клуб Череповец», отделение легкой атлетики, учебно-тренировочная группа 1-го года обучения. В эмпирическом исследовании приняли участие 8 юношей (средний возраст – $15,1 \pm 0,83$ лет).

Для быстрой и показательной оценки мы отобрали три теста: 12-минутный тест Купера, гарвардский степ-тест и расчет индекса

выносливости. Выбор наиболее информативной и валидной методики диагностики основывался на проведении корреляционного анализа результатов оценки специальной выносливости и результатов бега на 800 метров [3].

Результаты исследования и их обсуждение. Индивидуальные результаты оценки специальной выносливости представлены в таблице 1.

Таблица 1 - Индивидуальные результаты оценки специальной выносливости юношей

№	ФИО Инициалы спортсмена	Результаты обследования			Общая оценка (прогноз специализации в беге на средние дистанции)
		Тест Купера, м	Гарвардский степ-тест, индекс, усл. ед.	Индекс выносливости, усл. ед.	
1	Е.И.	2900	100	67	Положительная
2	Ч.Р.	2750	107	85	Положительная
3	Н.И.	2600	103	73	Положительная
4	М.В.	2600	93	90	Удовлетворительная
5	К.Н.	2500	103	95	Удовлетворительная
6	Х.М.	2800	85	140	Отрицательная
7	П.А.	2950	97	80	Положительная
8	Г.Н.	3100	88	76	Положительная

Как видно из таблицы 1, благоприятным прогнозом для специализации на средних дистанциях по результатам оценки выносливости с помощью выбранных методик можно считать результаты спортсменов №№1-3,7,8. Часть из них (№№1 и 3) тренер выделил по результатам своих наблюдений. В то же время спортсмены №№2, 7 и 8 в ходе специально организованной оценки специальной выносливости также проявили себя в качестве перспективных «средневикусов». Далее мы провели среди испытуемых контрольный бег на 800 метров. В таблице 2 представлены индивидуальные результаты юношей.

Таблица 2 - Индивидуальные результаты юношей в беге на 800 метров

№	Инициалы спортсмена	Результат, мин
1	Е. И.	2.13,4
2	Ч. Р.	2.16,5
3	Н. И.	2.15,7
4	М.В.	2.23,4
5	К.Н.	2.24,8
6	Х.М.	2.28,4
7	П.А.	2.22,5
8	Г.Н.	2.16,8

При сравнении таблиц 1 и 2 можно заметить, что в четырех случаях из 5 положительные оценки совпали (№№1-3 и 8). Далее мы провели корреляционный анализ с использованием непараметрического критерия

Спирмена, результаты которого позволили сделать вывод о том, что совокупный результат тестирования по всем трем тестам (тест Купера, гарвардский степ тест, расчет индекса выносливости) коррелирует с результатом бега на 800 м, однако только уровне надежности результата $R=90\%$. Сильная связь результатов бега на 800 м оказалась статистически значимой только в одном случае – с результатами расчета индекса выносливости ($r_s=0,958$ при $p<0,01$).

Выводы. Проведенное исследование дает основание считать индекс выносливости наиболее тесно связанным с результатом бега на 800 м и, следовательно, наиболее эффективной методикой оценки предрасположенности к бегу на средние дистанции.

Таким образом, индекс выносливости может рассматриваться как критерий отбора легкоатлетов-бегунов на средние дистанции на тренировочном этапе спортивной подготовки.

Литература

1. Германов, Г.Н. Классификационный подход и теоретические представления специального и общего в проявлениях выносливости / Г.Н. Германов, И.А. Сабирова, Е.Г. Цуканова // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2014. – № 2(108). – С. 49-56.
2. Коростелёва, Е.Н. Методика развития общей выносливости у студентов: Методическое пособие / Е.Н. Коростелёва. – М.: МИИТ, 2014. – 23 с.
3. Кошелева, С.А. Оценка развития специальной выносливости как этап спортивной ориентации легкоатлетов 13-15 лет / С.А. Кошелева, З.С. Варфоломеева // XVI Ежегодная научная сессия аспирантов и молодых ученых: материалы Всероссийской научной конференции (Вологда, 29 ноября 2022 г.) / Под ред. М.М. Карагановой. – Вологда: ВоГУ, 2023. – С. 368-371.
4. 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». – URL: <http://www.consultant.ru/law/hotdocs/66040.html/> (дата обращения: 27.10.23). – Текст: электронный.
5. Филин, В.П. Теория и методика юношеского спорта / В.П. Филин. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 130 с.

ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

INNOVATIVE SPORT TRAINING TECHNOLOGIES

А.Н. Красильников, В.И. Симоненко, В.Н. Трофимов
A.N. Krasilnikov, V.I. Simonenko, V.N. Trofimov

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования Самарский государственный технический университет,
Самара, Россия*
*Federal State Budgetary Educational Institution of Higher
Education Samara State Technical University,
Samara, Russia*

ank67knv70@yandex.ru

Аннотация. Актуальность данной статьи заключается в быстро растущем темпе технологий для спортивных тренировок и инновационных методов, которые повышают их простоту и эффективность для человека. Статья ознакомит с нововведениями в сфере спорта, которые привлекли внимание общественности и подойдут не только профессиональным спортсменам, но и людям, никогда ранее не вовлеченным в данную сферу деятельности. Использование инновационных технологий в спортивной подготовке является необходимым условием для достижения успеха и облегчения поддержания физической формы.

Annotation. The relevance of this article lies in the rapidly growing pace of technologies for sports training and innovative methods that increase their simplicity and effectiveness for humans. The article will introduce innovations in the field of sports that have attracted public attention and are suitable not only for professional athletes, but also for people who have never been involved in this field of activity before. The use of innovative technologies in sports training is a necessary condition for achieving success and making it easier to maintain physical fitness.

Ключевые слова: инновации в спорте, технологии спортивной тренировки, системы тренировки, тренировочные программы, спортивный образ жизни.

Key words: innovations in sports, sports training technologies, training systems, training programs, sports lifestyle.

Введение. На сегодняшний день технологии ворвались в нашу жизнь и каждый день мы пытаемся создать что-то новое, чтобы упростить наши бытовые заботы. Технологии активно используют в своей жизни практически все люди. Ведь они упрощают нашу жизнь, помогая нам в разных сферах деятельности, будь то работа, садоводство, машиностроение или спорт. Спорт является неотъемлемой частью человека для ведения здорового образа жизни, особенно в сегодняшних реалиях, когда большинство работы делается за компьютером. Инновации постепенно внедряются в данную сферу

деятельности, однако не так быстро. Актуальностью данной статьи является то, что интеграция инновационных технологий в тренировочные программы становится все более популярной. Однако, это может быть сложным процессом, который требует совместной работы специалистов в области спорта и технологий. Важно учитывать потребности каждого человека и выбирать технологии, которые наилучшим образом подходят для определенного вида спорта и индивидуальных потребностей. В России инновационные технологии тренировок уже вошли в профессиональный спорт [2, 4].

Методы и организация исследования. Существует множество новых технологий, которые могут помочь спортсменам улучшить свои результаты. Одной из таких технологий является виртуальная реальность и дополненная реальность, которые позволяют спортсменам тренироваться в различных условиях, включая экстремальные. Также существуют тренажеры, которые используют машинное обучение и искусственный интеллект, чтобы помочь спортсменам улучшить свои навыки.

Крайне важной разработкой считаются носимые устройства, такие как, смарт-часы для здоровья HEALTHBAND и фитнес-браслет Xiaomi Mi Smart Band 7. Они могут измерять множество показателей, пульс, артериальное давление, количество шагов, пройденное расстояние, измеряет температуру тела, уровень кислорода, продолжительность сна. Могут сообщать о том, что нужно сбавить темп или наоборот прибавить в темпе, сделать передышку. Также предупреждает в опасных ситуациях о появлении тахикардии или гипертермии. Они стали одними из незаменимых помощников для спортсменов. Кроме того, носимые устройства могут помочь спортсменам улучшить свои навыки благодаря функциям мониторинга активности, как на суше, так и в воде.

Неотъемлемой частью спортивного образа жизни являются весы, так компанией Picoos были выпущены умные весы-анализатор Picoos S3, которые могут измерять не только вес, но и индекс массы тела, объём мышц и её массу, телосложение. Для данных весов имеется специальное приложение для управления ими дистанционно, где отображается вся информация в виде диаграмм. Там также можно установить персональные цели для выполнения, что мотивирует людей к занятию спортом.

Для людей, кто часто и много занимается кардио тренировками, были разработаны нагрудные пульсометры. Одним из таких представителей является Polar H9, который обеспечивает благодаря электродам и своим сенсорами точные показатели сердцебиения. Измеряет данное устройство гораздо точнее тех же смарт-часов или фитнес-трекеров. Данный пульсометр можно использовать во время пробежки и даже занимаясь плаванием под водой глубиной до 30 метров, ведь он сделан из непроницаемого для воды материала. Выдерживает Polar H9 температуры как низкие от -10 градусов по Цельсию, так и высокие до +50 градусов по Цельсию. Весит он крайне мало, всего 50 грамм, так что не мешает при занятии спортом и при этом держит батарею около 400 часов без подзарядки.

Необычную и неожиданную разработку представила компания Hidrate, которая выпустила умную бутылку для воды Hidrate Spark Pro. Она способна по

bluetooth передавать данные на телефон о том, сколько вам нужно выпить воды после тренировки, суточную норму воды в соответствии с вашими параметрами тела и активности в течение дня. Есть разные объёмы бутылки от 0,5 литра и до 0,95 литра. Сделана бутылка по типу термоса, однако наливать в нее можно только холодные жидкости.

Для занятий кардио, если вы не хотите бегать подойдет интеллектуальная скакалка HYGEARHYROPE. Она может фиксировать ваши показатели прямо на рукояти скакалки и передавать их в приложении на телефон. На основе полученных данных создает индивидуальные тренировочные программы. Данные показателей представлены в виде диаграммы и рисунков на которых указано на какую часть тела пришлась больше нагрузка.

Интересное решение было сделано компанией Under Armour, которые выпустили кроссовки HOVR Infinite с множественными сенсорами и датчиками для анализа темпа бега и ходьбы, правильной постановки стопы, угол наклона стопы, а также количество шагов и их частоту. После ассимиляции всех данных направляет в телефон по bluetooth информацию о подходящей под ваши рекомендации тренировку.

Уникальное спортивное решение представила Россия под названием Sky Tech Sport. Это симулятор сноуборда и горных лыж в сочетании с элементом технологий и гейминга. Данный тренажер создает имитацию движений как на реальном сноуборде или лыжах посредством скользящих движений, перегрузки и выводя все это на экран. Данное приложение уже было протестировано и послужило для подготовки Американской сборной к Олимпиаде в Сочи. Данная компания позже разработала и выпустила Bot Boxer. Это был первый во всем мире робот для бокса, который мог уклоняться от ударов, анализировать движения человека и действовать наперед.

Лактатный биосенсор, новое изобретение, которое может определять перенапряжение мышц в различных условиях, будь то жара или холод. Это очень важное технологическое открытие, так как поможет своевременно определять у человека нехватку кислорода в тканях и органах — гипоксию. Биосенсор также распознает сколько находится в поту лактата.

Искусственный интеллект и машинное обучение стали ключевыми технологиями в спортивной индустрии. Они могут помочь спортсменам улучшить свои навыки и подготовку, предоставляя им данные о том, как они могут улучшить свою технику и методы тренировок. Кроме того, искусственный интеллект и машинное обучение могут помочь тренерам анализировать данные и принимать более обоснованные решения на основе этих данных. Таким решением стала система поддержки принятия решений на основе искусственного интеллекта. Оно стало одним из самых используемых новых технологий в спорте, так как позволяет ассимилировать множество игр команд, а также их показатели, значимость в игре, прорабатывать для них специальные стратегии и тренировки и давать указания в режиме реального времени. Эту систему также используют, чтобы найти новых талантов в клуб по нужным показателям.

Еще одним примером технологии для тренировок является анализ движений. Специальные камеры и датчики, которые цепляются на все тело позволяют записывать и анализировать движения спортсмена, чтобы выявить недостатки в технике и предложить улучшения. Например, в теннисе используются системы анализа движений, которые помогают спортсмену улучшить свою технику удара и оптимизировать движения на корте. В футболе используют для тренировок специальную форму, сделанную из материала Textile с функцией передачи информации о спортсмене, его движениях, сердцебиении.

Были разработаны специальные мячи с сенсорами для определения силы удара, скорости вращения и траектории. Ярким примером является мяч Adidasmi Coachsmartball оснащенный большим количеством датчиков, информация с которых отправляется в телефон через специальное приложение.

Для повседневных тренировок и занятий физкультурой были разработаны приложения для здоровья. Например, такие как Apple Fitness и Samsung Health. Apple Fitness - это приложение, которое измеряет пройденное расстояние, шаги, подвижность в калориях в зависимости от физических параметров человека. Также имеет платный план Fitness+, где есть множество видео с популярными тренерами по самым разным типам тренировок и советами к ним. Samsung health – это фитнес приложение, которое мотивирует к тренировкам посредством соревнований с другими людьми, участием в соревнованиях проводимых внутри приложения.

Результаты исследования и их обсуждение. Обобщая все сказанное кажется очевидным, что технологии с каждым годом занимают все большую и большую часть в спорте. Мы уже можем даже не покупать абонемент в спортивный зал, а заниматься дома, ведь у нас есть умные тренажеры. Приложения для фитнеса покажут нам вебинары от знаменитых тренеров, которые расскажут и порекомендуют различные методы тренировок. Смарт-часы будут постоянно анализировать наше состояние и продолжительность сна. Умные весы измерят наш вес и мышечную массу и сравнят показатели со вчерашним днем. Нам же остается только следовать программе тренировок установленной в приложении на нашем телефоне, чтобы поддерживать свое физическое и эмоциональное состояние в тонусе.

Заключение. Использование инновационных технологий в спортивной подготовке является необходимым условием для достижения успеха и облегчения поддержания физической формы. Они позволяют людям улучшать свои результаты и сокращать время, необходимое для достижения высоких результатов в спорте. В будущем мы можем ожидать еще большего развития технологий, которые помогут спортсменам достигать еще более высоких результатов.

Литература

1. Ангелова, О.Ю. Основы инновационной деятельности в сфере физической культуры и спорта. / Ангелова О.Ю., Новикова В.С., Соколовская С.В., Чепьюк О.Р. 2023. 100с.

2. Гарник В.С. Современные направления интеграции инновационных технологий в сферу физической культуры и спорта // Гарник В. С., Никишкин В. А., Бумарскова Н.Н. Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма. 2020. С. 402-405
3. Маскаева Т.Ю., Овсянникова М. А. Актуальные проблемы развития и совершенствования системы физического воспитания для подготовки специалистов в транспортной отрасли: сборник трудов IV Международной научно-практической конференции. М.: РУТ (МИИТ), 2022. 263 с.
4. Родькин Д.А. Инновационные технологии физического воспитания и спортивной тренировки // Родькин Д. А., Колпакова Е. М. Международный студенческий научный вестник. 2015. № 5-3.
5. Шустин Б.Н. Современная система спортивной подготовки. / Шустин Б.Н. 2021. 440с.

**ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ
ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ 6-7 ЛЕТ
PEDAGOGICAL CONTROL AT THE STAGE OF INITIAL TRAINING OF
FOOTBALL PLAYERS 6-7 YEARS OLD**

*М.М. Кузёмко, П.Г. Сыманович
М.М. Kuzemko, P.G. Symanovich*

*Белорусский государственный университет физической культуры,
г. Минск, Республика Беларусь
«Международный государственный экологический институт имени А. Д. Сахарова»
Белорусского государственного университета
г. Минск, Республика Беларусь
Belarusian State University of Physical Culture,
Minsk, Republic of Belarus
"International State Ecological Institute named after A.D. Sakharov" of the Belarusian State
University
Minsk, Republic of Belarus*

kuzemko-99@mail.ru

Аннотация. В статье рассматривается вопрос о педагогическом контроле футболистов 6-7 на этапе начальной подготовки посредством выполнения контрольных упражнений, а также выполнения специальных тестов. В современных условиях подготовки футболистов качество и эффективность процесса во многом зависят от использования средств и методов комплексного педагогического контроля. Комплексный педагогический контроль является инструментом количественного и качественного управления, который обеспечивает обратную связь между тренером и футболистом.

Annotation. The article discusses the issue of pedagogical control of football players 6-7 at the stage of initial training by performing control exercises, as well as performing special tests. In modern conditions of training football players, the quality

and efficiency of the process largely depend on the use of means and methods of comprehensive pedagogical control. Comprehensive pedagogical control is a quantitative and qualitative management tool that provides feedback between the coach and the football player.

Ключевые слова: педагогический контроль; этап начальной подготовки; футбол; футболисты 6-7 лет.

Key words: pedagogical control; initial training stage; football; football players 6-7 years old.

Введение. Объектом контроля в футболе выступает цель учебно-тренировочного и соревновательного процесса, результат различных видов подготовки футболиста (физической, технической, тактической, психологической) [4,6]. Успешное освоение технических элементов требует соответствующей физической подготовки. Исследования показывают, что занятия футболом с использованием скоростных и скоростно-силовых упражнений, проводимых различными методами, оказывают положительное влияние на развитие силовых качеств и развитие силовой выносливости. Для этого используются специальные средства [2,5,8].

Актуальность исследования объясняется изучением решения задач контроля, сбором и систематизацией информации о тренировочной и соревновательной деятельности футболистов, которая затем используется для оптимизации учебно-тренировочной деятельности.

Гипотеза исследования: использование средств педагогического контроля будет способствовать повышению уровня физической и технической подготовленности футболистов 6-7 лет на этапе начальной подготовки.

В таблице 1 представлены нормативы для отбора детей по уровню развития физических качеств (переработано и дополнено по А. А. Гужаловскому). Нормативы представляют оценку физической подготовленности начинающих футболистов, а также могут быть использованы на начальных этапах многолетней тренировки для оценки уровня развития различных физических качеств футболистов [1, 5].

Организация исследования. Эксперимент проводился на базе футбольной школы в г. Минске.

В исследовании приняли участие 16 мальчиков в возрасте от 6 до 7 лет. Футболисты были разделены на экспериментальную и контрольную группы, численностью каждая по 8 человек.

Результаты исследования. Результаты тестирования перед проведением педагогического эксперимента в экспериментальной и контрольной группах показали, что уровень развития физических качеств между группами не отличается друг от друга кардинальным образом, а также соответствует требованиям, предъявляемым футболистам 6-7 лет (таблица 1).

Для эксперимента были отобраны 4 упражнения, которые позволяют в полной мере оценить физическую и техническую подготовленность футболистов на этапе начальной подготовки: челночный бег, бег с ходьбой на 500 м, приседания за 1 минуту, наклон вперед (гибкость).

Таблица 1 – Нормативы для отбора детей по уровню развития физических качеств (переработано и дополнено по А. А. Гужаловскому)

Контрольное упражнение	1-й класс, 6 лет	2-й класс, 7 лет
Челночный бег 3*10м	9,9-10,8	9,1-10,4
Бег, 30м	6,1-6,9	5,4-7,2
Бег, 1000м	Без учета времени	Без учета времени
Прыжок в длину с места, см	115-140	110-150
Подтягивание на перекладине, п	–	1-4
Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине, п	6-12	–
Приседания за 1 минуту, п	25-32	36-40
Прыжки на скакалке за 1 минуту, п	–	50-70
Прыжок вверх с места, см	15-20	21-30
Гибкость, наклон вперед, см	+4	+7
Общая выносливость, бег с ходьбой на 500 м, мин, с	2.10-2.18	1.55-2.09
Координационные способности, разница в результате гладкого бега (45 м) и челночного бега (3*15), с	2,8-3	3,4-4,2

После окончания исходного тестирования экспериментальной группы было проведено исходное тестирование контрольной группы.

Сравнивая средние значения контрольной и экспериментальной групп отмечаем, что физическая и техническая подготовленность футболистов экспериментальной и контрольной групп находится на одном уровне.

Результаты исходного тестирования экспериментальной группы представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Результаты исходного тестирования экспериментальной группы

Контрольное упражнения	Челночный бег 3*10 м, с	Общая выносливость, бег с ходьбой на 500 м, мин	Приседания за 1 минуту, п	Гибкость, наклон вперед, см
№, ФИО футболиста				
№1 Ба-р Р.	9,8	1.58	29	0
№2 Бу-м Д.	9,9	2.21	27	+2
№3 За-й Т.	10,9	2.18	30	-1
№4 Ко-к М.	11,4	2.11	29	+2
№5 Ко-х М.	11,2	1.59	32	+1,5
№6 Ло-й М.	11,8	2.19	36	-1
№7 Пе-о А.	9,2	1.53	30	+0,5
№8 По-в Я.	10,4	2.27	33	-1,5
Ср. значение	10,57	2,17	30,75	Общ. зн. +2,5

После окончания исходного тестирования в течение 6 месяцев учебно-тренировочные занятия содержали упражнения, которые предлагались футболистам в начале проведения эксперимента. Для того чтобы получить

улучшенные результаты, упражнения усложнялись, проводились подводящие упражнения.

Также важно отметить, что в отличие от контрольной группы, выполнение упражнений футболистами экспериментальной группы проводилось с использованием средств и методов педагогического контроля. Это дает возможность исправлять ошибки у обучающихся на начальном этапе разучивания выполнения того и иного технического элемента, действия. Таким образом повышается эффективность усвоения приемов, что в будущем позволит футболистам правильно использоваться приемы в зависимости от игровой ситуации. Результаты исходного тестирования контрольной группы представлены в таблице 3.

Таблица 3 – Результаты исходного тестирования контрольной группы

Контрольное упражнения №, ФИО футболиста	Челночный бег 3*10 м, с	Общая выносливость, бег с ходьбой на 500 м, мин	Приседания за 1 минуту, п	Гибкость, наклон вперед, см
№1 Пр-о А.	9,6	2.12	32	+2
№2 Ти-й Я.	10,2	2.07	31	0
№3 Са-к Б.	10,7	2.01	29	-2
№4 Са-й А	11,7	2.19	33	+1
№5 Со-й К.	11,0	1.57	30	0
№6 Ст-ч И.	10,3	2.10	32	-1,5
№7 Цу-а Е	9,9	2.18	34	+2,5
№8 Ша-ь В.	10,7	1.55	30	+0,5
Ср. значение	10,51	2,12	31,37	Общ. зн. +2,5

После окончания проведения педагогического эксперимента было проведено повторное тестирование экспериментальной и контрольной групп. Результаты повторного тестирования контрольной группы представлены в таблице 4.

Таблица 4 – Результаты повторного тестирования контрольной группы

Контрольное упражнения №, ФИО футболиста	Челночный бег 3*10 м, с	Общая выносливость, бег с ходьбой на 500 м, мин	Приседания за 1 минуту, п	Гибкость, наклон вперед, см
№1 Пр-о А.	9,5	2.16	33	+1,5
№2 Ти-й Я.	10,4	2.01	30	-0,5
№3 Са-к Б.	11,3	1.57	31	-1,5
№4 Са-й А	11,2	2.06	30	+1,5
№5 Со-й К.	11,3	1.55	34	+1
№6 Ст-ч И.	10,1	2.17	33	-1
№7 Цу-а Е	9,5	2.13	37	+2
№8 Ша-ь В.	10,3	1.59	28	+1
Ср. значение	10,45	2,09	32	Общ. зн. +4

Важно отметить, что план учебно-тренировочных занятий для контрольной группы не был изменен. Футболисты тренировались согласно годового плана подготовки. Футболисты экспериментальной группы выполняли специальные упражнения в ходе учебно-тренировочных занятий.

Например, челночный бег 3*10 м, выполнялся в виде 2*10 м и 4*10 м. Такие варианты выполнения челночного бега позволяют повысить уровень скоростно-силовых способностей.

Общую выносливость, которая измеряется бегом с ходьбой на 500 м, предлагается выполнять в тех же условиях с добавлением мяча в качестве усложнения. Во время бега и ходьбы испытуемые должны контролировать мяч обеими ногами попеременно. С целью увеличения количества приседаний за 1 минуту, футболисты тренировали прыжки на скакалке, прыжки вверх с места с взмахом и без взмаха рук.

Для развития гибкости были использованы различные упражнения, направленные на растяжку и стретчинг, а также сами наклоны вперед.

По итогам повторного тестирования контрольной группы можно сделать вывод о том, что по истечению срока эксперимента (6 месяцев) в условиях учебно-тренировочного цикла без использования специальных упражнений результаты футболистов контрольной группы улучшить незначительно.

Анализ таблиц 3 и 4 позволяет сделать следующие выводы: результаты челночного бега 3*10 м улучшились на 0,06 с; результаты теста на определение уровня общей выносливости (бег с ходьбой на 500 м, мин) улучшились на 0,03 с; количество приседаний за одну минуту увеличилось на $n=0,63$; результаты в упражнении, оценивающем уровень гибкости, показали прирост на 1,5 см.

После окончания педагогического эксперимента также было проведено повторное тестирование экспериментальной группы. Результаты повторного тестирования экспериментальной группы представлены в таблице 5.

Таблица 5 – Результаты повторного тестирования экспериментальной группы

Контрольное упражнение №, ФИО футболиста	Челночный бег 3*10 м, с	Общая выносливость, бег с ходьбой на 500 м, мин	Приседания за 1 минуту, п	Гибкость, наклон вперед, см
№1 Ба-р Р.	9,5	1.55	33	+0,5
№2 Бу-м Д.	9,2	2.16	31	+2
№3 За-й Т.	11,3	2.17	32	-0,5
№4 Ко-к М.	11,7	2.15	30	+1
№5 Ко-х М.	10,0	1.52	31	+1
№6 Ло-й М.	11,4	2.13	37	0
№7 Пе-о А.	9,6	1.56	33	+0,5
№8 По-в Я.	10,7	2.12	38	-1
Ср. значение	10,41	2,10	33,13	Общ. зн. +3,5

Анализ таблиц 2 и 5 позволяет сделать следующие выводы:

- результаты челночного бега 3*10 м улучшились на 0,16 с;
- результаты теста на определение уровня общей выносливости (бег с ходьбой на 500 м, мин) улучшились на 0,07 с;
- количество приседаний за одну минуту увеличилось на $n=2,38$;
- результаты в упражнении, оценивающем уровень гибкости, показали прирост на 1 см.

Результаты прироста показателей в тестах у экспериментальной группы визуально представлены на рисунке 1.

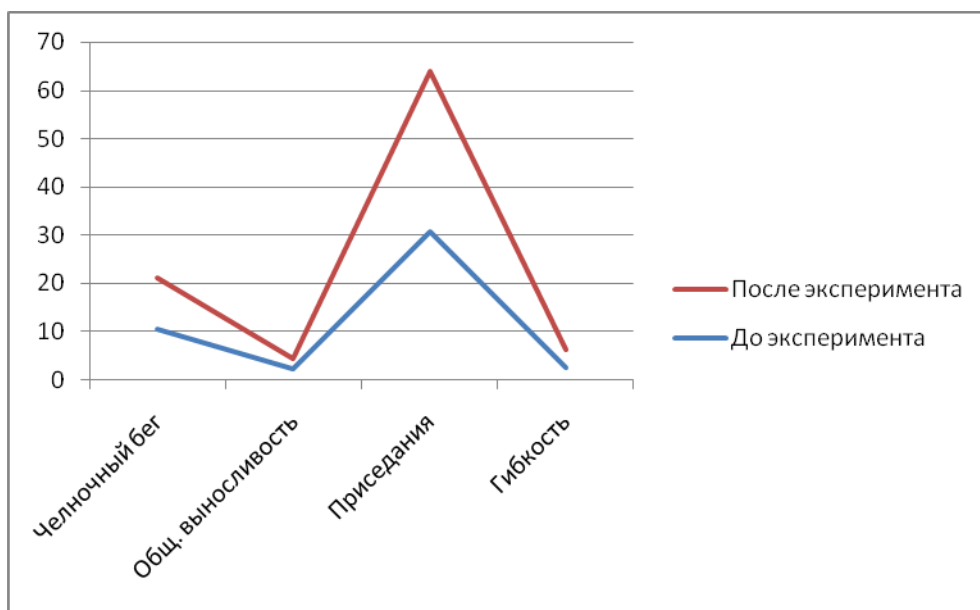


Рисунок 1 – Прирост показателей в тестах у экспериментальной группы

Результаты прироста показателей в тестах у контрольной группы визуально представлены на рисунке 2.

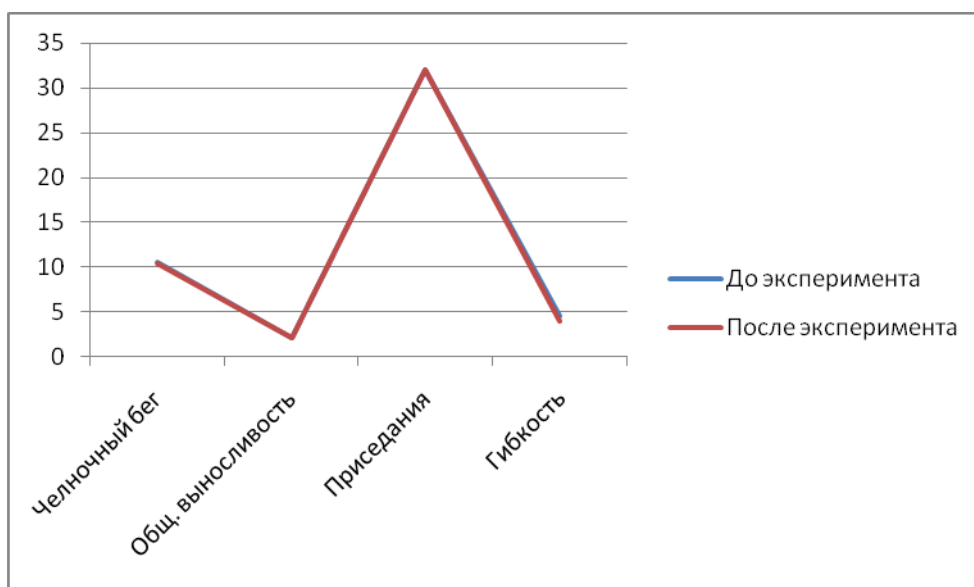


Рисунок 2 – Прирост показателей в тестах у контрольной группы

Заключение. Эффективность использования педагогического контроля во время учебно-тренировочного процесса, используемого, в частности, во время выполнения специальных упражнений выражается в достоверно точных повышениях показателей тестовых заданий, направленных на развитие физической и технической подготовленности. Таким образом, применение специальных упражнений в ходе учебно-тренировочного цикла позволяет более эффективно совершенствовать процесс физической и технической подготовки у футболистов на этапе начальной подготовки и может быть рекомендовано для использования в практической работе. Результаты педагогического эксперимента могут способствовать теоретической подготовке тренеров-преподавателей по футболу, а также преподавателей по физической культуре.

Литература

1. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов: теория и практика физической культуры / Ю. В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 332 с.
2. Лобановский, В.В. Управление тренировочным процессом футболистов // В.В. Лобановский – Киев. 2009. – 199 с.
3. Лясовский, К.П. Техника ударов / К.П. Лясовский // М.: ФиС, 2010. – 412 с.
4. Мукиан, М. Все о тренировке юного футболиста / М. Мукиан, Д. Дьюрст. – М.: Астрель, 2007. – 234 с.
5. Платонов, В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте: история развития и современное состояние: учеб. для студентов вузов физ. восп. и спорта / В. Н. Платонов. – М.: Олимпийская литература, 2007. – 383 с.
6. Полишкис, М.С. Программа и методические рекомендации для учебно-тренировочной работы в спортивных школах / М.С. Поликшис // М.: ФиС, 2006. – 265 с.
7. Теория и методика футбола : учебник / под общ. ред. Губы В.П., Лексакова А.В. – М. : Советский спорт, 2013. – 536 с. – ISBN 978-5-9718-0680-6.

ТЕХНОЛОГИЯ ДИАГНОСТИКИ И РАЗВИТИЯ НАВЫКОВ СПОРТСМЕНА-ЛЕГКОАТЛЕТА

TECHNOLOGY OF DIAGNOSTICS AND SKILLS DEVELOPMENT OF A TRACK AND FIELD ATHLETE

Д.В. Лещева, В.Е. Афоншин
D.V.Leshcheva, V.E.Afonshin

Поволжский государственный технологический университет, Йошкар-Ола, Россия
Volga State University of Technology, Yoshkar-Ola, Russia
darina.005@mail.ru

Аннотация. В статье рассматриваются технологии, относящиеся к тактико-технической подготовке, диагностике и развитию когнитивно-моторных компонентов способностей спортсмена. Описывается технология, которая позволяет моделировать тренировочные или диагностические процессы подготовки спортсменов-легкоатлетов, бегающих на короткие дистанции с барьерами. Технология реализуется при помощи программно-аппаратного комплекса, включающего средства дополненной реальности. При помощи дополненной реальности формируют объемные изображения в виде препятствий на беговой дорожке – барьеров заданной конфигурации, размера и окраски. Создаваемая искусственно управляющая среда позволяет повысить эффективность диагностики и развития навыков спортсменов-легкоатлетов, реализуя современный потенциал цифровых ресурсов.

Annotation. The article discusses technologies related to tactical and technical training, diagnostics and development of cognitive-motor components of an athlete's abilities. A technology is described that makes it possible to simulate the training or diagnostic processes of training athletes-track and field athletes running short distances with hurdles. The technology is implemented using a software and hardware complex that includes augmented reality tools. With the help of augmented reality, three-dimensional images are formed in the form of obstacles on a treadmill - barriers of a given configuration, size and color. The artificially created control environment makes it possible to increase the efficiency of diagnostics and skills development of athletes, realizing the modern potential of digital resources.

Ключевые слова: спорт, легкая атлетика, программно-аппаратный комплекс, цифровая технология, дополненная реальность, диагностика, тренировка.

Keywords: sports, athletics, hardware and software complex, digital technology, augmented reality, diagnostics, training.

Введение. Изменение и появление нового уровня требований к навыкам спортсменов требует новых подходов и применения современных наукоемких технологий. До сих пор остается актуальным изучение вопросов повышения эффективности подготовки спортсменов, управления тренировочными процессами с использованием опыта использования цифровых ресурсов.

Бег с барьерами является спортивной дисциплиной, относится к спринтерским дистанциям беговой легкоатлетической программы и требует от спортсменов-легкоатлетов специальной скоростной выносливости и владения техникой преодоления барьеров. Бег с барьерами позволяет улучшить подвижность тазобедренного сустава, укрепить стопы, пресс и бедра. Кроме этого, активно развивается координация движений.

Для развития технических навыков спортсменам-легкоатлетам требуется прилагать немало времени и усилий, направленных на долговременные напряженные тренировки. В настоящее время, в целом, достаточно хорошо проработаны вопросы, касающиеся диагностики, оценки и развития когнитивно-моторных способностей человека [1], однако специалистам пока не

известны эффективные технологии и методы диагностики и развития навыков спортсменов-легкоатлетов, которые использовали бы потенциал современных IT решений.

Внедрение известных цифровых технологий в спорт и физическую культуру является на сегодняшний день одной из важнейших задач. Использование высокотехнологичных ресурсов в легкой атлетике в беге с барьерами могут значительно повысить эффективность подготовки, понизить риски травм, которые спортсмены-легкоатлеты могут получить при задевании барьеров во время прыжка.

Цель исследования – разработка технологии диагностики и развития навыков спортсмена-легкоатлета, бегающего на короткие дистанции с барьерами.

Материалы и методы исследования. Проведенная нами работа включала в себя изучение особенностей способов диагностики и развития навыков спортсмена-легкоатлета. Исследовалась возможность применения современных технических ресурсов, использующих программно-аппаратные комплексы и средства дополненной реальности.

Для достижения поставленной цели были использованы результаты научных исследований, анализ и обобщение научно-методической литературы в рассматриваемой предметной области, данные патентных архивов, в которых представлено большое количество компактных устройств отображения дополненной реальности, видеопроанализ, метод оптической кодировки поля действий человека, представления о перспективных направлениях применения программно-аппаратного комплекса.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ научно-методической литературы выявил отсутствие универсального метода диагностики и развития навыков спортсмена-легкоатлета, бегающего на короткие дистанции с барьерами. Стало очевидным, что для составления полного представления о качественном развитии технических навыков спортсмена-легкоатлета необходимо использовать различные методы и подходы.

Среди существующих перспективных устройств для применения в спорте известны легкие очки дополненной реальности компании Senso Motoric Instruments (SMI) или Google Project Glass [2] и миниатюрные контактные линзы дополненной реальности компании Innovega (система iOptik). Инновационная система iOptik может работать в паре со специализированными очками. Ее пользователь фокусируется одновременно на нескольких объектах разной удаленности, причем одна цель не мешает другой [3].

Наряду с этим по патенту [4] известна технология, направленная на повышение эффективности тактико-технической подготовки теннисистов и бадминтонистов. Данная технология заключается в применении программно-аппаратных средств, включающих ресурсы дополненной реальности. Над кортом на заданной высоте устанавливается видеокамера, прикосновением к сенсорному экрану компьютера, где отображен корт, задают последовательность зон корта, в которые спортсмену необходимо направить

спортивный снаряд, разыгрывая тактическую комбинацию. Полет спортивного снаряда и место его падения снимают видеокамерой, видеоизображение передают в компьютер, компьютер вычисляет положение центра световой зоны и центра места падения спортивного снаряда, расстояние между центром световой зоны и центром места падения спортивного снаряда.

Также известна технология диагностики и развития когнитивно-моторных компонентов способностей человека по патенту [5], где подготовка спортсмена со спортивным снарядом проводится на игровом поле с управляемой светодинамической подсветкой, которой задают разрешенные световые зоны. При этом непредсказуемо для спортсмена меняют положение, форму и площадь световых зон, изменение положения, формы и площади световых зон и режимов тренировки задают вручную или программно-аппаратным комплексом. Особенностью является то, что подготовка проводится с устройствами, формирующими у заданного числа спортсменов дополненную реальность. Она предъясвляется им в виде дополненных изображений разрешенных и запрещенных светодинамических зон на игровом поле и/или не лежащих в плоскости игрового поля.

Близкой по технической сущности к разработанной технологии является технология по патенту [6], которая заключается в расширении функциональных возможностей и повышении эффективности диагностики и развития когнитивно-моторных способностей человека. Особенностью данной технологии является то, что диагностика и/или развитие проводится с носимым устройством, формирующим у испытуемого дополненную реальность, предъясвляемую ему в виде дополненных изображений на плоскости игрового поля плоского и/или объемного изображения лестницы. Формируемое изображение, состоящее из заданного числа продольных и поперечных элементов лестницы, непредсказуемо для испытуемого, по заданной программе ПАК, меняет прозрачность, расцветку, форму, размер, объем отдельных элементов, а также скорость перемещения и положение лестницы в объеме заданного тренировочного пространства.

Недостатком вышеуказанных технологий является то, что их невозможно применить для диагностики и развития навыков спортсменов-легкоатлетов в беге с барьерами.

Разработанная нами технология направлена на максимально возможное использование потенциала современных цифровых ресурсов в управлении тренировочным процессом и определении противоречий между возрастающими требованиями к уровню спортивных результатов, условиям подготовки и возможностями жизнеобеспечивающих функциональных систем организма спортсмена.

Принципиально новым является то, что диагностический и/или тренировочный процесс проводится на беговой дорожке с носимым устройством, формирующим перед глазами спортсмена-легкоатлета дополненную реальность в виде препятствий на беговой дорожке – барьеров заданной конфигурации, размера и окраски.

На рисунке 1 представлена схема разработанной технологии диагностики и развития навыков спортсмена-легкоатлета.

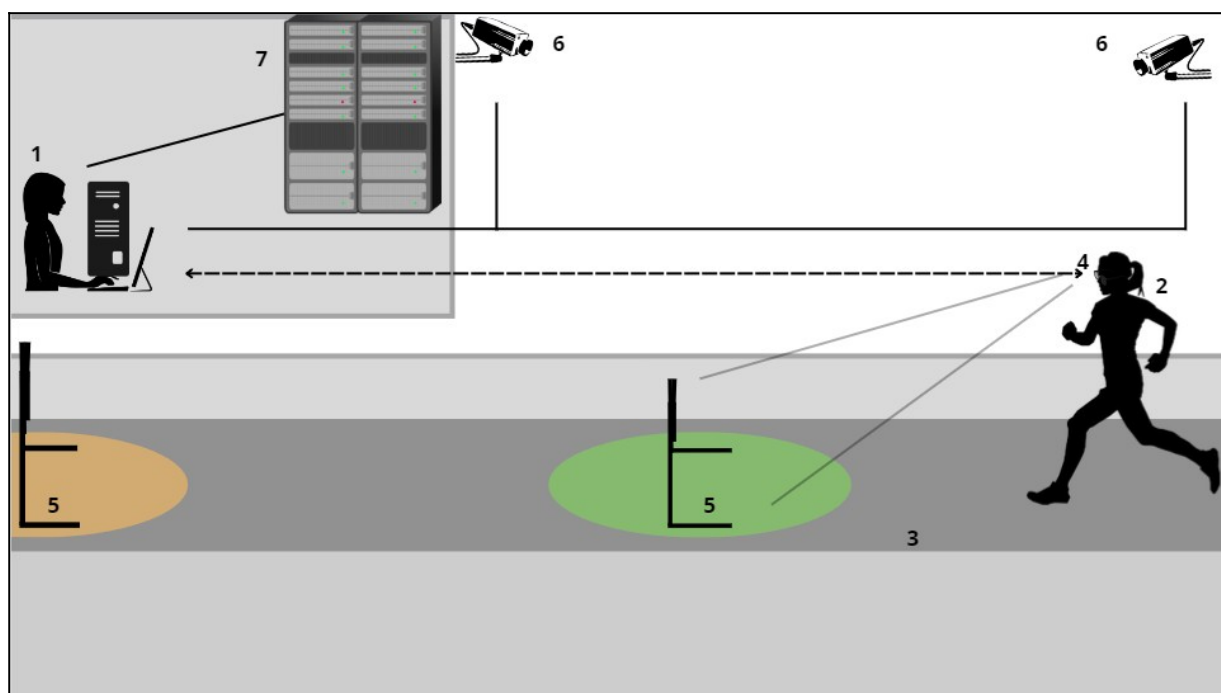


Рисунок 1 – Схема технологии диагностики и развития навыков спортсмена-легкоатлета

Примечание. 1 – исследователь, 2 – спортсмен-легкоатлет, 3 – беговая дорожка, 4 – устройство дополненной реальности, 5 – дополненная реальность в виде барьеров, 6 – видеочамера, 7 – сервера.

Разработанная технология заключается в следующем. Исследователь (1) и/или спортсмен-легкоатлет (2) выбирает программу диагностики и развития из библиотеки программно-аппаратного комплекса.

На спортсмене-легкоатлете, находящемся на беговой дорожке (3), размещают носимое устройство (4), формирующее перед глазами спортсмена-легкоатлета дополненную реальность в виде препятствий на беговой дорожке – барьеров (5) заданной конфигурации, размера и окраски, которые по заданной программе программно-аппаратного комплекса меняются по высоте и месту расположения в объеме заданного тренировочного и/или диагностического процесса. При этом условными заданными цветами выделяются в дополненной реальности барьеры стандартного размера, тренировочные барьеры пониженной высоты и тренировочные барьеры повышенной высоты.

Спортсмен-легкоатлет оценивает динамику своего бега, соизмеряет ее с расстоянием до предъявленных препятствий и выполняет тесты или тренировочные упражнения, перепрыгивая через барьеры на беговой дорожке.

По заданной программно-аппаратным комплексом программе или вручную меняют параметры высоты, конфигурации, цвет, количество барьеров и расстояние между ними в объеме заданного тренировочного и/или диагностического пространства. В зависимости от задач диагностики и

развития, исследователь или спортсмен-легкоатлет задает уровень сложности тестов или тренировки.

Для начинающих спортсменов-легкоатлетов выбирается минимальный уровень сложности, устанавливаются барьеры незначительной высоты. Для профессиональных спортсменов, которые хорошо функционально подготовлены, могут устанавливаться барьеры, которые выше применяемых в официальных соревнованиях. Люди, проходящие реабилитацию, могут получить высоты барьеров с учетом их когнитивно-моторных ограничений.

Программно-аппаратный комплекс заданным количеством видеокамер (6) фиксирует действия спортсмена-легкоатлета в объеме заданного пространства и программно определяет корректность выполнения прыжков через предъявленные барьеры.

Программно-аппаратный комплекс в режиме реального времени сообщает спортсмену – легкоатлету через средства дополненной реальности о качестве прыжка предъявлением данных в условных единицах, показывает запас высоты прыжка или ее недостаточность. Ошибки спортсмена-легкоатлета в прыжках сопровождаются звуковыми сигналами программно-аппаратного комплекса. Все данные о спортсмене-легкоатлете заносятся и хранятся на сервере базы данных (7).

Разработанная технология относится к физической культуре и спорту, а именно к диагностике и развитию навыков спортсменов-легкоатлетов, бегающих на короткие дистанции с барьерами. Вместе с тем, она может быть использована при оценке когнитивно-моторных функций человека в медицинских, реабилитационных и игровых технологиях.

Выводы. В результате исследования нами была разработана технология диагностики и развития навыков спортсмена-легкоатлета, которая основана на использовании устройств дополненной реальности и применении программно-аппаратных ресурсов.

Корректное применение разработанной нами технологии позволит повысить эффективность диагностики и развития навыков спортсменов-легкоатлетов, бегающих на короткие дистанции с барьерами. Появляется возможность качественно и количественно оценить потенциал спортсмена, более надежно прогнозировать его результаты в предстоящих соревнованиях.

Литература

1. Иссурин, В. Б. Координационные способности спортсменов: монография / В. Б. Иссурин, В. И. Лях. — Москва : Спорт-Человек, 2019. — 208 с.
2. <https://plus.google.com/+proiectglass/posts>.
3. Умные контактные линзы и очки/ [Электронный ресурс]. – URL: <https://invest.innovega-inc.com/> (дата обращения: 20.03.2023).
4. Патент 2716544 РФ, МПК А63В 69/00. Способ тактико-технической подготовки теннисистов и бадминтонистов/ Коновалов И. Е., Афоньшин В.Е., Полевщиков М. М. - № 2019125521; заявл. 12.08.2019; опубл. 12.03.2020, Бюл. № 8. – 10с

5. Патент Евразийский 027931, МПК А63В 69/00. Способ тактико-технической подготовки спортсменов / Афоньшин В.Е., Роженцов В.В., Рыбаков А.Е. заявл. 17.02.2014, опубл.29.09.2017. Бюл. №9

6. Патент2733317РФ, МПКА61В 5/00, А63В 69/00. Способ диагностики и развития когнитивно-моторных компонентов способностей человека/ Афоньшин В.Е., Сидоркина И. Г., Соколов В. Г. - № 2019142981; заявл. 23.12.2019; опубл. 01.10.2020, Бюл. № 28. – 9с

СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА КОНЬКОБЕЖЦЕВ 13-14 ЛЕТ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ

STRENGTH TRAINING OF SKATERS AGED 13-14 IN THE PREPARATORY PERIOD

М.Е. Мохова, Д.С. Шуканова

M.E. Mokhova, D.S. Shikanova

*Нижегородский государственный педагогический университет им К. Минина,
г. Нижний Новгород, с. Россия*

Minin Nizhny Novgorod State Pedagogical University, Nizhny Novgorod, Russia

masya232007@yandex.ru

Аннотация. В конькобежном спорте с каждым годом неизменно растут результаты спортсменов, меняется техническое движение, появляются новые методики построения тренировочного процесса. Чтобы конкурировать с лидерами необходимо, постоянно развиваться во всех направлениях, как спортсмену, так и тренеру в частности. Такое физическое качество, как сила, является одним из необходимых для развития в специальной подготовке спортсмена. Тренер должен знать методики развития силовых способностей, а также обладать знаниями о сенситивных периодах развития физических качеств. В данной статье рассматриваются главные характерные черты разработка тренировочной программы по развитию силовых способностей конькобежцев 13 – 14 лет будет полезна тренерам при составлении годовичного тренировочного плана и будет служить методическим банком физических упражнений подготовительного периода.

Abstract. In speed skating, athletes' results invariably increase every year, technical movements change, and new methods for constructing the training process appear. To compete with leaders, it is necessary to constantly develop in all directions, both as an athlete and as a coach in particular. Such a physical quality as strength is one of the necessary for development in the special training of an athlete. The coach must know methods for developing strength abilities, as well as have knowledge about sensitive periods in the development of physical qualities. This article discusses the main characteristic features of the development of a training program for developing the strength abilities of speed skaters aged 13–14 years old. It

will be useful for coaches when drawing up a yearly training plan and will serve as a methodological bank of physical exercises for the preparatory period.

Ключевые слова: физическая культура, силовая подготовка, конькобежцы, тренировочный процесс, спорт.

Key words: physical culture, strength training, speed skaters, training process, sport.

Введение. На современном этапе все виды спорта характеризуются развитием, достижением высоких результатов. При данном росте, требуется рациональное построение тренировочного процесса, а соответственно и определения новых средств и методов, которые будут способствовать совершенствованию и повышению уровня физической подготовленности и результатов. Вся информация, которую тренер получает в процессе тренировок, соревнований, тренер может использовать для контроля развития характеристик спортсмена, на которые направлены тренировочные занятия. В тренировочном процессе тренер должен уделять немало внимания развитию специальных качеств, так как от их уровня развития напрямую зависит достижение высоких результатов в избранном виде спорта.

В нашей статье уделяется большое внимание развитию силы у конькобежцев, так как она является одним из важнейших качеств в данном виде спорта. По нашему мнению, тренер должен знать, в каком возрасте необходимо развивать данное качество и подбирать рациональные методы для его воспитания. То есть, при организации тренировочного процесса, тренер должен брать во внимание возрастные особенности спортсменов, благоприятные периоды развития двигательных качеств, физическую работоспособность организма, влияние занятий на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, методы развития силовых способностей в данном возрасте. Для этого тренер должен обладать компетенциями, такими как: подбор эффективных средств и методик развития, грамотное распределение нагрузки с учётом всех закономерностей.

Актуальность выбранной нами темы состоит в том, что, решая главную задачу подготовительного периода, необходимо подбирать методы и средства спортивной тренировки так, чтобы они максимальным образом смоделировать основные двигательные действия конькобежного спорта. Поэтому разработка тренировочной программы по развитию силовых способностей конькобежцев 13 – 14 лет будет полезна тренерам при составлении годовичного тренировочного плана и будет служить методическим банком физических упражнений подготовительного периода.

Изложение основного материала статьи. Целью нашего исследования являлось - развитие силы у детей конькобежцев 13 – 14 лет в подготовительном периоде. Для этого нами были определены **следующие задачи:**

1. Проанализировать научную и методическую литературу по исследуемой проблеме.

2. Разработать тренировочную программу для развития силы у конькобежцев 13 – 14 лет.

Объектом нашего исследования процесс развития силы у подростков 13 – 14 лет в конькобежном спорте в подготовительный период, предметом исследования – тренировочная программа на один месяц в подготовительном периоде для развития силы конькобежцев 13 – 14 лет.

Для решения поставленных задач, нами использовались следующие методы: анализ научной и методической литературы и педагогическое проектирование.

Любые двигательные действия человека – это результат согласованной деятельности центральной нервной системы (ЦНС) и периферических отделов двигательного аппарата, в частности – скелетно-мышечной системы. В ЦНС продуцируются импульсы возбуждения, которые через мотонейроны и аксоны поступают в мышечные волокна. Вследствие этого мышцы напрягаются с определённой силой, которая позволяет перемещать в пространстве отдельные звенья тела или тело в целом. От величины и направления приложения силы изменяются скорость и характер движения. Таким образом, без проявления мышечной силы человек не может выполнять никаких двигательных действий. В этом смысле сила является интегральным двигательным качеством, от которого в той или иной мере зависит проявление всех других физических качеств (быстроты, выносливости и т.д.) [3]. Таким образом, сила – это способность преодолевать определённое сопротивление или противодействовать ему за счёт напряжения мышц. В теории физической культуры и спорта выделяют собственно-силовые способности, а также их сопряжение с другими физическими способностями [2].

Из всего многообразия силовых проявлений в тренировке конькобежца акцент делается на максимальную силу, взрывную силу, силовую выносливость. Силовые тренировки эффективны для роста мышечных структур и играют важную роль в функциональной подготовке конькобежцев [2]. Самыми благоприятными периодами развития силы у мальчиков и юношей считается возраст от 13-14 до 17-18 лет, а у девочек и девушек от 11-12 до 15-16 лет, чему в немалой степени соответствует доля мышечной массы в общей массе тела (к 10-11 годам она составляет примерно 23%, 14-15 годам - 33%, а к 17-18 годам - 45%). При развитии силы важно учитывать морфофункциональные возможности растущего организма [4].

Поэтому главной задачей подготовительного периода в конькобежном спорте является создание фундамента спортивной формы: повышение общего уровня функциональных возможностей, всесторонне развитие физических качеств, обуславливающих совершенствование в конькобежном спорте.

Подготовительный период должен быть тесно связан с общим планом тренировок по применяемым средствам, методике их использования и напряженности занятий [5].

Подготовительный период должен осуществляться по методике, включающей использование таких специально-подготовительных упражнений, при выполнении которых режим работы основных мышечных групп ног

наиболее полно соответствует специфике работы мышечного аппарата в беге на различные дистанции конькобежного многоборья [1].

Для достижения цели нами был проведён анализ научно-методической литературы, который показал, что теоретическое представление о системе поэтапного и комплексного взаимодействия специальных заданий необходимо подкреплять практическими общедоступными упражнениями для эффективного развития силовых способностей конькобежцев. Полученные в ходе этого данные помогли разработать тренировочную программу на один мезоцикл для развития силовых способностей конькобежцев 13 – 14 лет в подготовительном периоде.

Следующим методом исследования являлось педагогическое проектирование, которое заключалось в разработке тренировочной программы на один месяц для развития силовых способностей конькобежцев 13-14 лет в подготовительный период. При написании тренировочной программы учитывается возраст спортсменов, их физические возможности и особенности, интенсивность и объём нагрузки и характеристика подготовительного этапа спортивной подготовки.

Также нами был разработан тренировочный план, который располагается в подготовительном макроцикле, этап спортивной тренировки: обще-подготовительный, и имеет характеристику базового микроцикла.

Тренировочная нагрузка подобрана таким образом, что для каждой разновидности силовых способностей подобран свой пик нагрузки: для скоростно-силовых способностей максимальная нагрузка расположена на третьей неделе в среду; для собственно-силовых способностей максимальная нагрузка расположена на третьей неделе в пятницу; для силовой выносливости максимальная нагрузка располагается на третьей неделе в субботу. Нагрузка ложится на организм спортсменов плавно и поступательно. (Табл.1)

Средства тренировочной нагрузки подбирались исходя из основного двигательного действия конькобежцев: бега на коньках и в своей мере направлены на это двигательное действие и мышечных групп, которые обеспечивают результативность в конькобежном спорте.

Цель: силовая подготовка конькобежцев в подготовительный период

Задачи:

1. Повысить уровень развития скоростно-силовых способностей конькобежцев.
2. Повысить уровень функционального состояния конькобежцев.

Таблица 1 – План-схема развития силовых способностей на 1 месяц

Неделя	Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Сб.	Вс.
1	С.С.	С.	Выходной	С.С.	С.	С.В.	Выходной
2	С.С.	С.	С.В.	Выходной	С.С.	С.С.	С.
3	С.В.	Выходной	С.С. пик	С.С.	С. пик	С.В. пик	Выходной
4	С.С.	С.	Выходной	С.С.	С.	С.В.	Выходной

Примечания: С. - сила; С.В – силовая выносливость; С.С – скоростно-силовые способности; МТ – максимальный тест.

Первый микроцикл:

Понедельник. Комплекс на развитие скоростно-силовых способностей:

1. Прыжки с ноги на ногу (2 серии по 20 м.)
2. Прыжки через барьеры (40 раз)
3. Имитация конькового хода прыжками по ступенькам (3 серии по 10

раз)

4. Подскоки на стопе (20 раз)

Вторник. Комплекс развития собственно-силовых способностей:

1. Присед
2. Полуприсед
3. Попеременное касание плеч в упоре лежа
4. Ягодичный мост

Нагрузка: ЗМТ

Среда – выходной день

Четверг. Комплекс на развитие скоростно-силовых способностей:

1. Запрыгивание на тумбу (2 серии по 10 раз)
2. Прыжки через барьеры боком (30 раз)
3. Забегания по ступенькам (на каждую) (3 серии по 15 м.)
4. Прыжок в длину толчком двумя ногами (3 серии по 5 раз)

Пятница. Комплекс развития собственно-силовых способностей:

1. Полуприсед
2. «Велосипед»
3. Сведение-разведение гантелей вверх из положения лежа
4. Из упора на коленях – ногу вверх

Нагрузка: ЗМТ + 1

Суббота. Комплекс развития силовой выносливости – круговая тренировка:

1. Выпады
2. Круговые движения блином над головой
3. Планка на локтях
4. «Берпи»

Нагрузка: 2 серии по 20 сек.

Воскресенье – выходной день

Второй микроцикл:

Понедельник. Комплекс на развитие скоростно-силовых способностей:

1. Имитация конькового хода на скользящей поверхности (3 серии по 1 мин.)

2. Прыжки в стороны из полуприседа (2 серии по 15 раз)
3. Забегания по ступенькам (через одну) (3 серии по 15 м.)
4. Прыжки «лягушкой» (40 раз)

Вторник. Комплекс развития собственно-силовых способностей:

1. Присед
2. «Гиперэкстензия»
3. Выпады
4. Сгибание-разгибание рук с опорой рук

Нагрузка: 4МТ

Среда. Комплекс развития силовой выносливости – круговая тренировка:

1. Выпады назад
2. Упор лежа
3. Прыжки с подтягиванием колен к груди
4. «Берпи»

Нагрузка: 3 серии по 20 сек.

Четверг – выходной день.

Пятница. Комплекс на развитие скоростно-силовых способностей:

1. Запрыгивание на тумбу (2 серии по 20 раз)
2. Прыжки в стороны из седа (40 раз)
3. Имитация конькового хода прыжками (3 серии по 20 раз)
4. Подкосы на стопе боком (4 серии по 10 м.)

Суббота. Комплекс на развитие скоростно-силовых способностей:

1. Запрыгивание на тумбу с последующим выпрыгиванием вверх (2 серии по 15 раз)
2. Запрыгивание на тумбу в посадке (3 серии по 10 раз)
3. Разноименное выпрыгивание вверх на опоре (3 серии по 10 раз)
4. Перепрыгивание маленького барьера в сторону в посадке (4 серии по 10 барьеров)

Воскресенье. Комплекс развития собственно-силовых способностей:

1. Присед с небольшим утяжелением
2. Выпады назад
3. Поднимание гантелей вверх из положения лежа
4. Сведение-разведение гантелей вверх из положения сидя спиной к стене

Нагрузка: 4МТ + 1

Третий микроцикл:

Понедельник. Комплекс развития силовой выносливости – круговая тренировка:

1. Активная планка
2. Выпады в сторону
3. Планка левым боком
4. Планка правым боком
5. «Берпи»

Нагрузка: 3 серии по 25 сек.

Вторник – выходной день.

Среда. Комплекс на развитие скоростно-силовых способностей:

1. Имитация конькового хода на скользящей поверхности (4 серии по 1 мин.)
2. Прыжки через барьеры (6 серий по 10 раз)
3. Прыжки с ноги на ногу (4 серии по 20 м.)
4. Прыжки в высоту ножницами (10 раз)
5. Забегания по ступенькам (на каждую) (5 серий по 15 м.)

Четверг. Комплекс на развитие скоростно-силовых способностей:

1. Имитация конькового хода на скользящей поверхности (5 серий по 1 мин.)

2. Болгарский присед (4 серии по 15 раз)

3. Выпрыгивание вверх из «болгарского» приседа (4 серии по 10 раз)

4. Имитация конькового хода прыжками по ступенькам (5 серий по 10 м.)

5. Забегания по ступенькам (через одну) (5 серий по 15 м.)

Пятница. Комплекс развития собственно-силовых способностей:

1. «Болгарский» присед с опорой о фитбол

2. Боковые скручивания

3. Из упора на коленях – согнутую ногу вверх

4. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа

5. «Пистолетики»

Нагрузка: 5МТ + 1

Суббота. Комплекс развития силовой выносливости – круговая тренировка:

1. Повороты в сторону с фитболом

2. Круговые движения блином над головой

3. Сгибание-разгибание рук, ноги на опоре

4. Попеременное касание плеч в упоре лежа

5. «Берпи»

Нагрузка: 4 серии по 30 сек.

Воскресенье – выходной день.

Четвертый микроцикл:

Понедельник. Комплекс на развитие скоростно-силовых способностей:

1. Имитация конькового хода прыжками (3 серии по 30 раз)

2. Прыжок в длину толчком двумя ногами (3 серии по 10 раз)

3. Запрыгивание на тумбу (30 раз)

4. Подкосы на стопе боком (2 серии по 10 м.)

Вторник. Комплекс развития собственно-силовых способностей:

1. «Болгарский» присед

2. Выпады в сторону

3. Разведение гантелей в сторону

4. «Складной нож»

Нагрузка: 4МТ

Среда – выходной день.

Четверг. Комплекс на развитие скоростно-силовых способностей:

1. Забегания по ступенькам (на каждую) (2 серии по 15 м.)

2. Забегания по ступенькам (через одну) (2 серии по 15 м.)

3. Имитация конькового хода прыжками по ступенькам (2 серии по 20 м.)

4. Запрыгивание на тумбу с последующим выпрыгиванием вверх (25 раз)

Пятница. Комплекс развития собственно-силовых способностей:

1. «Болгарский» присед

2. Из упора на коленях – согнутую ногу в сторону

3. Сведение-разведение гантелей вверх из положения сидя к стене

4. «Скалолаз»

Нагрузка: ЗМТ + 1

Суббота. Комплекс развития силовой выносливости – круговая тренировка:

1. Круговые движения блином над головой
2. Выпады в сторону
3. В парах стоя спиной друг к другу, передача мяча снизу – между ног
4. «Берпи»

Нагрузка: 3 серии по 30 сек.

Воскресенье – выходной день.

Также подобраны тесты для оценки эффективности тренировочной программы, такие как: тест для оценки силы разгибателей коленного и тазобедренного суставов, прыжок в длину с места с двух ног, гарвардский степ-тест. Предложенные тесты помогут установить эффективность или безрезультативность тренировочной программы.

Заключение. Конькобежный спорт один из самых эмоциональных и сложных видов спорта. И, как и во всяком спорте, чтобы достичь определённого уровня мастерства и результативности, необходима, как общая, так и специальная подготовка спортсмена.

Подготовительный период очень важен для конькобежцев, его задачей является закладывание базиса для дальнейшей соревновательной деятельности, подготовительный период является опорой для спортсмена и в зависимости от пройденного уровня подготовки в данном периоде, можно смело прогнозировать спортивные результаты в соревновательном периоде.

Основными задачами подготовительного периода являются: развитие тех физических качеств, которые будут способствовать развитию и тренированности организма в следующем периоде; подведение к ледовым тренировкам с помощью подготовительных упражнений на земле с имитацией и моделированием бега на коньках и т.д.

Чтобы достичь наивысшего спортивного результата в конькобежном спорте, да и в любом спорте в целом, необходимо грамотное планирование тренировочного процесса и учет всех факторов спортивной подготовки, и только все это учтено, только тогда можно быть уверенным в результатах соревновательной деятельности.

Литература

1. Вашляев, Б.Ф. Тренировка квалифицированных конькобежцев: теоретические основы / Б.Ф. Вашляев. – Екатеринбург: Издатель Калинина Г.П., 2007. – ?с.
2. Клочков, А.В. Развитие силы. /Клочков А.В., Баранов Л.Г. Могилёв: МГУ им. А.А. Кулешова, 2019. 32 с.
3. Хартманн Ю. Современная силовая тренировка. /Хартманн Ю., Теннеманн Х. - Берлин: Штортферлаг, 2019. 335с.
4. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учеб. для институтов физ. культуры. – Москва, Физкультура и спорт, 2008. – 543с.
5. Соколов, М.П. Конькобежный спорт / М.П. Соколов. - М.: Физкультура и спорт, 2021. - 340 с.

ВЛИЯНИЕ ОЛИМПИЙСКИХ МЕДАЛЕЙ НА ПРИВЛЕЧЕНИЕ ЖЕНЩИН К ЗАНЯТИЯМ ФЕХТОВАНИЕМ

THE INFLUENCE OF OLYMPIC MEDALS ON ATTRACTING WOMEN TO FENCING

*Ю.А. Мухина, М.В. Дедловская
I.A. Mukhina, M.V. Dedlovskaya*

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма", Казань, Россия

Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Volga Region State University of Physical Culture, Sports and Tourism", Kazan, Russia

frau.1krieger@gmail.com

Аннотация. В статье показана взаимосвязь результатов Олимпийских игр и количества занимающихся женщин в фехтовании на основании данных статистической отчетности «1-ФК».

Annotation. The article is devoted to the analysis of the connection between the Olympic Games and the number of women involved in fencing based on statistical reporting from 1-FK.

Ключевые слова: Олимпийские игры, фехтование, женщины, 1-ФК.

Key words: Olympic Games, fencing, women, 1-FK.

Актуальность. Одна из доминирующих задач в олимпийском движении является увеличение количества женщин, занимающихся спортом. Олимпийские чемпионки и призёры являются «рекламным брендом» для привлечения к занятиям новичков.

Цель исследования определить влияние результатов Олимпийских игр на привлекательность фехтования для женщин в России.

Организация и методы исследования. Для достижения поставленной цели нами был организован анализ результатов Олимпийских игр 2012-2021 годов, показанный отечественными фехтовальщицами и анализ статистических отчетов «1-ФК» за аналогичный период.

Результаты исследования и их обсуждение. Олимпийские игры и победа на них является главной целью многих спортсменов и соответственно их мотивацией в спорте высших достижений. Победители и призёры Олимпийских игр становятся объектом интереса для СМИ, предметом гордости для страны. Внимание, которое они получают, способствует развитию вида спорта внутри страны и увеличению количества занимающихся.

Для доказательства рабочей гипотезы о повышении популярности фехтования в нашей стране, в следствии успешного выступления на Олимпийских играх, нами был проведен статистический анализ. В частности, мы посчитали количество медалей по фехтованию на Олимпийских играх 2012, 2016 и 2021 годов среди мужчин и женщин (таблица 1). Медали за командные соревнования учитывались за каждого участника команды.

Таблица 1 - Количество медалей, завоеванных в фехтовании мужчинами и женщинами на Олимпийских играх 2012-2021 годов

Мужчины			Женщины		
1 место	2 место	3 место	1 место	2 место	3 место
Олимпийские игры 2012 г.					
0	0	1	0	5	0
Олимпийские игры 2016 г.					
3	0	1	6	1	4
Олимпийские игры 2021 г.					
0	8	0	8	2	1
Итого					
3	8	2	14	8	5

Из таблицы 1 мы видим, что наибольшее количество медалей в фехтовании завоевали женщины. Но насколько данный факт обуславливает увеличение количества занимающихся фехтованием среди женщин? Для ответа на вопрос мы проанализировали результаты статистической отчетности 1-ФК (сведения о физической культуре и спорте) с 2016 по 2022 г. (рисунок 1).

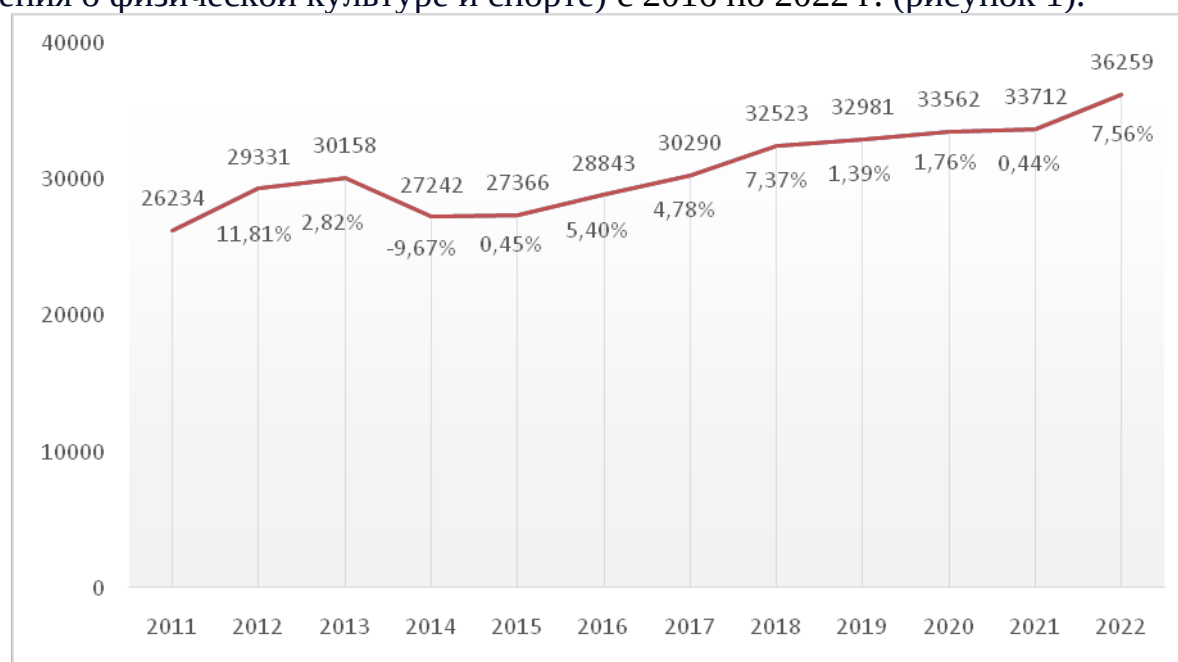


Рисунок 1-Общая численность занимающихся фехтованием, по данным отчетности «1-ФК»

Как мы видим из рисунка 1, в годы проведения Олимпийских игр количество занимающихся увеличивается, по сравнению с предыдущим годом, и эта динамика сохраняется 1-2 года, а затем либо темпы прироста занимающихся снижаются (2019-2020гг.), либо прирост отсутствует (2014г.). За период с 2011 по 2022 годы общий прирост занимающихся составил 38,21%. Также мы рассмотрели численность занимающихся фехтованием по гендерному признаку (рисунок 2, рисунок 3, рисунок 4).

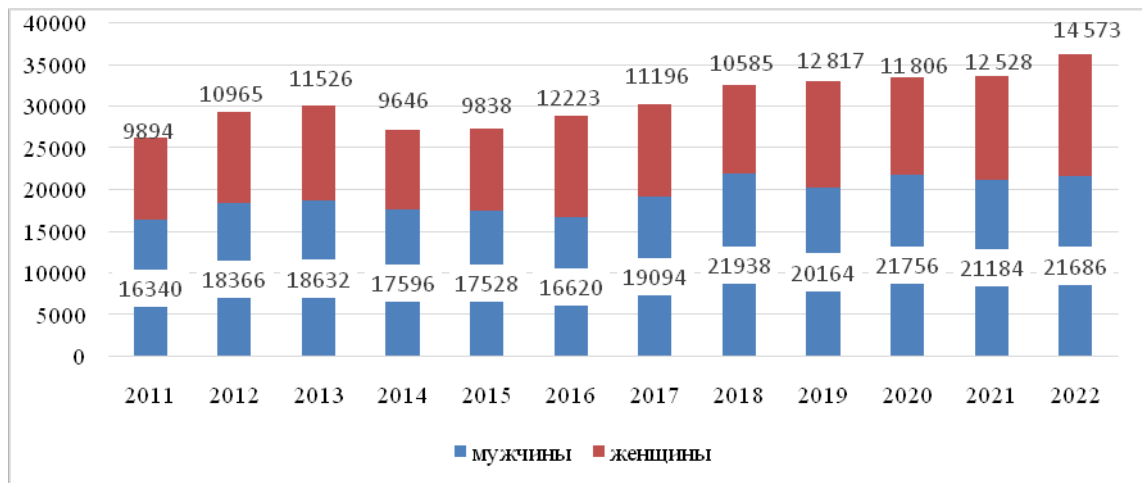


Рисунок 2 - Количество занимающихся фехтованием по гендерному признаку

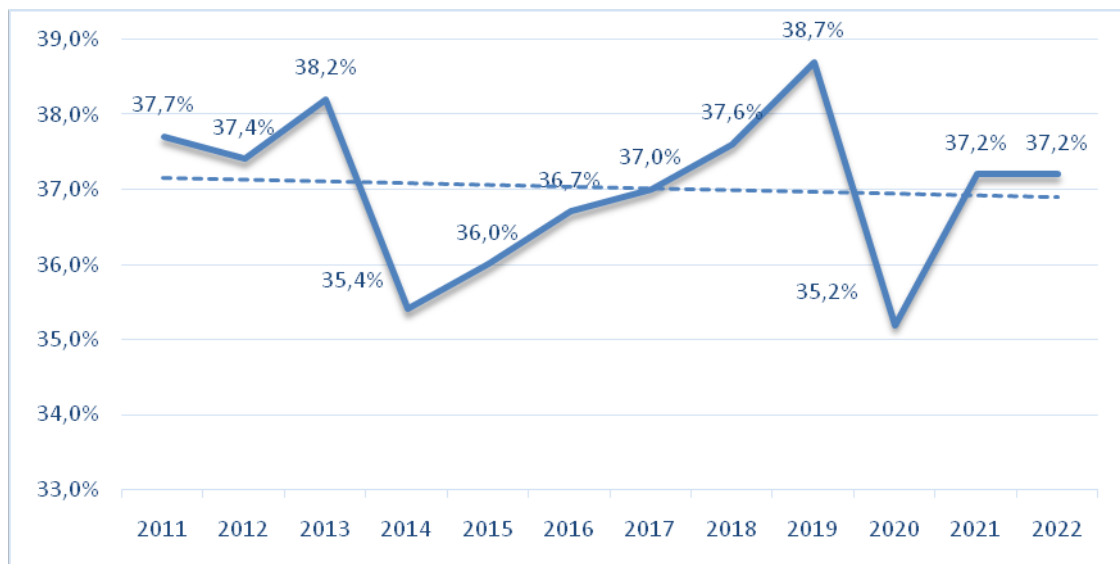


Рисунок 3 - Численность занимающихся женщин фехтованием от общего количества (%)

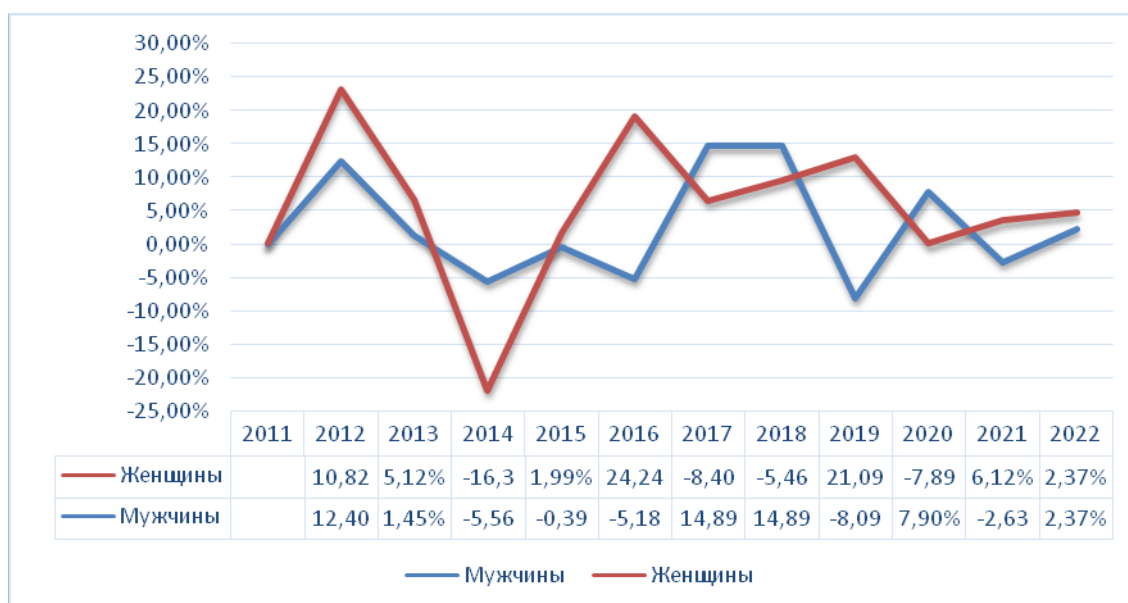


Рисунок 4 – Разница в изменении количества занимающихся по гендерному признаку (%)

За период с 2011 по 2022 годы средний показатель количества занимающихся женщин фехтованием составил 37,33%. Количество занимающихся в годы проведения ОИ увеличивалось в среднем на 13,73%, что на 12,2% выше показателя у мужчин, но к следующему (2013 г., 2017 г.) году происходит значительное снижение в изменении разнице численности занимающихся, который составил в среднем -9,38%. Исключением стал 2022 г., в котором прирост был больше, чем в год проведения ОИ на 10,21%. При этом происходящие спады в изменениях численности по количеству занимающихся в среднем с 2011 г. по 2022 г. среди женщин (-9,52%), больше, чем среди мужчин (-2,63%) на 5,15%.

Выводы. Проведенный нами анализ отчетности «1-ФК», показал, что за временной промежуток 2011-2022гг., количество женщин, занимающихся фехтованием, увеличилось на 47,29%, этот показатель на 14,57% больше, чем среди мужчин (32,72%). В годы проведения ОИ мы зафиксировали прирост в среднем на 13,73%, что на 12,2% выше показателя среди мужчин (1,53%). Однако в годы между проведением ОИ (2013-2015 гг., 2017-2020 гг.) изменения в численности среди женщин носит отрицательный характер, который составил -3,23%, тогда как среди мужчин происходит стабильный рост в среднем на 5,9%.

Количество завоеванных медалей женщинами на Олимпийских играх не являлось ведущим фактором увеличения количества занимающихся в год проведения среди женщин: 2012 г. – 5 медалей и рост на 10,82%, 2016 г. – 11 медалей и рост на 24,24%, 2021 г. – 11 медалей и рост 5,75%.

Медали, выигранные женщинами на Олимпийских играх, не обеспечивают тенденцию стабильного прироста численности занимающихся фехтованием среди женщин. Для поддержания интереса у общества к фехтованию, в промежутках времени между проведением ОИ, необходимы дополнительные агитационные мероприятия для привлечения представителей женского пола к занятиям фехтованием.

Литература

1. Министерство спорта РФ: официальный сайт. – Москва. – . – URL: <https://minsport.ov.ru/activity/statisticheskaya-informacziya/>. – Текст: электронный.

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ЛЫЖНИКОВ-
ГОНЩИКОВ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД НА ОСНОВЕ
ПРИМЕНЕНИЯ КОМПЛЕКСОВ УПРАЖНЕНИЙ СИЛОВОЙ
НАПРАВЛЕННОСТИ**

**IMPROVING THE SPECIAL PHYSICAL PREPAREDNESS OF QUALIFIED
CROSS-COUNTRY SKIERS DURING THE COMPETITIVE PERIOD
BASED ON THE USE OF SETS OF STRENGTH-ORIENTED EXERCISES**

М.С. Новосельцев

M.S. Novoseltsev

*Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма,
Казань, Россия*

*Volga region state university of physical culture, sport and tourism,
Kazan, Russia*

Nowosltsev@yandex.ru

Аннотация. В статье представлены комплексы упражнений силовой направленности, направленные на повышение уровня специальной физической подготовленности квалифицированных лыжников-гонщиков. Отражены результаты анкетирования относительно информированности тренеров о проблеме скоростно-силовой подготовки. Представлена организация тренировочного процесса спортсменов в соревновательном периоде, используемые средства и методы в повышении спортивно-технического результата. В завершении проанализированы результаты контрольных испытаний и определена эффективность комплексов силовой направленности в период соревновательной деятельности.

Annotation. The article presents sets of strength-oriented exercises aimed at increasing the level of special physical fitness of qualified cross-country skiers. The results of a survey regarding the awareness of coaches about the problem of speed-strength training are reflected. The organization of the training process of athletes during the competitive period, the means and methods used to improve sports and technical results are presented. Finally, the results of control tests were analyzed and the effectiveness of strength-oriented complexes during the period of competitive activity was determined.

Ключевые слова: специальная физическая подготовленность, силовая направленность, квалифицированные лыжники-гонщики, соревновательный период, комплексы упражнений.

Keywords: special physical preparedness, strength orientation, qualified cross-country skiers, competitive period, sets of exercises.

Актуальность. Увеличение силы отталкивания и частоты двигательных действий способствовало к высокой скорости передвижения лыжника-гонщика

на различных участках дистанции, что привело к повышенным требованиям к уровню развития физических способностей спортсмена.

В тоже время для лыжников-гонщиков, скоростно-силовая подготовленность имеет существенное значение при преодолении подъемов, встречном ветре, осложнении условий скольжения.

При этом главная задача спортсмена в тренировочном процессе состоит в подготовке организма к преодолению участков дистанции за минимально короткое время. Тем не менее важно сохранить высокую скорость в гонке за счет должной тренированности мышечного аппарата. С данной целью применяются специальные тренировки, направленные на развитие силы.

Так для спортсмена в лыжной подготовке главной задачей является подготовить свой организм к преодолению определенной дистанции за наиболее короткое время. Чтобы добиться этого, необходимо поддерживать высокую скорость на протяжении всей дистанции. Для поддержания высокой скорости в гонке, необходимо подготовить мышцы работать с высокой частотой движений используя скоростные тренировки [2Error: Reference source not found]. Однако без силового компонента поддержание необходимой скорости спортсменов является невозможным аспектом в течении длительного времени.

Таким образом, один из самых важных факторов, определяющих скоростные способности, является тип мышечных волокон. Тем не менее быстрые волокна быстро утомляются при выполнении максимальных усилий. Энергетические запасы быстрых волокон обычно истощаются в течение первых двух минут работы с высокой скоростью. Тем не менее, для восстановления этих запасов требуется всего несколько минут отдыха [1]. На соревнованиях быстросокращающиеся волокна задействованы в преодолении концовки подъемов и во время коротких ускорений. Все остальное время лыжник-гонщик передвигается за счет силовых способностей медленных мышц.

Таким образом, нужно увеличивать количество тренировок силовой направленности, так как проводимые контрольные тренировки показали, что больше половины испытуемых не способны поддерживать одну мощность работы без негативной динамики. Следовательно, уровень скоростно-силовых способностей у тех спортсменов, которые не справились с поставленными задачами, далеко не максимальный. Из этого можно сделать вывод, что необходимо увеличивать аэробную и анаэробную производительность у данных спортсменов. Лучше всего для этого подходит переменный метод тренировки, так как он является самым универсальным методом. В работе с умеренной, средней и отчасти соревновательной интенсивностью на больших отрезках дистанций улучшается аэробная производительность. Этот подход предназначен для развития специальной и скоростной выносливости у лыжников-гонщиков и применяется наиболее активно в соревновательном периоде.

Кроме переменного метода, также следует использовать повторный, который позволяет увеличить скорость движения и развить скоростную выносливость, так как работа в данном режиме выполняется с максимальной или предельной интенсивностью. Тренировки повторным методом должны

выполняться в 5-й зоне интенсивности, которая способствует увеличению анаэробной производительности за счет акцентированного влияния на механизмы энергообеспечения.

Однако, при развитии скоростно-силовых способностей лыжников-гонщиков существует ряд проблем, к которым относится недостаточность научно-методических разработок, необходимость использования разнообразных и эффективных методов подготовки, недостаточное применение упражнений силового характера.

Методы и организацию исследования. Для решения задач исследования применяли следующие методы: анализ научно-методической литературы; анкетирование; метод контрольных испытаний; педагогический эксперимент; метод математической статистики. В проведенном исследовании с октября 2022 года по март 2023 года в городе Казань приняли участие 16 квалифицированных лыжников-гонщиков в возрасте от 18 до 22 лет. Испытуемые были разделены на контрольную и экспериментальную группы, в том числе, в которых присутствовали 2 кандидата в мастера спорта и 6 спортсменов с первым взрослым разрядом.

Результаты исследования и их обсуждение. При проведении анкетирования до начала педагогического эксперимента определили, что 85% тренеров используют в годичном цикле подготовки две тренировки на развитие силовых способностей. В дополнении большинство тренеров (80%) считают, что соотношение скоростно-силовой работы от общего объема подготовки должно составлять не менее 50%.

При этом, опрос показал, что для развития скоростно-силовых способностей квалифицированных лыжников-гонщиков тренеры используют: силовые упражнения на тренажерах; различные прыжковые упражнения; специально-подготовительные упражнения; имитационные упражнения; бег в гору или различные упражнения в гору. В тоже время развитие силовых способностей преимущественно осуществляется при помощи интервального, переменного, повторного, кругового метода.

Вместе с тем, респонденты отметили, что развитием силовых способностей в тренировочном процессе спортсмены занимаются в основной части занятия (80%), а в заключительной части (20%). Тем не менее утверждая, что в подготовке формированию скоростно-силовых способностей квалифицированных лыжников-гонщиков преимущественно характерны упражнения следующего характера, а именно: силовые (30%), скоростные (30%), скоростно-силовые (40%). Между тем большинство тренеров согласны, что для развития скоростно-силовых способностей необходимо использовать отягощения от 3 до 7 кг, что больше приемлемо для силовой направленности работы.

По результатам опроса, был разработан тренировочный план скоростно-силовой подготовки с учетом применения комплексов упражнений различной направленности в годичном цикле подготовке.

Однако распределение нагрузки на занятиях варьировалось в зависимости от периодизации спортивной подготовки. Так согласно задаче мезоциклов

подбирался определенный блок силовой направленности, где осуществлялось применение комплексов упражнений. Данные комплексы составляли основу тренировочного процесса, которые чередовались между собой каждые три недели.

При этом программа подготовки включала в себя три комплекса упражнений, которые варьировались раз в микроцикл. В ходе педагогического эксперимента с целью повышения уровня скоростно-силовых способностей у квалифицированных лыжников-гонщиков в соревновательном периоде были внедрены комплексы упражнения, выполняемые с жилетом, которые включили в себя скоростно-силовые тренировки на лыжах, прыжковые и круговые тренировки. Основная их суть заключалась в чередовании направленности.

Комплекс упражнений специальной физической подготовки с учетом силовой направленности при передвижении №1.

1. Разминка прохождение дистанции 3 км.
2. Передвижение одновременно бесшажным ходом (на руках) с жилетом 800-1000 метров 3-4 раза.
3. Передвижение одновременно одношажным коньковым ходом (без использования палок) с жилетом 800-1000 метров 3-4 раза.
4. Передвижение одновременным двухшажным коньковым ходом 800-1000 метров 3-4 раза с жилетом.
5. Передвижение одновременным одношажным коньковым ходом 800-1000 метров с отягощением 3-4 раза с жилетом
6. Заминка прохождение дистанции 3 км в 1 зоне ЧСС.

Комплекс упражнений специальной физической подготовки с учетом силовой направленности при передвижении №2.

1. Разминка прохождение дистанции 3 км. 2-3 серии.
 - а) Ускорение 200 метров 5 раз в подъем с жилетом.
 - б) Ускорение 100 метров 5 раз в подъем без применения палок с жилетом
 - в) Ускорение 200 метров 5 раз в подъем одновременно бесшажным ходом (на руках) с жилетом.
 - г) Ускорение 200 метров 3 раза с использованием жилета.
 - д) Ускорение 100 метров 3 раза в подъем с использованием жилета без применения палок.
 - е) Ускорение 100 метров 3 раза в подъем с использованием жилета одновременно бесшажным ходом.
2. Заминка прохождение дистанции 5 км в 1 зоне ЧСС.

Комплекс упражнений специальной физической подготовки с учетом силовой направленности при передвижении №3.

1. Разминка прохождение дистанции 3 км.
2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ).
 - 1 серия.
 - а) Ускорение 12 раз по 30 метров с использованием парашюта для бега.
 - б) Ускорение 7 раз по 60 метров с использованием парашюта для бега.

в) Приседания 15 раз перед каждым забегом, далее ускорение 5 раз по 100 метров.

г) Ускорение 1 раз 400 метров на 100% от максимального пульса.

Отдых 7 минут или до полного восстановления.

2 серия.

а) Ускорение 1 раз 400 метров.

б) Ускорение 5 раз по 100 метров.

в) Ускорение 7 раз по 60 метров.

г) Ускорение 12 раз по 30 метров

3. Заминка в виде прохождения дистанции 5 км в 1 зоне ЧСС.

Для оценки динамики спортивного результата применялось следующее контрольное упражнение «Прохождение дистанции 7,5 км. классическим стилем». Результаты исследования влияния применяемой методики на показатели развития скоростно-силовых способностей квалифицированных лыжников-гонщиков выявило положительную динамику увеличения спортивного результата на прохождении дистанции 5 км классическим стилем у экспериментальной группы с $1090,3 \pm 17,5$ до $1061,8 \pm 16,7$ соответственно секунд ($p < 0.05$). В контрольной группе, которая занималась по традиционной методике, также произошли улучшения динамики спортивного результата на 12 секунд, следовательно улучшение произошло на 1%, которые являются статистически не достоверными с $1088,3 \pm 17,6$ до $1076,8 \pm 17,8$ соответственно ($p > 0.05$). При сравнении результатов в экспериментальной группе показатели теста улучшилось на 29 секунд, следовательно, улучшение произошло на 2,6 %, что свидетельствует о положительной динамике развития.

На наш взгляд прирост результата в данном контрольном упражнении произошёл за счет того, что спортсмены экспериментальной группы применяли скоростно-силовые упражнения на лыжах, такие как, одновременно бесшажный ход в подъем и короткие ускорения попеременно двухшажным ходом без палок в подъем.

Также для оценки динамики спортивного результата применялось следующее контрольное упражнение «Прохождение дистанции 7,5 км. свободным стилем». Результаты исследования влияния экспериментальной методики на показатели развития скоростно-силовых способностей квалифицированных лыжников-гонщиков выявило положительную динамику увеличения спортивного результата при прохождении дистанции 5 км свободным стилем у экспериментальной группы с $1002,3 \pm 7,8$ до $971,1 \pm 7,2$ ($p < 0.05$). В контрольной группе, которая занималась по традиционной методике, также произошли улучшения динамики спортивного результата на 16 секунд, следовательно, улучшение произошло на 1,5%, которые являются статистически не достоверными ($p > 0.05$). При сравнении результатов в экспериментальной группе показатели контрольного упражнения улучшилось на 31 секунду, следовательно, улучшение произошло на 3,11 %, что свидетельствует о положительной динамике развития специальной физической подготовленности.

На наш взгляд прирост результата в данном контрольном упражнении произошёл за счет того, что спортсмены экспериментальной группы применяли упражнения на лыжах, такие как, одновременно бесшажный ход и короткие ускорения без палок по равнинному участку и в подъем.

Выводы. Включение в тренировочный процесс комплексов упражнений силовой направленности при передвижении с около максимальной и максимальной скоростью положительно отражается на результатах соревновательной деятельности и позволяет эффективно повысить уровень специальной физической подготовленности. Таким образом, применение в соревновательный период апробируемых двигательных действий является приоритетным направлением в подготовке квалифицированных лыжников-гонщиков.

Литература

1. Дунаев, К.С. О рациональном соотношении средств физической подготовки на этапах подготовительного периода высококвалифицированных биатлонистов /К.С. Дунаев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2007. – №11. – С. 121-125.
2. Alsobrook, N. G. Heil Upper D. P. body power as a determinant of classical cross-country ski performance / N. G. Alsobrook // European journal of applied physiology. – 2009. – Т. 105. – №. 4. – P. 633-641.

ПРИМЕНЕНИЕ КВАЛИФИЦИРОВАННЫМИ ЛЫЖНИКАМИ-ГОНЩИКАМИ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ В НАКОПИТЕЛЬНОМ МЕЗОЦИКЛЕ

THE USE OF SPEED-STRENGTH CIRCUIT TRAINING IN THE CUMULATIVE MESOCYCLE BY QUALIFIED CROSS-COUNTRY SKIERS

М.С. Новосельцев

M.S. Novoseltsev

*Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма,
Казань, Россия*

*Volga region state university of physical culture, sport and tourism,
Kazan, Russia*

Nowosltsev@yandex.ru

Аннотация. В работе представлены данные экспериментального исследования, подтверждающие эффективность применения скоростно-силовой круговой тренировки квалифицированными лыжниками-гонщиками. Обосновывается необходимость включения в тренировочный процесс апробируемого комплекса упражнений в накопительном мезоцикле подготовки спортсменов. Подробна описана последовательность и техника выполнения

упражнений в составе круговой тренировки. Представлены результаты контрольных упражнений, характеризующиеся преодолением дистанции в подъем различными способами передвижения на лыжероллерах.

Annotation. The paper presents data from an experimental study confirming the effectiveness of the use of speed-strength circuit training by qualified cross-country skiers. The necessity of including a tested set of exercises in the cumulative mesocycle of training athletes into the training process is substantiated. The sequence and technique of performing exercises as part of circuit training is described in detail. The results of control exercises are presented, characterized by covering a distance uphill using various methods of movement on roller skis.

Ключевые слова: скоростно-силовые способности, квалифицированные лыжники-гонщики, круговая тренировка, накопительный мезоцикл.

Keywords: speed-strength abilities, qualified ski racers, circuit training, cumulative mesocycle.

Актуальность. В настоящее время лыжники-гонщики, обладающие высоким уровнем развития скоростно-силовой подготовленности, достигают значительных показателей средней скорости передвижения относительно соперников с недостаточным преобладанием данного компонента. При этом, скорость передвижения на лыжах зависит от быстроты сокращения включаемых в движение мышц, что влияет на длину шага и требует высокой скоростно-силовой подготовленности.

Общепризнано, что все тренеры в тренировочном процессе используют различные методики и технологии указывая на важность скоростно-силовых занятий в развитии лыжника-гонщика. В тоже время большинство специалистов в недостаточном количестве уделяют внимание развитию скоростно-силовых способностей в накопительных мезоциклах годичного цикла подготовки, что впоследствии сказывается на длительности сохранения спортивной формы в период соревновательной деятельности. При этом отмечается практика пренебрежения в применении высокоинтенсивных упражнений, что ведет к перетренированности спортсменов. Таким образом, существует необходимость в рациональном совмещении тренировочных средств и методов, с целью достижения высоких спортивно-технических результатов.

В рассматриваемом исследовании при подготовке квалифицированных лыжников-гонщиков выявлены следующие противоречия между необходимостью: развития скоростно-силовых способностей спортсменов и повышенными требованиями к проявлению данных качеств во время прохождения соревновательной дистанции; разработки тренировочных планов и отсутствием научно-методических данных; применения скоростно-силовых занятий в накопительных мезоциклах и соотношением их применения относительно других видов подготовленности.

В результате проблемой исследования является низкий уровень развития скоростно-силовых способностей квалифицированных лыжников-гонщиков, что

прямо влияет на скорость прохождения участков дистанции и на итог выступления в соревновательных.

В тоже время зарубежный автор Hougen T. считает, что основными методами развития скоростно-силовых тренировок в подготовительном периоде являются: силовые тренировки, повторяющиеся, круговые, прыжковые упражнения, комплексный метод [3]. При этом эффективность круговой формы организации тренировочных занятий достигается за счет последовательного выполнения упражнений на все группы мышц, задействованных в передвижении на лыжах [2]. В данном методе упражнение выполняется в виде прохождения спортсменами станций последовательно воздействуя на различные мышечные группы, что позволяет значительно увеличить объем тренировки при строгом соблюдении принципа работы и отдыха[1]. В связи с этим понимаем, что применение скоростно-силовой круговой тренировки в накопительных мезоциклах годичного цикла подготовки в настоящее время имеет высокую актуальность для представителей лыжных гонок.

Методы и организация исследования. Исследование проводилось в Республике Татарстан, город Казань, в период с апреля по октябрь 2022 года. В эксперименте принимали участие 16 спортсменов. Квалифицированные лыжники-гонщики в возрасте от 18 до 22 лет были с учетом определения уровня развития физической подготовленности разделены на контрольную и экспериментальную группы.

При реализации исследования применялся следующий комплекс методов: анализ научно-методической литературы и документальных источников; метод контрольных испытаний; педагогический эксперимент; метод математической статистики.

Результаты исследования и их обсуждение. Рассмотрим комплекс упражнений, направленный на развитие скоростно-силовых способностей и реализуемый в виде круговой тренировки. В данном комплексе упражнение выполнялось 30 секунд в максимальной интенсивности. Отдых между упражнениями 30 секунд, отдых между сериями 1 минута. Осуществлялось 3-4 серии по 8-10 упражнений с весом собственного тела. Упражнения были разработаны с учетом последовательной смены активной мышечной группы, что позволило мышцам более качественно восстановиться после выполнения нагрузки. Занятия проводились не более двух раз в неделю на протяжении накопительного мезоцикла подготовки.

На круговых тренировках силовой направленности спортсмены выполняли работу преимущественно в 4-й пульсовой зоне (80-90% от максимальной частоты сердечных сокращений) ввиду того, что данная зона интенсивности является лучшей для развития взрывной силы и скоростной выносливости, которая заканчивается на уровне максимального потребления кислорода, что соответствует интенсивности работы лыжника-гонщика при преодолении дистанции.

В процессе тренировочных занятий и апробации исследования использовался стандартный недельный тип микроцикла с одним днем отдыха. Каждый микроцикл включал ударные дни (2-й или 5-й день), в данное время

проводилась круговая тренировка, сутью которой являлось развитие скоростно-силовых способностей задействованных спортсменов.

Таким образом, в состав скоростно-силовой круговой тренировки, были включены общефизические упражнения, выполняемые согласно методическим указаниям в строго предложенном режиме интенсивности.

1. Сгибание разгибание рук в висе на высокой перекладине.

Методика выполнения: исходное положение – вис на перекладине, руки поставлены на шире плеч. Необходимо выполнять двигательное действие в полной амплитуде. В верхней точке подбородок должен располагаться выше уровня турника, а локти – практически прижиматься к корпусу. Быстро опускаясь вниз, важно осуществить вдох.

2. Выпрыгивания из приседа.

Методика выполнения: исходное положение – поставка ног на ширине плеч, выпрямить спину. Присед делается на вдохе. На выдохе необходимо сделать мощное выпрыгивание вверх сопровождая взмахом рук, оттолкнувшись полными ступнями. После того как стопы полностью коснулись пола необходимо моментально повторить прыжок вверх.

3. Сгибание и разгибание ног лежа в положении сед углом.

Методика выполнения: исходное положение – сесть на пол (коврик), руки согнув в локтевом суставе расположить вдоль тела, а ладони разместить под ягодицами. Поднять голову так, чтобы взгляд был направлен вперед. Практически полностью выпрямить ноги и поднять их параллельно полу, натянув носки на себя. На вдохе согнуть ноги, но не ставить их на поверхность, а выдохе осуществить разгибание. Следить за тем, чтобы во время выполнения поясница не выгибалась вверх, а предплечи были прижаты к полу (коврику).

4. Сгибание и разгибание рук из упора сзади.

Методика выполнения: исходное положение – опреться руками сзади о край скамейки. При достижении угла изгиба в 90 градусов, необходимо выдохнуть воздух и выпрямлять руки. Поднимаемся до момента, пока они не будут выпрямлены полностью. В процессе следить за локтями – они должны располагаться на одном уровне.

5. Выпады с выпрыгиванием со сменой ног.

Методика выполнения: исходное положение – выпад, левая нога впереди, правая сзади, обе согнуты в колене под углом приблизительно 90 градусов. Убедиться, что переднее колено не выходит за уровень пальцев ног. Резким прыжком вверх сменить позицию ног на противоположную.

6. В висе на высокой перекладине подъем прямых ног.

Методика выполнения: исходного положения – вис на перекладине или турнике с ровными руками и ногами. На выдохе поднять конечности, коснуться перекладины и подкрутить таз вперед. На вдохе опустить ноги вниз и повторить. Следить за дыханием.

7. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа узким хватом.

Методика выполнения: исходное положение – упор лежа на полу, руки примерно поставлены друг с другом, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют

прямую линию. Сгибая руки, необходимо опуститься до прямого угла, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение.

8. Многоскоки.

Методика выполнения: при отталкивании толчковая нога распрямляется, в то время как маховая согнута в колене. Приземление происходит на всю стопу с акцентом на толчок вперед. После отталкивания толчковая нога распрямляется, а маховая сгибается в коленном суставе. Руки работают аналогично бегу.

9. Подъём туловища на вертикальной скамье.

Методика выполнения: исходное положение – сед на вертикальной скамье. Зафиксировать ноги под валиком. Руки держать за головой. Не складывать руки в замок. Сделайте вдох. Поднять туловище вверх, стремясь дотронуться локтями до коленей. Сделайте выдох и медленно вернуться в исходное положение.

10. Челночный бег.

Методика выполнения: при выполнении данного упражнения спортсмен должен стартовать, добежать до линии в 10 метрах от начала старта, быстро развернуться, побежать обратно и преодолеть такую дистанцию несколько раз и как можно быстрее.

Согласно общепризнанным правилам определения достоверности исследования, была подобрана батарея тестов, что соответствует специфике соревновательной деятельности квалифицированных лыжников-гонщиков в которых оценивался результат применения в тренировочном процессе предложенного комплекса упражнений выполняемый в круговой форме и направленный на развитие скоростно-силовых качеств.

В тесте «преодоление подъёма одновременным бесшажным ходом» выявлялась динамика скоростно-силовой подготовленности мышц верхнего плечевого пояса, спины и пресса. В тоже время в испытании по «преодолению подъёма коньковым стилем без отталкивания руками» оценивалась динамика скоростно-силовой подготовленности мышц ног. При этом в «преодолении подъёма одновременным одношажным коньковым ходом» изучалась динамика согласованности мышц верхнего плечевого пояса и мышц ног. Во всех показателях фиксировалось время прохождения 150 метров дистанции и количество проделанных циклов.

Таким образом, применение квалифицированными лыжниками-гонщиками скоростно-силовой круговой тренировки в накопительных мезоциклах годичного цикла подготовки показало свою эффективность, что можно увидеть по среднему количеству проделанных циклов и времени преодоления 150 метрового подъема на лыжероллерах. При этом, одновременным бесшажным ходом, в начале подготовительного периода результаты экспериментальной группы были следующими: среднее количество циклов преодоления подъема на одних руках составляет 45,1 и время 38,1 секунды. Результаты в конце подготовительного периода стали отличаться, где среднее количество циклов 39,9 и время преодоления подъема 34,5 секунд. Что соответствует приросту в 10,7% и 13% или 5,25 цикла и 3,64 секунды ($p < 0,05$).

Тогда когда в контрольной группе изменения составили 5,63 цикла и 2,72 секунды, что говорит о незначительном увеличении мощности толчка руками и ногами ($p > 0,05$).

То же самое можно говорить и про динамику результатов скоростно-силовой подготовленности мышц нижних конечностей квалифицированных лыжников-гонщиков экспериментальной группы. Данная динамика так же значительно изменилась, и показала следующие результаты при передвижении коньковым ходом без отталкивания руками: среднее количество проделанных циклов и времени преодоления 150 метров подъема в первом тестировании составляет 72 цикла и 52,1 секунду. Тогда когда в заключительном тестировании среднее количество циклов показывало 64,9 и среднее время прохождения подъема составляло 44,5 секунд, что соответствует разнице в 7,1 цикл и 7,7 секундам или приросту в 10,9% и 17% ($p < 0,05$). При этом в контрольной группе спортсменов изменения составили 8,6% в количестве отталкиваний и времени прохождения 13,3% ($p < 0,05$).

Динамика результатов использования на дистанции одновременного одношажного конькового хода также отражается положительно. В данном случае среднее количество циклов при преодолении 150 метров подъема одновременным одношажным ходом экспериментальной группой в начале эксперимента составляет 40,9 циклов, а время 33,1 секунды, а в конце подготовительного периода среднее количество циклов преодоления подъема составляет 35,0, а время 30,1 секунды, что соответствует приросту в 9,9% и 16,8% ($p < 0,05$). В то время как в контрольной 13,9% и 5,3% соответственно ($p < 0,05$). Таким образом, выполняя скоростно-силовые круговые тренировки, квалифицированные лыжники-гонщики показали более значимые для соревновательной деятельности показатели.

Для оценки скоростно-силовых способностей лыжника-гонщика дополнительно применялось контрольное упражнение «прыжковая имитация попеременного двухшажного хода с палками в подъем 300 метров». Результаты исследования по применению комплекса упражнений в составе круговой тренировки на показатели развития скоростно-силовых способностей квалифицированных лыжников-гонщиков выявило положительную динамику у экспериментальной группы с $156,8 \pm 0,33$ до $147,6 \pm 0,66$. В контрольной группе, которая занималась по традиционной методике, также произошли улучшения результатов на 7 секунд, следовательно, улучшение произошло на 4%, которые являются статистически не достоверными 157 ± 0 и $150,6 \pm 0,63$ соответственно ($p > 0,05$). При сравнении результатов в экспериментальной группе показатели контрольного упражнения улучшилось на 9 секунд, следовательно, улучшение произошло на 5,8%, что свидетельствует о положительной динамике развития формируемых физических способностей ($p < 0,05$).

Выводы. Применение в тренировочном процессе представленных физических упражнений в составе круговой тренировки учитывающие силовую и скоростную направленность соревновательной деятельности квалифицированных лыжников-гонщиков позволило повысить спортивно-

технический результат и подтвердить эффективность ее использования в накопительном мезоцикле подготовки спортсменов.

Литература

1. Кайгородова А.В. Особенности адаптации и психофизиологического развития учащихся старших классов в разных профилях обучения/ А.В. Кайгородова/ Сб. науч. трудов «междисциплинарные подходы в биологии, медицине и науках о земле: теоретические и прикладные аспекты». – 2021. – С. 52-53.
2. Кочнева Л.А. Тренировочный процесс лыжников-гонщиков в республике Саха (Якутия) зимой / Л.А. Кочнева, А.Г. Дьячковский// Сб. науч. трудов VII Всероссийской научно-практической конференции «Мас-рестлинг и национальные виды спорта». – 2022. – С. 269-274.
3. Haugen T. The training and development of elite sprint performance: an integration of scientific and best practice literature / Т. Haugen, S. Seiler, Ø. Sandbakk, E. Tønnessen // Sports medicine-open. – 2019. – № 5 (1). – P. 1-16.

СРЕДСТВА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В ГИРЕВОМ СПОРТЕ

MEANS OF IMPROVING STRENGTH ABILITIES IN GIREVOY SPORT

Пинчук Е.А., Непомнящих Т.А.

Pinchuk E.A., Nepomnyashchikh T.A.

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

*Siberian State University of Physical Education and Sports,
Omsk, Russia*

lp4850798@gmail.com

Аннотация. Информация о средствах силовой подготовки, которые являются наиболее распространёнными в гиревом спорте, недостаточно обобщена, что вызывает противоречия при построении программ силовой подготовки спортсменов. Цель исследования – обобщить информацию о средствах совершенствования силовых способностей в гиревом спорте. В результате анкетного опроса тренеров по гиревому спорту мы систематизировали и обобщили сведения о наиболее часто встречающихся средствах силовой подготовки в гиревом спорте. Полученные сведения могут быть полезны для специалистов в области физической культуры и спорта, в том числе для тренеров по гиревому спорту.

Abstract. Information about the means of strength training, which are the most common in girevoy sport, is insufficiently generalized, which causes contradictions in the construction of strength training programs for sportsmans. The purpose of the

study is to summarize information about the means of improving strength abilities in girevoy sport. As a result of a questionnaire survey of girevoy sport coaches, we systematized and summarized information about the most common means of strength training in girevoy sport. The information obtained can be useful for specialists in the field of physical culture and sports, including girevoy sport coaches.

Ключевые слова: гиревой спорт, силовые способности, средства совершенствования

Key words: girevoy sport, strength abilities, means of improving

Актуальность. Силовая подготовка в гиревом спорте является важной частью тренировочного процесса. При выполнении соревновательных упражнений в гиревом спорте задействованы все основные мышечные группы [2]. В гиревом спорте важно развитие не только силовой выносливости, но и других видов силовых способностей, таких как максимальная и взрывная сила [1, 2]. Как показывает практика, в гиревом спорте нет единого подхода к силовой подготовке, специалисты используют в тренировочном процессе различные упражнения, выбор которых осуществляется на основе их собственного опыта [2]. Поэтому в настоящее время применение как специальных упражнений с гирями, так и комплексов упражнений для общей физической подготовки может быть крайне разнообразным. При подготовке гиревиков высокой квалификации недостаточно разработаны методики развития силовых способностей, отсутствуют рекомендации к развитию данных способностей на этапе спортивного совершенствования [1, 2]. Таким образом, информация о средствах силовой подготовки, которые являются наиболее распространёнными в гиревом спорте, недостаточно обобщена.

Цель исследования – обобщить информацию о средствах совершенствования силовых способностей в гиревом спорте.

Методы и организация исследования. При проведении исследования применены следующие методы: анализ научно-методической литературы; анкетирование; методы математической статистики. Исследование проводилось на базе кафедры естественно-научных дисциплин СибГУФК. В исследовании приняли участие 10 тренеров по гиревому спорту высшей квалификационной категории.

Результаты исследования и их обсуждение. В ходе исследования нами была разработана анкета, состоящая из 19 вопросов, которые затрагивали аспекты, касающиеся упражнений, применяемых тренерами по гиревому спорту для развития силовых способностей у спортсменов.

По результатам анкетного опроса тренеров по гиревому спорту было выявлено, что все респонденты в тренировочном процессе квалифицированных спортсменов применяют упражнения для развития силовых способностей с облегчёнными (18 кг, 20 кг, 22 кг), утяжелёнными (28 кг, 34 кг) и соревновательными гирями (24 кг, 32 кг). Соревновательные упражнения специалисты используют в различных вариациях, например, варьируют время и темп выполнения упражнений. Также в подготовке спортсменов специалисты

используют специальные подготовительные и подводящие упражнения, к таким упражнениям относятся махи гирей, забросы гирь на грудь, подбросы гирь от груди, упражнения с длительной фиксацией гирь, жимы гирь и др.

При проведении анкетирования была получена информация, что для силовой подготовки спортсменов тренеры в своей практике используют упражнения из смежных видов спорта, к таким видам относятся пауэрлифтинг и тяжелая атлетика. Результаты опроса показали, что все 10 респондентов в тренировочном процессе используют упражнения из пауэрлифтинга и лишь один тренер дополнительно еще включает упражнения из тяжелой атлетики. Из пауэрлифтинга специалисты используют следующие упражнения: приседания со штангой на плечах, тяга штанги и жим штанги лёжа, а из тяжелой атлетики – швунг, протяжка рывковая.

Анализ ответов респондентов показал, что также в качестве средств силовой подготовки в тренировочном процессе спортсменов-гиревиков всеми опрошенными специалистами используются упражнения с собственным весом спортсменов, которые могут быть усложнены при помощи дополнительных отягощений (подтягивания на турнике, подъем туловища из положения лежа на спине, разгибания рук в упоре на брусьях, планка).

Как показал опрос, в тренировочном процессе спортсменов-гиревиков распространены упражнения со свободным отягощением, в качестве которого часто выступает штанга или гантели, и упражнения на тренажёрных устройствах и блочных тренажёрах. Среди первых тренеры выделяют подъёмы (сгибания) на бицепс, тягу к подбородку, среди вторых – гиперэкстензию, тягу верхнего и нижнего блоков.

В ходе анкетного опроса было выяснено, что 5 опрошенных тренеров применяют прыжковые упражнения (прыжки со штангой на плечах на месте, прыжки в длину с места), а также используют упражнения с акцентированным воздействием на мышцы кисти (висы на перекладине на время, накручивание груза на блоке, сгибание руки в запястье в положении сидя со снарядом в руке). Выявленные в ходе анкетного опроса тренеров средства силовой подготовки были объединены в группы (рис. 1).

Выводы. В результате проведённого исследования нами было выявлено, что для развития силовых способностей в гиревом спорте используются различные средства физической подготовки. Выявленные в ходе анкетирования тренеров средства силовой подготовки мы смогли систематизировать и объединить в группы. Согласно проведённому нами исследованию, наиболее часто используемыми средствами спортивной тренировки являются подготовительные, подводящие и соревновательные упражнения гиревого спорта, а также упражнения из пауэрлифтинга, упражнения с собственным весом спортсмена, упражнения со свободным отягощением, упражнения на тренажёрных устройствах и блочных тренажёрах. Реже используются прыжковые упражнения, упражнения, направленные на развитие мышц кисти, и упражнения из тяжёлой атлетики.



Рис. 1. Соотношение групп упражнений, применяемых тренерами по гиревому спорту

Полученные сведения могут быть полезны для специалистов в области физической культуры и спорта, в том числе для тренеров по гиревому спорту, при построении базовых тренировочных программ для развития силовых показателей спортсменов-гиревиков.

Литература

1. Игошин, В.Ю. Средства и методы развития силовых качеств у гиревиков на этапе спортивного совершенствования / В.Ю. Игошин // Актуальные проблемы теории и методики армрестлинга, бодибилдинга, гиревого спорта, мас-рестлинга, пауэрлифтинга и тяжелой атлетики : материалы VIII Всерос. с междунар. участием науч.-практ. конф., Чебоксары, 21 мая 2021 года / Чуваш. гос. пед. ун-т им. И.Я. Яковлева ; под ред. В.П. Сименя. – Чебоксары: Изд-во Чуваш.гос. пед. ун-т им. И.Я. Яковлева, 2021. – С. 57-61.
2. Турищев, Д.В. Влияние силовых тренировок на повышение соревновательного результата в гиревом спорте / Д.В. Турищев // Актуальные проблемы теории и методики армрестлинга, бодибилдинга, гиревого спорта, мас-рестлинга, пауэрлифтинга и тяжелой атлетики : материалы VIII Всерос. с междунар. участием науч.-практ. конф., Чебоксары, 21 мая 2021 года.

Чуваш.гос. пед. ун-т им. И.Я. Яковлева ; под ред. В.П. Сименя. – Чебоксары:
Изд-во Чуваш.гос. пед. ун-т им. И.Я. Яковлева, 2021. – С. 90-93.

ДИНАМИКА РЕЗУЛЬТАТОВ У ПОБЕДИТЕЛЕЙ И ПРИЗЕРОВ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР ВЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКОМ ДЕСЯТИБОРЬЕ

DYNAMICS OF THE RESULTS IN THE WINNERS AND MEDALISTS OF THE OLYMPIC GAMES IN ATHLETICS DECATHLON

А.И. Пьянзин, К.А. Федоров, С.А. Шайкина

A.I. Pyanzin, K.A. Fedorov, S.A. Shaykina

*Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева,
г. Чебоксары, Россия*

*I. Yakovlev Chuvash State Pedagogical University,
Cheboksary, Russia*

pianzin@mail.ru

Аннотация. Исторически результаты в отдельных видах многоборья приносили атлетам разное количество очков, менялось и соотношение доли вклада очков в видах в итоговую сумму. Цель: выделить особенности в динамике результатов у победителей и призеров Олимпийских игр по видам десятиборья. В ходе анализа учитывались средние значения набранных очков у победителей и призеров Олимпийских игр за период с 1912 по 2016 гг. Полученные данные указывают на замедление темпов прироста результатов в целом в течение последних 30-40 лет. Наибольший вклад в итоговый результат дают спринтерские и прыжковые виды, третью позицию занимают метания, наименьший вклад – бег на 1500 м. В группе спринтерских видов атлетам удается набрать наибольшее число очков в беге на 110 м с барьерами, в прыжковых видах больше очков приносит прыжок в длину, в метательных видах нет явного лидера. Наиболее высокие темпы прироста результатов отмечены в прыжке с шестом.

Abstract. Historically, results in individual all-around events brought athletes different amounts of points, and the ratio of the contribution of points in events to the final total also changed. Purpose: to highlight the peculiarities in the dynamics of results among the winners and prize-winners of the Olympic Games in decathlon events. The analysis took into account the average points scored by the winners and medalists of the Olympic Games for the period from 1912 to 2016. The data obtained indicate a slowdown in the growth rate of results in general over the past 30-40 years. The greatest contribution to the final result is made by sprinting and jumping events, the third position is occupied by throwing, the smallest contribution is by the 1500 m run. In the group of sprint events, athletes manage to score the most points in the 110 m hurdles; in the jumping events, the long jump brings more points; in the throwing events, there is no clear leader. The highest rates of increase in results were noted in the pole vault.

Ключевые слова: Олимпийские игры, легкая атлетика, десятиборье, очки, динамика.

Keywords: Olympic Games, athletics, decathlon, points, dynamics.

Введение. Одной из наиболее интересных дисциплин в мужской легкоатлетической программе соревнования является десятиборье. Состязания в этой дисциплине растянуты на два соревновательных дня. Выдающийся результат в каком-либо одном виде многоборья еще не гарантирует атлету победу по сумме очков в десяти видах. Поэтому вплоть до финиша в заключительном виде многоборья сохраняется интрига относительно окончательного распределения мест между атлетами. Многоборцы, представляющие нашу страну, входят в элиту мировой легкой атлетики [2, 3]. Они наиболее сильны в вертикальных прыжках, но, к сожалению, пока отстают в прыжке в длину и спринтерских беговых видах [1]. Надо отметить, что исторически результаты в отдельных видах многоборья приносили атлетам разное количество очков, менялось и соотношение доли вклада очков в видах в итоговую сумму. В одних видах прирост результатов отражает заметные изменения техники выполнения упражнений, в других – механические свойства материалов, из которых изготавливался соревновательный инвентарь.

Цель исследования – выделить особенности в динамике результатов у победителей и призеров Олимпийских игр по видам десятиборья.

Материалы и методы исследования. В ходе анализа мы учитывали средние значения набранных очков в каждом виде десятиборья у победителей и призеров Олимпийских игр за более чем столетний период с 1912 по 2016 годы [3], что позволило выделить особенности в динамике результатов сильнейших многоборцев мира как по группам видов, так и по каждому виду десятиборья в отдельности. Проанализировано в общей сложности 72 записи результатов выступлений атлетов.

Результаты исследования и их обсуждение. Десятиборье включает в себя 3 группы составляющих его видов: 4 беговых (гладкий спринтерский бег на 100 и 400 м, барьерный бег на 110 м и бег на 1500 м), 3 прыжковых (прыжки с разбега в длину, в высоту и с шестом) и 3 метательных вида (толкание ядра, метание диска и копья). С учетом того, что бег на 1500 м не относится к спринтерскому бегу, этот вид был выделен в отдельную группу. Динамика среднего значения набранных очков в этих группах (в расчете на один вид) представлена на рисунке 1.

В целом ее можно обозначить, как нарастающую с постепенным уменьшением прироста очков от одной Олимпиады к другой. Особо заметно стабилизация проявляется за последние 30-40 лет. Можно также выделить два спада по всем группам видов, приходящихся на Олимпийские игры 1920 и 1952 гг., которые проводились после окончания первой и второй мировых войн.

Группа спринтерских видов привносит в соревновательный результат наибольшее число очков в течение практически всего рассматриваемого периода времени и является единственной из четырех групп, сохраняющей позитивную динамику набираемых атлетами очков вплоть до последних Олимпийских игр.

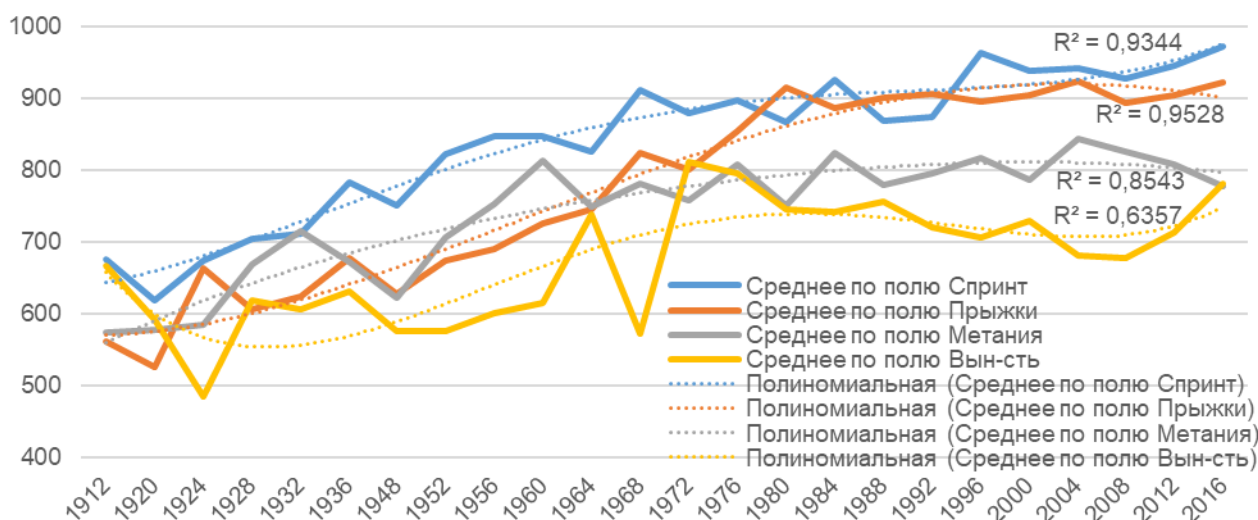


Рисунок 1 – Динамика среднего числа очков по группам дисциплин в десятиборье у победителей и призеров Олимпийских игр (с 1912 по 2016 гг.)

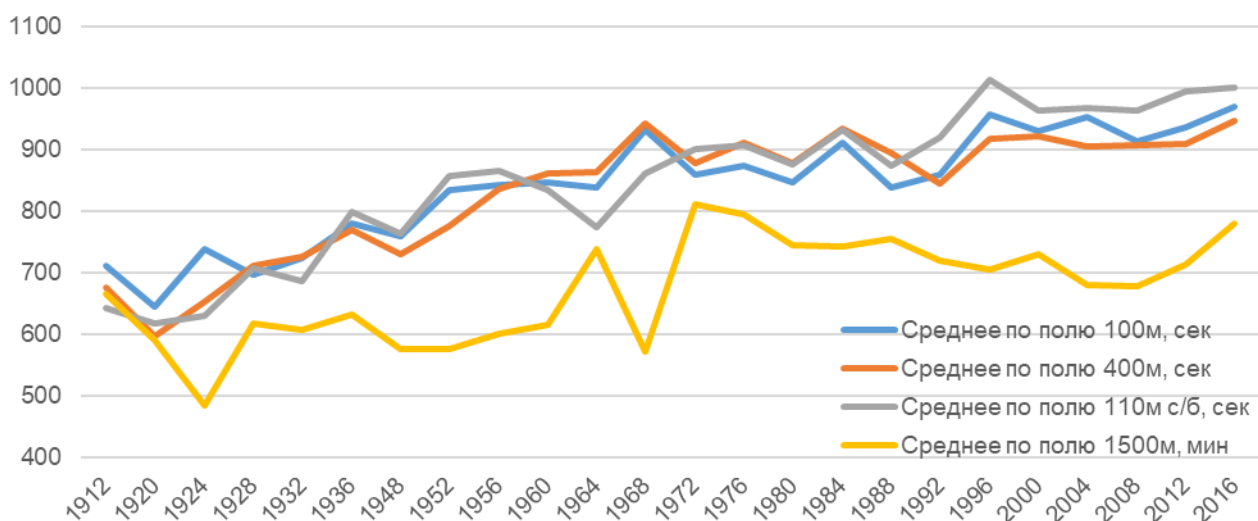


Рисунок 2 – Динамика среднего числа очков в беговых дисциплинах десятиборья у победителей и призеров Олимпийских игр (с 1912 по 2016 гг.)

До середины XX столетия группа прыжковых видов имела существенное отставание от спринтерских и зачастую оставалась в тени метательных видов, а затем с конца 1960-х годов она подбирается вплотную к спринтерским видам и сохраняет за собой вторую позицию по доли вклада в итоговый результат. Но, в отличие от спринтерских видов, в прыжках набираемые очки не отражают дальнейшего прироста после Олимпийских игр 1980 года в Москве.

К Олимпийским играм 1960 года в Риме метательные дисциплины достигли своего наивысшего расцвета, превысив в среднем 800 очков. На следующих Олимпиадах многоборцам так и не удалось заметно продвинуться выше этого уровня, что ставит группу метаний на третью позицию по вкладу в итоговую сумму очков.

Бег на 1500 м, являясь заключительным видом десятиборья, в котором атлеты выступают уже изрядно уставшими после двух дней выступлений в предыдущих девяти видах, всегда приносил наименьшие очки. На играх в 1968

года Мехико в условиях среднегорья заметен настоящий провал в этом виде, однако на играх 1972 года в Мюнхене медалисты сумели набрать 800 очков. На последующих играх этот вид приносит многоборцам не более 700-800 очков.

Не менее интересно проследить динамику очков внутри каждой из групп. Так, в спринтерских видах (рис. 2) нельзя выделить явного лидера. Среднее число очков победителей и призеров Олимпиад в этих видах многоборья имеет незначительный разброс (в пределах 60-100 очков между минимальным и максимальным числом). Тем не менее, на последних семи Олимпиадах наибольшее число очков атлеты зарабатывают в барьерном беге, чуть меньше – в беге на 100 м, и только затем – в беге на 400 м.

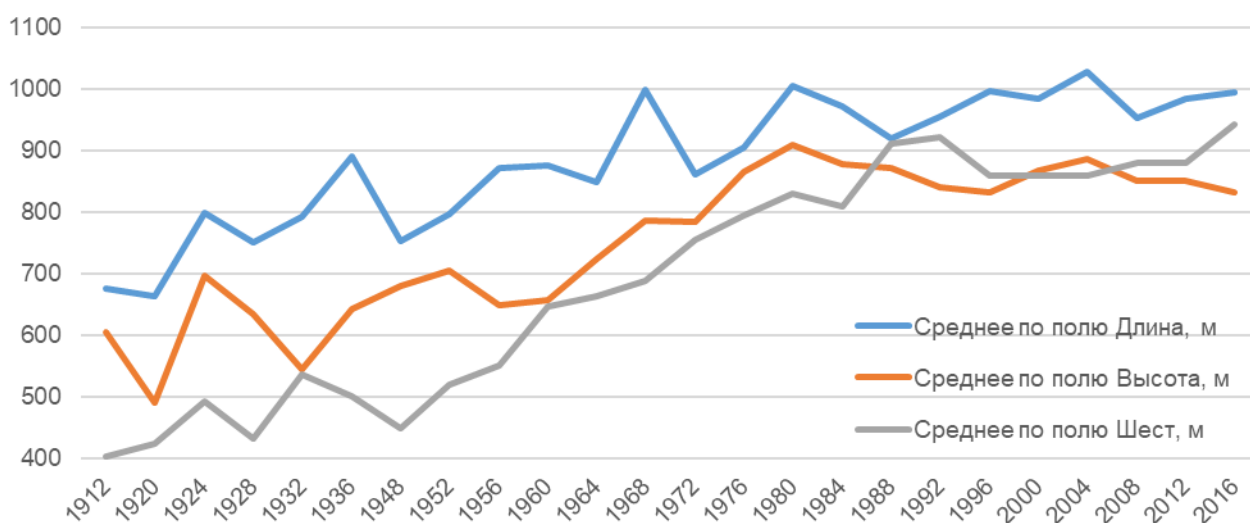


Рисунок 3 – Динамика среднего числа очков в прыжковых дисциплинах десятиборья у победителей и призеров Олимпийских игр (с 1912 по 2016 гг.)

Прыжковые виды десятиборья оказались не столь равнозначны друг другу (рис. 3). В этой группе лидером по вкладу в итоговый результат является прыжок в длину, обеспечивающий атлетам от 900 до 1000 очков начиная с игр 1968 года. Вторым по вкладу прыжковым видом является прыжок с шестом. Нужно отметить наиболее высокую динамику прироста результатов в этом виде, с серьезным его отставанием от прыжков в длину и высоту в первой половине XX века, постепенным приближением в последующие Олимпиады и выходом на вторую позицию (порядка 900 очков) на Олимпийских играх 1988 года в Сеуле. Это, на наш взгляд, связано, с эволюцией материалов, из которых изготавливался шест, стимулирующей сопутствующую эволюцию самой техники прыжка. В прыжке в высоту рост результатов наблюдается вплоть до Олимпиады 1980 года в Москве, что тоже связано с эволюцией техники. В начале XX века прыгуны использовали стили «Перешагивание», «Волна», «Перекат». В 1930-е годы широкое распространение получил «Перекидной» стиль прыжка, а с середины 1960-х годов атлеты начали осваивать «Фосбери-флоп». В среднем этот вид многоборья дает современным атлетам 820-900 очков.

В метательных видах (рис. 4) интенсивный прирост результатов в первой половине XX века сменяется после игр 1960 года в Риме замедлением темпов прироста. В настоящее время в этих видах сильнейшие многоборцы мира набирают в среднем 750-850 очков.

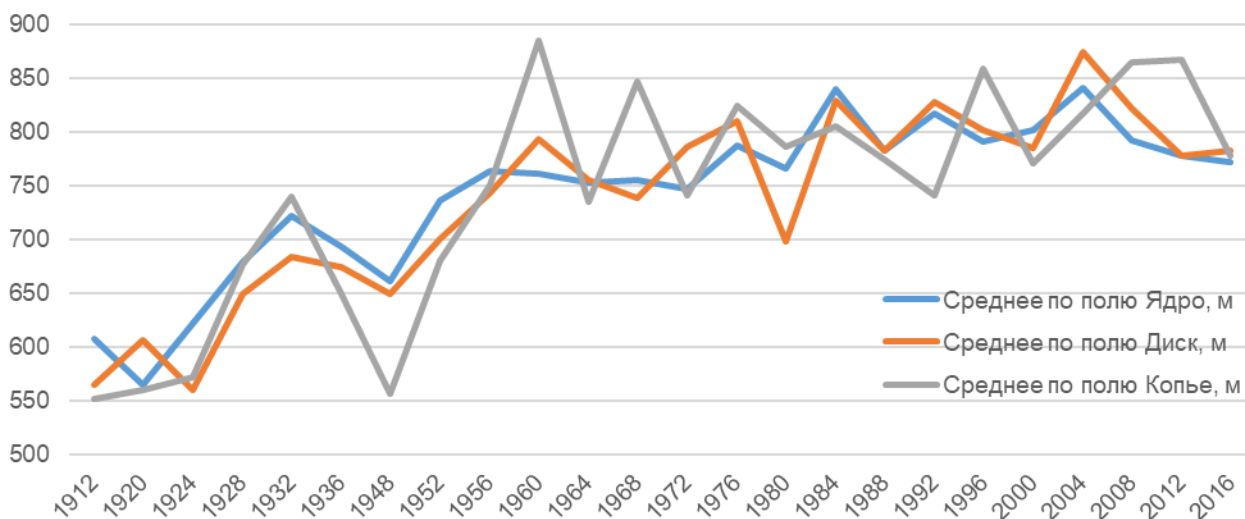


Рисунок 4 – Динамика среднего числа очков в метательных дисциплинах десятиборья у победителей и призеров Олимпийских игр (с 1912 по 2016 гг.)

Выводы. Проведенный анализ позволил нам выявить особенности динамики результатов сильнейших атлетов мира, как по группам видов, так и по отдельным видам многоборья. Полученные данные указывают на замедление темпов прироста результатов в целом в течение последних 30-40 лет. Наибольший вклад в итоговый результат дают спринтерские и прыжковые виды, третью позицию занимают метания, наименьший вклад – бег на 1500 м.

В группе спринтерских видов атлетам удается набрать наибольшее число очков в беге на 110 м с барьерами, в прыжковых видах больше очков приносит прыжок в длину, в метательных видах нет явного лидера. Наиболее высокие темпы прироста результатов отмечены в прыжке с шестом.

Литература

1. Пьянзин, А.И. Структура соревновательной деятельности в мужских легкоатлетических многоборьях / А.И. Пьянзин, К.А. Федоров // Антропные образовательные технологии в сфере физической культуры: сборник статей по материалам IX Всероссийской научно-практической конференции. – Нижний Новгород : НГПУ им. Козьмы Минина, 2023. – С. 208–212.
2. Рейтинги и топ-листы // Всероссийская федерация легкой атлетики [Электронный ресурс] URL: <https://rusathletics.info/docs?category=6698>.
3. OlympicGamesstatisticsMen'sDecathlon [Электронный ресурс]: Режим доступа – <https://www.ten7events.com/competition-series/og/og-10-results-grouped-nations/>.

ВЛИЯНИЕ ПОДВИЖНОСТИ НЕРВНЫХ ПРОЦЕССОВ НА ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СПОРТСМЕНОВ 11-13 ЛЕТ В КАРАТЭ

INFLUENCE OF NEURAL MOBILITY ON TECHNICAL AND TACTICAL PREPAREDNESS OF ATHLETES AGED 11-13 IN KARATE

Ф.Н. Рахимов, З.С. Варфоломеева

F.N. Rahimov, Z.S. Varfolomeeva

Череповецкий государственный университет, Череповец, Россия

Cherepovets State University, Cherepovets, Russia

zsvarfolomeeva@chsu.ru

Аннотация. Представлены результаты оценки влияния подвижности нервных процессов на технико-тактическую подготовленность спортсменов 11-13 лет в каратэ. Оценка подвижности нервных процессов проводилась с использованием аппаратно-программного комплекса «Спортивная ориентация детей и подростков». Техничко-тактическая подготовленность выявлялась на основе анализа протоколов официальных соревнований в категории «ката». Корреляционный анализ с помощью метода ранговой корреляции Спирмена позволил сделать вывод о возможной причинно-следственной связи между быстротой реакции на звук и уровнем технико-тактической подготовленности.

Abstract. The results of assessment of the influence of the mobility of nervous processes on the technical and tactical preparedness of athletes 11-13 years old in karate are presented. Assessment of the mobility of nervous processes was carried out using the hardware and software complex «Sportivnaya orientaciya detej i podrostkov». Technical and tactical preparedness was revealed on the basis of an analysis of the protocols of official competitions in the «kata» category. Correlation analysis was performed using Spearman's rank correlation method. The conclusion was made about a possible causal relationship between the speed of response to sound and the level of technical and tactical preparedness.

Ключевые слова: каратэ, спортсмены 11-13 лет, подвижность нервных процессов, технико-тактическая подготовленность, быстрота реакции на звук.

Keywords: karate, athletes aged 11-13, mobility of nervous processes, technical and tactical preparedness, speed of response to sound.

Введение. В настоящее время существует запрос на установление особенностей осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «каратэ», спортивных дисциплин «ката» [3].

Проблема технико-тактической подготовки в каратэ достаточно активно изучается в настоящее время. Однако, несмотря на большое количество исследований (С.В. Павлов, А.С. Гареева, О.М. Тимербаев, И.И. Макарова, К.Н. Яковлева, Д.В. Ярошенко, А.В. Акопян и др.), данную проблему нельзя считать вполне решенной, и выявление наиболее эффективных методов обучения

техничко-тактическим действиям в процессе подготовки спортсменов является одной из насущных проблем отечественной школы каратэ [1]. Существует мнение о том, что методы и приемы, которые позволили бы повысить эффективность техничко-тактической подготовки спортсменов на тренировочном этапе, в настоящее время не реализуются в полном объеме и систематически в реальном тренировочном процессе. В то же время для эффективного планирования тренировочного процесса и мероприятий по повышению спортивного мастерства очень важно постоянно владеть информацией об основных показателях, влияющих на процесс подготовки, ведения боя и восстановления после поединка на тренировках или соревнованиях [4].

В настоящее время рядом исследований доказано, что в достижении высокого уровня спортивного мастерства весьма существенную роль играют типологические особенности в проявлении основных свойств нервной системы. Установлено, что лица с различными сочетаниями основных свойств нервной системы могут достичь одинаковых успехов в спорте, но приходят к ним своеобразным путем, с разной степенью затраты времени, сил, энергии [2]. С учетом сказанного **цель** нашего **исследования** состояла в установлении особенностей влияния подвижности нервных процессов на техничко-тактическую подготовленность спортсменов 11-13 лет в каратэ.

Методы и организация исследования. Исследование проводилось на базе МАУ ДО «Спортивная школа «Центр боевых искусств» г. Череповца, в нем приняли участие спортсмены УТГ-3-5 2010-2012 г.р. (n=24). Методы исследования отбирались с учетом исследовательских задач и включали тестирование, анализ документов, корреляционный анализ с использованием критерия Спирмена.

Оценка подвижности нервных процессов проводилась с использованием аппаратно-программного комплекса «Спортивная ориентация детей и подростков». Были отобраны психофизиологические тесты «определение времени простой сенсомоторной реакции на свет рукой», «определение времени простой сенсомоторной реакции на звук», «определение времени реакции выбора» и «определение индивидуальной единицы времени».

Техничко-тактическая подготовленность выявлялась на основе анализа протоколов официальных соревнований в категории «ката». В соответствии с правилами соревнований в категории «ката» общий балл за выступление вычислялся следующим образом: из пяти оценок, показанных рефери и боковыми судьями, самая высокая и самая низкая исключались, а оставшиеся три оценки суммировались. Выступления участников оценивались по 10-балльной шкале с шагом 0,1 балла. Базовая оценка каждого участника перед выступлением была равна 7 баллам.

Корреляционный анализ проводился с помощью метода ранговой корреляции Спирмена.

Результаты исследования и их обсуждение. Результаты оценки простой сенсомоторной реакции на свет представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты оценки простой сенсомоторной реакции на свет

Имя спортсмена	Норма, с	Результат, с	Оценка
Александр Р.	0,34-0,39	0.170	Высокая
Алексей	0,33-0,37	0.175	Высокая
Алена	0,34-0,39	0.696	Высокая
Алина	0,33-0,37	0.210	Высокая
Альберта	0,33-0,37	0.502	Высокая
Артем Б.	0,40-0,45	0.347	Высокая
Артем П.	0,34-0,39	0.160	Высокая
Артем Х.	0,34-0,39	0.323	Высокая
Валерия	0,33-0,37	0.225	Высокая
Виктор	0,40-0,45	0.262	Высокая
Егор	0,40-0,45	0.257	Высокая
Ксения	0,33-0,37	0.143	Высокая
Мария С.	0,32-0,35	0.242	Высокая
Мария Ф.	0,32-0,35	0.177	Высокая
Надежда	0,32-0,35	0.214	Высокая
Полина	0,32-0,35	0.178	Высокая
Триси	0,40-0,43	0.238	Высокая
Эмир Г.	0,34-0,39	0.330	Высокая
Кирилл Ч.	0,40-0,45	0.405	Средняя
Александр Я.	0,33-0,37	0.673	Низкая
Данила	0,34-0,39	0.543	Низкая
Денис	0,34-0,39	0.472	Низкая
Максим	0,40-0,45	1.394	Низкая
Матвей	0,34-0,39	0.459	Низкая
М±σ	-	0.36±0.27	-

Как видно в табл. 1, $\frac{3}{4}$ состава группы обследованных спортсменов имеют высокий уровень подвижности нервных процессов по показателю времени реакции на свет, хотя 20,8% из них по данному показателю имеют низкий результат.

Анализ результатов оценки простой сенсомоторной реакции на звук (табл. 2) показывает, что по данному показателю обследованные спортсмены также имеют преимущественно высокий результат.

Таблица 2 – Результаты оценки простой сенсомоторной реакции на звук

Имя спортсмена	Норма, с	Результат, с	Оценка
Алексей	0,44-0,45	0.177	Высокая
Кирилл	0,53-0,56	0.192	Высокая
Артем Б.	0,53-0,56	0.195	Высокая
Егор	0,53-0,56	0.197	Высокая
Александр Я.	0,44-0,45	0.243	Высокая
Денис	0,47-0,51	0.245	Высокая
Александр Р.	0,47-0,51	0.247	Высокая
Виктор	0,53-0,56	0.310	Высокая
Матвей	0,47-0,51	0.311	Высокая
Данила	0,47-0,51	0.334	Высокая

Эмир	0,47-0,51	0.336	Высокая
Максим	0,52-0,56	0.382	Высокая
Ксения	0,27-0,32	0.081	Высокая
Полина	0,39-0,43	0.157	Высокая
Альберта	0,37-0,38	0.174	Высокая
Валерия	0,37-0,38	0.178	Высокая
Алина	0,37-0,38	0.193	Высокая
Алена В.	0,47-0,51	0.265	Высокая
Мария Ф.	0,39-0,43	0.272	Высокая
Мария С.	0,39-0,43	0.326	Высокая
Триси	0,52-0,57	0.456	Высокая
Артем Х.	0,47-0,51	0.514	Низкая
Артем П.	0,47-0,51	0.662	Низкая
Надежда	0,39-0,43	0.440	Низкая
М±σ	-	0.29±0.13	-

Не более 12,5% обследованных спортсменов, как видно в табл. 2, продемонстрировали недостаточную быстроту реакции на звук.

Результаты оценки времени реакции выбора представлены в таблице 3.

Таблица 3 – Результаты оценки времени реакции выбора

Имя спортсмена	Норма, с	Результат, с	Оценка
Артем Б.	0,47-0,49	0.198	Высокая
Алексей	0,38-0,38	0.203	Высокая
Денис	0,45-0,48	0.250	Высокая
Егор	0,47-0,49	0.293	Высокая
Матвей	0,45-0,48	0.297	Высокая
Александр Я.	0,38-0,38	0.306	Высокая
Артем	0,45-0,48	0.326	Высокая
Александр Р.	0,45-0,48	0.352	Высокая
Эмир	0,45-0,48	0.361	Высокая
Максим	0,47-0,51	0.367	Высокая
Алина	0,42-0,46	0.227	Высокая
Ксения	0,28-0,33	0.252	Высокая
Мария	0,44-0,46	0.278	Высокая
Альберта	0,42-0,46	0.303	Высокая
Мария Ф.	0,44-0,46	0.308	Высокая
Триси	0,52-0,57	0.345	Высокая
Алена	0,45-0,48	0.398	Высокая
Надежда	0,44-0,46	0.447	Средняя
Виктор	0,47-0,49	0.493	Низкая
Артем Х.	0,45-0,48	0.542	Низкая
Кирилл	0,47-0,49	0.574	Низкая
Даниила	0,45-0,48	0.873	Низкая
Полина	0,44-0,46	0.485	Низкая
Валерия Я.	0,42-0,46	0.584	Низкая
М±σ	-	0.38±0,15	

Как видно в табл. 3, несмотря на преобладание высоких оценок, 25,0% спортсменов продемонстрировали недостаточный уровень подвижности нервных процессов по показателю времени реакции выбора.

По результатам оценки индивидуальной единицы времени было установлено, что спортсмены данной группы в среднем ($1.01 \pm 0,08$ с) относятся к «спешащим» субъектам.

Оценка технико-тактической подготовленности спортсменов позволила установить, что только 3 спортсмена (12,5%) не достигают необходимого уровня готовности к соревнованиям областного уровня, в то время как 10 спортсменов (41,7%) показали высокие соревновательные результаты, а еще 11 спортсменов (45,8%) продемонстрировали средний уровень технико-тактической подготовленности.

Для оценки степени влияния подвижности нервных процессов на технико-тактическую подготовленность спортсменов 11-13 лет в каратэ был проведен корреляционный анализ, который показал, что только в одном случае из четырех установленная связь является статистически подтвержденной: корреляция между результатами оценки простой сенсомоторной реакции на звук и технико-тактической подготовленности достигает уровня статистической значимости при уровне надежности результата $P=90\%$ ($r_s = -0,371$ при $p < 0,1$). Кроме того, близким к критическому было также эмпирическое значение коэффициента корреляции по показателю «индивидуальная единица времени», что может указывать на некоторую тенденцию связи между этим показателем и технико-тактической подготовленностью спортсменов.

Выводы. Результаты проведенного исследования дают основания для выдвижения гипотезы о наличии причинно-следственной связи между быстротой реакции на звук и уровнем технико-тактической подготовленности спортсменов 11-13 лет в каратэ. Соответственно, могут быть даны рекомендации по использованию звуковых сигналов и голосовых команд тренера в качестве средства повышения качества исполнения элементов «ката» и изменения негативного состояния спортсменов, а именно, следующие основные методические приемы:

- 1) использование голосовых команд в проведении тренировочных кат для отшлифовки движений;
- 2) отработка отдельных элементов ката с сопровождением корректировок со стороны тренера;
- 3) в групповых соревнованиях по ката оттачивание синхронных команд с использованием звуковых сигналов;
- 4) создание условий, когда звуковые сигналы используются не только для помощи в выполнении ката, но и для введения спортсмена в состояние дисбаланса.

Список литературы

1. Акопян А.В., Шахов А.А., Семянникова В.В. Попытка разработки модельных технико-тактических характеристик во вестилевом каратэ // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2021. – № 6. – С. 6-9.
2. Мосина Н.В. Характеристика и учет индивидуально-типологических особенностей, свойств нервной системы спортсменов в учебно-тренировочном процессе // Международный журнал экспериментального образования. – 2018. – № 6. – С. 16-21; URL: <https://expeducation.ru/ru/article/view?id=11814> (дата обращения: 24.10.2023).
3. Приказ Министерства спорта РФ №1093 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "каратэ"» (принят: 30 ноября 2022). URL: http://www.minsport.gov.ru/2022/doc/26122022_2/%D0%A4%D0%A1%D0%A1%D0%9F%20%D0%BA%D0%B0%D1%80%D0%B0%D1%82%D1%8D.pdf (дата обращения: 13.05.2023).
4. Ярошенко Д.В., Сухов М.В. Измерение показателей технико-тактической подготовленности каратистов средствами электронных таблиц // Ученые записки университета Лесгафта. – 2020. – №1. – С. 371-375.

**КРАТКИЙ РЕТРОСПЕКТИВНЫЙ АНАЛИЗ ВЗГЛЯДОВ
НА ТЕХНИКУ БЕГА
A BRIEF RETROSPECTIVE ANALYSIS OF VIEWPOINTS ON RUNNING
TECHNIQUE**

*Н.С. Романов
N.S. Romanov
Майами, Флорида, США
Miami, FL, USA*

DrRomanov@aol.com

Аннотация: в статье проводится краткий ретроспективный анализ развития взглядов на технику бега. Рассматриваются основные противоречия в понимании техники бега, как естественной локомоции человека, их происхождение и существование в практике физического воспитания и спорта.

Abstract: In the article a brief retrospective analysis of the evolution of viewpoints on running technique is conducted. The main contradictions are considered in understanding of running technique as a natural locomotion of man, their origin and existence in the physical education and sports practice.

Ключевые слова: техника бега, анализ, противоречия взглядов.

Key words: running technique, analysis, controversy of views.

Когда, на одной из моих презентаций, я спросил моих слушателей, как они бегают, ожидая каких-то объяснений на этот счёт, ответ одного из них, что

говорится, пришелся в «десятку», отразив печальную действительность, - «Кто как может!» Печальность этого феномена – невежество в области техники бега - имеет существенное основание. Это мнение «простого бегуна» не есть привилегия какой-либо страны – это международный феномен, имеющий исторические корни и, разумеется, свои последствия и цену.

Это состояние невежества вообще свойственно человеческому обществу, о чём свидетельствует высказывание китайского философа Конфуция: *«Людей можно заставить следовать определенному курсу действий, но их не могут заставить понять это»*. Современное звучание этого отражено в цитате известного американского профессора Harvard University Derek Bok *«If you think education is expensive – try ignorance»* (*Если вы думаете, что образование дорого – попробуйте невежество*), хорошо объясняющее наш случай. Да, невежество имеет свою цену, выражающееся в количестве травм бегунов, оплаты их лечения, и, по большому счёту, потерянных возможностей в реализации потенциалов бегунов и незавершенных карьер.

Бег, как одно из самых «естественных» движений человека, имеет давнюю историю интереса общества к этому феномену, но мы не перестали задавать вопросы о нём до сих пор. По-прежнему, нам неясно, что такое «правильный» бег, и как лучше всего его выполнять, и почему именно так. Это наш повседневный жизненный опыт, и в то же время, это всё ещё загадка, которую мы пытаемся разгадать.

Конечно же никто не придумал и не сочинил технику и механику бега – это продукт эволюции. Это к тому, чтобы снять обвинения оппонентов, беспокоящихся, о том, что кто-то взял на себя этот «грех». Это также, как никто не изобрёл гравитацию, атом, электрон и т.д., поскольку это всегда существовало в природе, роль же учёных была в том, чтобы открыть эти феномены природы, понять и описать их. Так что мы находимся в непрерывном поиске ответов об этой локомоции, дразнящей нас кажущейся простотой, но скрывающей свою тайну от нашего восприятия...

Как говорил Лев Толстой, *«познай прошлое и двигайся в будущее»*. Поэтому исторический анализ необходим для того, чтобы понять современное состояние в этой области, полной смешанной неопределенности и противоречий, и предложить возможный путь решения этой проблемы. Целевое назначение этого пути — разработать четкую концепцию и модель техники бега, как системы движения со своей структурой и функцией или, проще говоря, ответить на вопрос, что значит правильно бегать? Это понимание должно позволить достичь практического результата – разработке эффективного метода обучения этой модели для спортсменов всех уровней, бегунов-любителей, детей и всех, кто занимается фитнесом.

Данная ситуация порождает необходимость заглянуть в историю прогресса взглядов, восприятия и понимания того, что такое беговое движение и какие мысли привели нас к нынешнему состоянию этого вопроса. В практическом плане история развития взглядов на технику бега была практически опущена, либо как неважная, либо описана настолько эклектично, что механика бега выглядит, как несколько искусственная система, состоящая

из несвязанных между собой частей или элементов. Отсюда понятен наш интерес к данной теме. Важность понимания происхождения и развития феномена бега, имела ценность, как для теории, так и для практики, в смысле того, что такое бег, как механическое явление и как техническое мастерство, так и почему нужно обучать именно этому и таким образом.

Проблема, помимо всего, заключалась в том, что в человеческом обществе, на уровне здравого смысла (commonsense), глубоко укоренилось понимание бега, как простого, натурального, движения, данного индивидуальному человеку с рождения (генетический «подарок»), не требующего специального обучения, каких-то педагогических инструкций. Отсюда возникло, с одной стороны, упрощённое понимание бега, а с другой стороны, это породило колоссальное разночтение в понимании того, что есть правильно и неправильно, по существу, сводившееся к индивидуальным предпочтениям специалистов, зависящих от их предшествующих знаний и опыта. Стоит ли говорить, что такое положение не позволяло продвинуться в познании, как теории, так и практики бега, необходимого обществу для развития здорового образа жизни и спорта.

Как отмечал известный американский исследователь в области бега профессор Peter Cavanagh¹, мнения специалистов в этой области представляют собой интересную смесь «правильно, неправильно и возможно». Если взять за исходную позицию слово «мнения», к которому апеллирует вышеназванный учёный в своих последующих интервью², то он заявляет, что всё, сказанное о правильном беге, есть в большей мере мнение тренеров, чем, что-то основанное на научных доказательствах.

Данное обстоятельство, разумеется, представляет собой некий парадокс, который, как отмечал великий физик Richard Feynman, *«не есть конфликт с реальностью, а это есть конфликт между реальностью и нашими восприятиями о том, чем реальность могла бы быть»*. То есть, по сути, проблема заключается в том, как бег понимается наукой и практикой и каковым бег является на самом деле.

Возможно, это произошло, из-за доминирования, как было сказано ранее, так называемого, здравого смысла и веры в непогрешимости его. Зрительное восприятие, служившее критерием реальности, не способствовало переходу к более абстрактному анализу, простого на первый взгляд, движения. Тем более, что все другие ощущения, как, например, проприоцептивные, тактильные, как бы подтверждали правильность зрительного восприятия. Как писал английский философ 17-го века, Френсис Бэкон, *«Человек скорее верит в истинность того, что предпочитает»*³.

Правда, в настоящее время, такие взгляды и понимание бега, как натурального, индивидуального, простого, данного от рождения или Богом, постепенно становятся предметом критики и анахронизмом, благодаря развитию научных исследований, и практики физического воспитания. Справедливости ради, надо признать, что этот процесс был, довольно-таки, медленным и продолжительным. Научные исследования, которые стартовали с работ французского учёного E. J. Marey⁴, начавшись, в конце 19-го столетия, по

заказу французской армии¹, ознаменовали переход к научному периоду отношений с бегом.

Практика, при всей значимости для истории этого начала, не проявила большого интереса к этому начинанию и осталась «лицом к лицу» со всеми проблемами, которые имелись тогда и сохранились до нашего времени. Основные проблемы, связанные с пониманием и определением «правильного» бега, и, вытекающей из этого, проблемой обучения этому «правильному» бегу, остались таковыми до нашего времени.

Тем не менее, практика, вопреки неполному пониманию существа бега, его природы, оторванности от науки, так или иначе, справлялась со своими задачами готовить выдающихся бегунов и устанавливать рекорды. Последние были уделом, как самих спортсменов (Пааво Нурми, Эмиль Затопек, Владимир Куц, Peter Snell), так и тренеров (Gosta Holmer, Waldemar Gerschler, Г. И. Никифоров, Arthur Lydiard), с их интуицией, опытом, открывавших новые горизонты физических и ментальных возможностей человека. Но при этом никто так и не знал точно, что за этим стоит, какие законы и концепции использованы при движении и, как можно, приемлемо для всех, объяснить основной механизм перемещения по поверхности.

В отсутствии концептуальных оснований «правильной» техники бега биомеханические исследования в основном были направлены на изучении кинематических и кинетических данных. Начиная с 20-х годов прошлого столетия, выдающийся советский и российский биомеханик Николай Бернштейн сделал дальнейшие шаги в разработке методов исследования движений и особенно техники бега. Нельзя сказать, что они не проливали свет на некоторые аспекты, изучаемого феномена, и не обладали научно-практической ценностью. Однако, их совокупность не давала возможность выстроить, приемлемую для всей научной общности, и, практически целесообразной, теории и модели механизма бега, как перемещения человека в горизонтальной плоскости по поверхности земли.

В связи с этим, профессор Н.А. Бернштейн еще в 1937 году писал: *«Техника бега, его физиологическая и динамическая структура издавна привлекали к себе внимание исследователей, однако, при всём изобилии мнений по этому предмету, ещё очень мало объективно известно о том, как именно протекает бег и какова его внутренняя, тонкая динамика»*⁵, указывая на проблему ещё в начале формирования этого научного направления. При всём том, что бег стал предметом внимания науки и техника бега *«всегда была в авангарде биомеханических исследований»*¹, тем не менее *«тренеры и спортсмены вечно спорят об «идеальной технике»*⁶.

Однако наряду с этим имелся несколько отстранённый подход, где техника бега получала «свободу существования». Так, известный американский тренер и учёный Kenneth Doherty, писал, что *«техника бега – это прежде всего индивидуальное дело. Когда дело касается техники бега, главное правило — оставить её в покое»*⁷. Одновременно существовало и упрощённое понимание, что вся техника бега сводится к способу приземления стопы на опору⁸, что далеко не советовало реальности, ни практической, ни научной.

Последствия, такого рода понимания места и роли техники бега, выразились в невероятном большом количестве травм у бегунов всех уровней и особенно с началом бегового бума во всём мире. По мнению автора, это является, практически, прямым следствием игнорирования необходимости обучения технике бега одним из основателей бегового бума в Америке – Bill Bowerman⁹ утверждавшим, что *«не так важно, как вы бегаеете, как то, что вы вообще бегаеете»* (“...how you jogis never asimportantas that youjog...”). Практически он “благословил” игнорирование значимости техники бега, хотя он был далеко не одинок в этом мнении.

Первый пробел, на наш взгляд, был в том, что бег воспринимался на описательном уровне и формулировался на основании ложной концепции, что бег есть результат работы мышц (в дальнейшем будем называть это мышечной концепцией) по разгибанию суставов опорной ноги, проталкивающих бегуна вперёд. То есть, это то, что было названо отталкиванием и в соответствии с этими взглядами *«источником движущих сил в беге является работа мышц»*^{10, 11}.

В практическом поле деятельности эта концепция формулировалась, как теория активного отталкивания. Большинство авторов^{12, 13, 14, 15, 16, 17} были совершенно едины во мнении об отталкивающем действии и считали его отсутствие серьезной ошибкой: *«Неспособность добиться полного разгибания тазобедренных, коленных и голеностопных суставов, вероятно, является одной из наиболее распространенные ошибки, встречающиеся в технике спринтеров»*¹⁸. В биомеханике этому действию придавалось большое значение и описывалось как *«...от величины этого толчка (он называется «задним толчком»», наиболее подконтрольного вниманию человека, зависит регулируемая спортсменом длина шага»*¹⁹.

И эта концепция, поддержанная такими авторитетами как Николай Бернштейн, и многими другими исследователями, в разных странах и областях деятельности (наука, спорт, образование) оказалась воспринятой, была подхвачена серьёзными институтами, и стала доминирующей на многие десятилетия. Живучесть этой концепции, кажется, при должном ее анализе, очень странной. Хотя это и довольно-таки объяснимо, если принять во внимание отсутствие какой-либо серьёзной, научно обоснованной, оппозиционной, конкурирующей теории бега. Это состояние в восприятии бега кардинально не изменилось до настоящего времени.

Такое понимание бегового движения привело к путанице и противоречию логике научных данных. Одними из первых противоречивые данные были приведены в исследованиях Н. Фесенко²⁰ и Тюпы²¹, в которых был сделан вывод об отсутствии необходимости полного выпрямления опорной ноги при отталкивании и, следовательно, бессмысленности отталкивания и, соответственно, выполнению многих «классических» беговых упражнений, использующихся для формирования техники бега.

В 60-х годах другой известный учёный, англичанин Geoffrey H.G. Dyson, пришёл к выводу что: *«Бег, классический вид спорта, можно считать одновременно простым и трудным: простым, потому что это инстинктивный, природный навык, выполняемый всеми, но к сожалению,*

труден по своей механической сложности»¹⁴, подчеркивая противоречие о природе бегового движения и признавая его непонятность.

Чуть позже профессор В. Назаров, ученый в области спортивной биомеханики из Советского Союза, высказал свое мнение о понимании техники бега более определенным образом, обнаружив, что *«мы сталкиваемся с парадоксом: имеются неопровержимые факты, обсуждаются детали движения, но не найден фундаментальный механизм, с помощью которого человек передвигается по твердой поверхности»²²*, указывая, как и ранее другие, о конфликте между множеством данных и отсутствии объединяющей теории, позволяющей собрать все данные под одной крышей. Отсутствие такого рода концепции позволило некоторым учёным даже утверждать, что *«не существует общепринятой модели бега, которая бы подходила всем»²³*, что было правильным утверждением о ситуации, как для того времени, так и для сегодняшнего дня.

При отсутствии общепринятой модели бега, казалось, можно было бы использовать вместо неё технику современных рекордсменов мира и олимпийских чемпионов. Этот факт всегда смущал своей неопределённостью, чтобы восприниматься как реальность. Так учёные указывали на тот факт, что то, что элитные бегуны бегают так, как положено – «правильно», эффективно – но это не означает, что они знают, как бежать^{24, 25}. Действительно, если бы это было правдой, то каждый великий бегун объяснил бы и поделился бы с нами тем, как он бежит быстро, легко, непринужденно и плавно.

В своё время, в заключительных замечаниях к книге «Biomechanics of Distance Running» её редактор Peter R. Cavanagh пришел к четкому выводу: *«При рассмотрении представленной здесь истории трудно избежать вердикта, что, несмотря на огромные достижения в области вычислительных мощностей и инструментов, которые произошли за последние 20 лет, мы, по сути, все еще пытаемся ответить на многие вопросы, заданные Фишером и Фенном 90 и 50 лет назад соответственно»¹*.

Heinrich Bernard в своей книге 1995 года “Whywerun”, добавляя к этому и своё эмоциональное содержание, писал, что бег: *«...может быть прост по своему устройству, но ужасно сложен в своих деталях»* и еще что-то вроде того что: *«...то, что делает нас уникальными, — это приходит только через наблюдение за другими животными и затем этому надо учиться у них»²⁶*. Это прекрасно, конечно, что мы можем учиться у животных, но в то же время нет ясности, чему у них надо учиться и как быть со сложностью в деталях бега, и того, как нам, всё-таки, следует бежать...

Аналогично тому, что было сказано выше, общие взгляды тренеров и спортсменов, как некий экстремальный подход к технике бега, исходят от элитных бегунов, таких как Кипчоге Кейно, чье мнение было опубликовано в журнале Runner's World (2004). *«Нет, правильной техники бега не существует, и ее невозможно выучить. Форма дана Богом. «Если вы это систематизируете, вы это разрушите»²⁷*», – сказал олимпийский чемпион.

По сути, он говорил - не утруждайте себя усилиями по освоению правильной техники бега, вы безнадежны, она дана только избранной группе

людей (Богом), живущих в настоящее время в основном в Африке – Кении, Эфиопии, где проживают бегуны из двух-трех племен этих стран. Подобные утверждения могли показаться довольно странными по отношению к таким видам спорта, как прыжки в высоту, барьеры, метание, плавание, теннис и т. д., но в беге они воспринимались, как норма без каких-либо научных доказательств.

В принципе, различия во взглядах на технику бега не отличаются особым разнообразием и сводятся к самым элементарным понятиям. Так, например, к тому, что *«идея о том, что существует единственный правильный способ бега, опровергается огромным разнообразием шагов лучших бегунов мира, и что «лучший способ улучшить шаг – гораздо приятнее: не думайте, просто делайте это»²⁸*. Другими авторами утверждается, что *«не существует такого понятия, как «идеальная» форма²⁹*. При таком подходе к данной проблеме, когда отвергается идея какой-либо базовой общности в осуществлении бега, возникает педагогическая проблема – чему учить и как учить – поскольку данная локомоция предстает в бесконечном разнообразии, неповторимой индивидуальности. В этом случае исчезают ошибки, поскольку непонятно как их определять при отсутствии стандартов техники, которые являются краеугольным камнем обучения.

В августе 2014 года на Международном симпозиуме по бегу в Calgary доктор Dr. John E. A., Vertram в своей презентации сделал важное заявление: *«Замечено, что нормальный бег удивительно хорошо описан, но недостаточно понятен. Хотя мы и можем полностью охарактеризовать, как осуществляется бег, мы не знаем, почему он осуществляется именно так»³⁰* – что возвращает нас к тому же выводу, что наука о беге так и не вышла на концептуальный уровень, позволяющий объяснить, как происходит бег.

Ретроспективный анализ развития исследований и понимания бега, как некой техники движений, в различных её аспектах, позволяет увидеть многообразие подходов и методов, в попытках разобраться в природе этого явления. Тем не менее, если проследить за ходом размышлений на этот счёт знаменитых исследователей в этой области, начиная с работ французского учёного E. J. Marey, российского и советского учёного, профессора Н. А. Бернштейна, английского учёного H.G Dyson, российского профессора В. Назарова, американского исследователя профессора P. Cavanagh, канадского учёного доктора J. Vertram, то их можно выразить в следующей логике – нам известно много деталей о беге, он прекрасно описан, но мало понят. По сути, это некое признание того, что бег, несмотря на его кажущуюся простоту и доступность, остаётся “*Cogaincognita*”.

К этому следует добавить, что данная ситуация относится не только к бегу, но в целом ко всем движениям. Так, один из ведущих учёных в области моторного контроля профессор Mark Latash горечью писал в 2016, *«хотя недавний прогресс в области биомеханики и контроля движений был впечатляющим, мы все еще далеки от того, чтобы давать рекомендации практикующим специалистам, таким как физиотерапевты, тренеры и учителя физкультуры. Имеющиеся в настоящее время знания скудны, и*

интуиция хорошего врача или хорошего тренера обычно превосходит рекомендации, которые может дать исследователь³¹». Таким образом, даже этот краткий анализ состояния вопроса в области бега позволяет сделать, что здесь имеется непочатый край работы, где предстоит не мало сделать, чтобы разработать общепринятую концепцию, теорию «правильного» бега и метод обучения ему.

Литература:

1. Biomechanics of Distance Running (1990). Editor Peter R. Cavanagh. Human Kinetics Books, Champaign, IL, p.1, 11, 31.
2. Kolata G. (2008). There Are No Points for Style in the Marathon. The New York Times. August 22.
3. Bacon Francis. Novum Organum Scientiarum. (1620). Бэкон Ф. Вторая часть сочинения, называемая новый органон, или истинные указания для истолкования природы. Академия наук СССР. «Мысль», Москва- 1972. стр.22.
4. Marey, E. J. (1972). Movement. New York:Arno.
5. Бернштейн Н. А. (1937). Некоторые данные по динамике бега выдающихся мастеров». Теория и практика физической культуры. С.250-261.
6. Athletes in action: the official International Amateur Athletic Federation (IAAF) book of track and field techniques. (1985). Editor H. Payne, Pelham Books, p.9.
7. Doherty J.K. (1963) Modern Track & Field. Englewood Cliff, N.J.: Prentice-Hall, Inc. p.166-171.
8. Nett, T. (1964). Where the feet meet earth. Track Technique, March.
9. Bowerman W., and W.E. Harris. Jogging. Grosset and Dunlap, New York, 1967.
10. Лёгкая Атлетика. Под общей редакцией Н. Г. Озолина В. И. Воронкина Ю. Н. Примакова. Москва, «Физкультура и Спорт», 1987, стр.41.).
11. Майский А. Секреты Спринтерского Бега. Лёгкая Атлетика, № 4–5, 6, 7/2011.
12. Doherty J.K. Modern Track & Field. Englewood Cliff, N.J.: Prentice-Hall, Inc. 1963.
13. Run, Run, Run... (1964). Ed. F. Wilt. Los Altos, Calif.: Track & Field News Inc.
14. Dyson, H.G. (1967). The Mechanics of Athletics. London: University of London Press, p.109.
15. Ecker, T. Basic Track and Field Biomechanics, Tafnews Press, 1985, pp.69-77.
16. Athletes In Action: the official International Amateur Athletic Federation (IAAF) book of track and field techniques. Editor H. Payne, Pelham Books, 1985.
17. Klaus Wiemann and Günter Tidow, Relative activity of hip and knee extensors in sprinting – implications for training. New Studies in Athletics, 10:1; 29-49, 1995.
18. Hay, J.G. (1985). The Biomechanics of Sports Techniques. New Jersey: Prentice/Hall International, Inc., Englewood Cliffs, p.410.
19. Чхаидзе Л. В. (1970). Об управлении движениями человека. Физкультура и Спорт. Москва, 39 стр.
20. Фесенко Н. А. (1973). Экспериментальное обоснование путей овладения рациональной техникой скоростного бега на основе естественных двигательных координаций: Автореф. дис...канд.пед.наук.-Тарту, 1973.-22с.

21. Тюпа В., В. Чистяков, С. Алёшинский, А. Корнелюк, Д. Ярмульник, И. Жуков, Ф. Гусейнов. (1981). Спринт – биомеханика отталкивания. Лёгкая атлетика., № 9, с. 10-12.
22. Назаров, В.Т. Движения Спортсмена / В. Т. Назаров. – Мн.: Польша, 1984. – 176 с.
23. Nytro, A. (1987). Correct Technique? Track Technique, Summer , Vol.100, pp. 3195-3205.
24. Cavanagh, Pollock, & Landa, 1977, A biomechanical comparison of elite and good distance runners. Annals of the New York Academy of Sciences: The Marathon: Physiological, Medical, Epidemiological, and Psychological Studies, 301:328-345.
25. Cavanagh, P.R. An Approach to Biomechanical Profiling of Elite Distance Runners / P.R. Cavanagh, G.C. Andrew, R. Kram, M.M. Rodgers, D.J. Sanderson, E.M. Henning // International Journal of Sports Biomechanics. – 1985. – #13. – pp. 397-406.
26. Bernard, H. (1995). Why we run. Harper Collins Publishers, p.9, 12.
27. Wallack, R. (2004). Save Your Knees. Runner's World. September, pp. 68-73, 109.
28. Fitzgerald, M. (2010). How to Hit Your Stride. Hint: turn off your brain. Triathlete, June 2010, p.88-92.
29. Gilbert, M. (2009). Upgrade Form. Give your gait a makeover to run stronger, longer, and injury-free. Runner's World UK, February, p.50-51.
30. Bertram J. (2014). What is running, and why? Understanding the phenomenon gives meaning to the mechanisms. International Calgary Running Symposium. August 14-17.
31. Latash, M. (2016). Biomechanics as a window into the neural control of movement. *Journal of Human Kinetics*, 52, 7-20. doi: 10.1515/hukin-2015-0190 pp.17-18.

**ПОВЫШЕНИЕ КОЭФФИЦИЕНТА ТРУДНОСТИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ
УПРАЖНЕНИЙ В ПРЫЖКАХ НА АКРОБАТИЧЕСКОЙ ДОРОЖКЕ
СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ**

**INCREASING THE DIFFICULTY COEFFICIENT OF COMPETITIVE
EXERCISES IN JUMPING ON AN ACCROBATIC TRACK FOR HIGHLY
QUALIFIED ATHLETES**

Г.М. Свистун, А.А. Горячкун
G.M. Svistun, A.A. Goryachkun

«Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма»
г. Краснодар, Россия

Kuban State University of Physical Culture, sports and tourism" Krasnodar, Russia

alinabryzgalova13@gmail.com

Аннотация: в статье представлены результаты исследования соревновательной деятельности спортсменов высокой квалификации специализирующихся в дисциплине прыжки на акробатической дорожке. Применялись в тренировочном процессе комплексы упражнений специальной физической подготовки на гимнастических снарядах, для повышения коэффициента техники в финальных комбинациях.

Abstract: The article presents the results of a study of the competitive activity of highly qualified athletes specializing in the discipline of jumping on an acrobatic track. In the training process, sets of special physical training exercises on gymnastic apparatus were used to increase the technique coefficient in the final combinations.

Ключевые слова: физические упражнения, квалифицированные спортсмены, соревновательная деятельность, снаряды.

Keywords: physical exercises, qualified athletes, competitive activity, equipment.

Введение. В прыжках на акробатической дорожке с 2022 года действуют новые правила по виду спорта прыжки на батуте. В соответствующей дисциплине достаточно много изменений, как в способе проведения соревнований, так и определения победителя призеров, так и способах выполнения непосредственно соревновательных комбинаций [3].

На сегодняшний день спортсмены должны иметь в арсенале, как минимум, 2 соревновательных упражнения. Важно отметить, что сальтовые элементы в данных комбинациях не должны иметь повторений, за исключением темпового сальто назад. Спортсмены выходят на соревнования и выполняют 2 упражнения произвольной программы в квалификации 1, затем в зависимости от количества участников, будут отобраны спортсмены в квалификацию 2. Если в квалификации 1 участвовало 48 гимнастов и более, то на следующий этап пройдут 24 лучших, при 32-47 первоначальных спортсменов – 16 и если общее стартовое число спортсменов будет менее 32, то участники сразу отбираются в финал 1.

В финал 1 допускаются лучшие 8 гимнастов из квалификации 2, выполняют одно произвольное упражнение во время соревновательной деятельности. Спортсмены отбираются не только по рейтингу в общей таблице, но и в личном потоке. Так каждый лидер потока проходит в финал 1, остальные гимнасты будут добираться по результату соревновательного упражнения. Финал 2 представляют 4 сильнейших спортсмена, где выполняют по 1-му соревновательному упражнению и разыгрывают медали [3].

Сложность состоит в том, что на каждой ступени отбора гимнаст не должен повторять комбинацию целиком, из предыдущего этапа, ни сальтовые элементы. Модернизация в правилах соревнований – это определение элемента «винт» к классу рондатов, фляков и темповых сальто, данные элементы можно повторять.

Коэффициент техники умножается на два, а ранее умножался на три. Таким образом, наша задача стояла в том, чтобы усложнить соревновательные

комбинации спортсменов, при этом удерживать максимально высокий балл за технику исполнения.

Методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы;
2. Педагогическое наблюдение;
3. Педагогический эксперимент;
4. Метод экспертной оценки;
5. Метод математической статистики.

Организация исследования. Исследование проводилось на базе МБОУ ДО МО г. Краснодар «специализированная спортивная школа №1» с 01.09.2022 г. по 27.02.2023 года в исследовании участвовали 10 девушек и 10 юношей, но в статье приведены результаты исследования девушек. Показатель сложности соревновательных упражнений выполнялись на двух чемпионатах по дисциплине прыжки на акробатической дорожке.

Цель исследования – повышение коэффициента техники в финальных соревнованиях спортсменов высокой квалификации в дисциплине прыжки на акробатической дорожке, средствами спортивной гимнастики.

Результаты исследования и их обсуждения. В составленном нами комплексе упражнений спортивной гимнастики для совершенствования физической подготовки спортсменов в прыжках на акробатической дорожке, были использованы упражнения на гимнастических снарядах, а именно на: кольцах, брусьях, прыжковая платформа («трак»), конь без ручек, канат. В синтезе с повышением уровня физической подготовленности спортсменов экспериментальной группы, нам удалось повысить коэффициент трудности соревновательных упражнений (рис.1, рис.2).

Мы проанализировали два Чемпионата Краснодарского края по прыжкам на батуте, в дисциплине прыжки на акробатической дорожке, в квалификации 1.

В экспериментальной группе у девушек сложность соревновательной программы, а именно суммы за 2-а упражнения, в начале исследования в среднем составляло 7,0 балла. После внедрения разработанных нами комплексов средств из спортивной гимнастики, направленных на совершенствование физической подготовки в прыжках на акробатической дорожке, средний коэффициент трудности 2-х упражнений составил 9,0 баллов. Спортсменкам удалось в среднем повысить сложность выполняемых элементов на 2,0 балла.

У юношей экспериментальной группы на сентябрь 2022 года сложность суммы 2-х соревновательных упражнений в среднем составляла 9,2 балла, в феврале 2023 года данный показатель вырос на 1,6 балла и составил 10,8 баллов.

В контрольной группе мы также наблюдаем рост коэффициента трудности у девушек 0,7 балла, а у юношей 0,9 балла. Спортсмены экспериментальной группы смогли включить в свои комбинации дополнительные винтовые элементы, благодаря использованию упражнений из спортивной гимнастики.

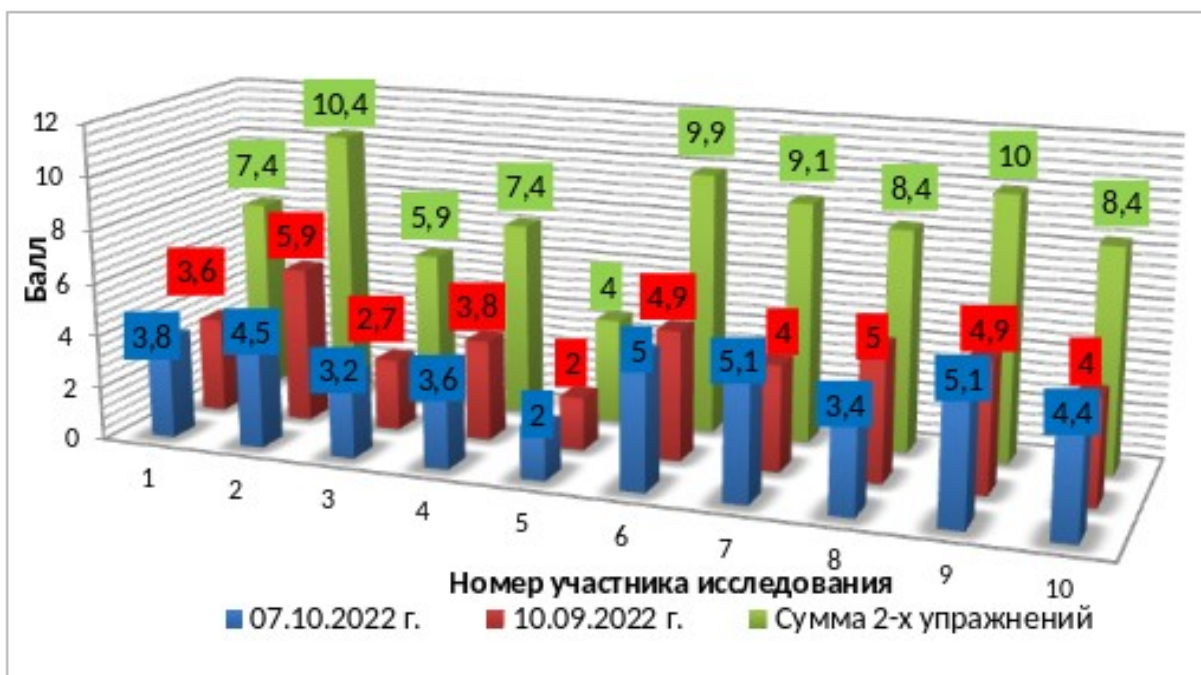


Рисунок 1

Выполняемый спортсменами «пирует назад» имеет коэффициент трудности 0,9 балла, при условии того, что комбинация состояла только из этого элемента в количестве 7, соответственно в дальнейшем спортсмен сможет набрать 6,3 балла [5].

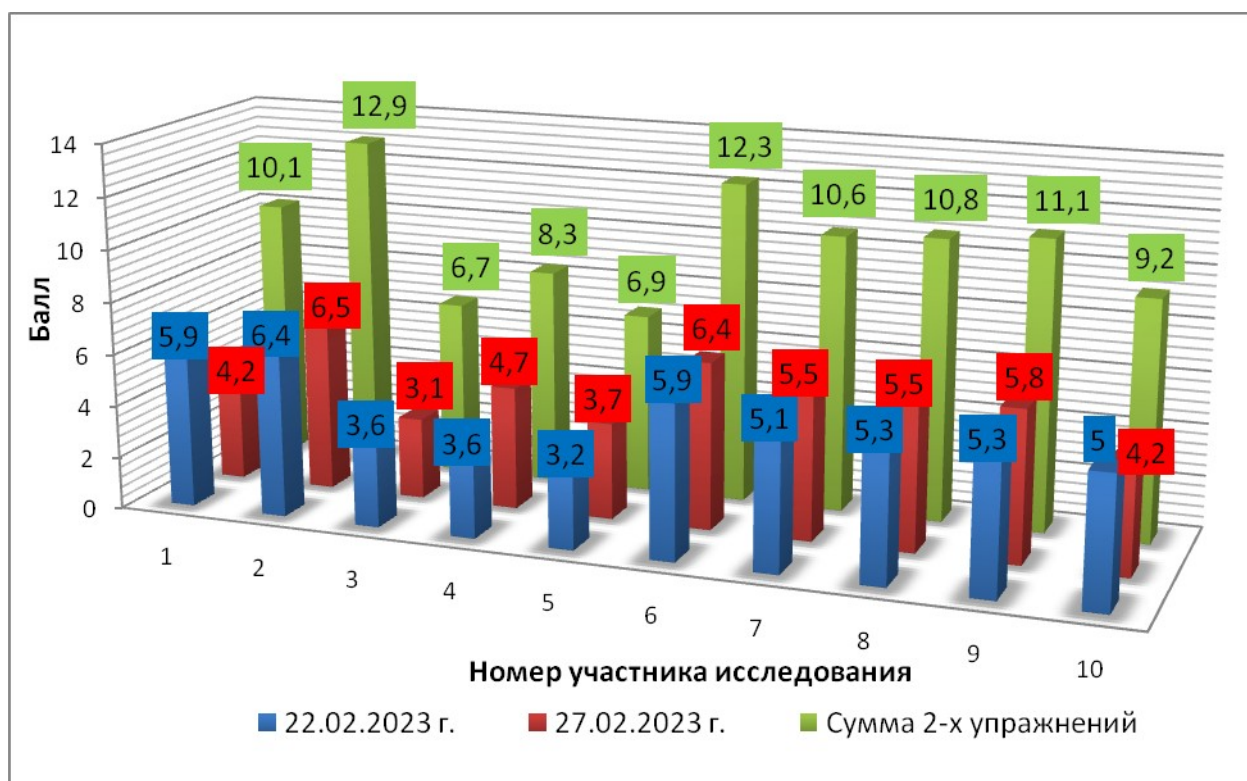


Рисунок 2

Таким образом, мы можем говорить о том, что использование средств из спортивной гимнастики, увеличивает время на выполнение элементов,

поворотов, тем самым позволяет спортсмену не только совершенствовать свои «винтовые» элементы с включением их в соревновательную комбинацию и непосредственно повышается коэффициент трудности [2].

Выводы. Результаты проведенного исследования свидетельствуют об эффективности разработанных упражнений специальной физической подготовки (СФП) на гимнастических снарядах и целесообразности их использования в годичном цикле подготовки квалифицированных спортсменов, специализирующихся в дисциплине прыжки на акробатической дорожке, позволяющий повысить коэффициент трудности финальных комбинаций. Спортсменам удалось повысить сложность финальных упражнений у девушек на 2,0 балла и составил 9,0, а юноши на 1,6 балла и составил 10,8 балла.

Литература

1. Аркаев Л.Я. О современных упражнениях гимнастов / Л.Я. Аркаев, А.Ф. Родионенко // гимнастика. – 2017. - №1. 0 44-52с.
2. Гавердовский Ю.К. Спортивная гимнастика (мужчины и женщины) Программа (Ю.К. Гавердовский, Т.С. Лисицкая, Е.Ю. Родин, В.Н. Смоленский / Примерная программа спортсменов подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства / - Москва: Советский спорт, 2005. – 328-340 с.
3. Пилюк Н.Н. Программа спортивной подготовки прыжки на батуте, акробатической дорожке и двойном мини-трампе / Н.Н. Пилюк, Н.В. Макаров / Плановая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва (СДЮСШОР) и школ высшего спортивного мастерства (СВСМ). – Москва : Советский спорт, 2012. – 112с.
4. Спортивная акробатика Свод.правил 2022-2024. Международная федерация гимнастики [электронный ресурс].
5. Правила по виду спорта прыжки на батуте дисциплина прыжки на акробатической дорожке. Прыжки на батуте. Свод.правил 2022-2024. Международная федерация гимнастики [электронный ресурс].

О СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ ТЕХНИКИ И МЕТОДИКИ ТРЕНИРОВКИ В ГИРЕВОМ СПОРТЕ С УЧЕТОМ ОГРАНИЧЕНИЯ ВРЕМЕНИ НА ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЙ

ON IMPROVING THE TECHNIQUE AND METHODOLOGY OF TRAINING IN KETTLEBELL LIFTING, TAKING INTO ACCOUNT THE TIME LIMIT FOR PERFORMING EXERCISES

В. П. Симень

V. P. Simen

Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева,

г. Чебоксары, Россия

I. Yakovlev Chuvash State Pedagogical University,

Cheboksary, Russia

simen.vladimir@yandex.ru

Аннотация. Цель исследования посвящена изучению возможностей совершенствования техники и методологии тренировок в гиревом спорте с учетом ограничения по времени выполнения упражнений. Анализируются особенности тренировок и соревнований в этом виде спорта, рассматриваются проблемы, связанные со сжатием времени на каждое упражнение. Предложены методы и приемы, позволяющие оптимизировать технику выполнения упражнений и повысить эффективность тренировок. Описана экспериментальная часть работы, проведение которой позволило выявить наиболее эффективные методы тренировок по гиревому спорту в условиях ограниченного времени. Результаты исследования показывают, что использование специальных тренировочных программ и методик позволяет значительно улучшить результаты спортсменов. В заключение подводятся итоги, и делается вывод о необходимости разработки новых подходов к тренировкам в гиревом спорте, чтобы достичь максимальных результатов за ограниченное время.

Abstract. The purpose of the study is devoted to the study of the possibilities of improving the technique and methodology of training in kettle bell lifting, taking into account the time limit for performing exercises. The features of training and competitions in this sport are analyzed, the problems associated with the compression of time for each exercise are considered. Methods and techniques are proposed to optimize the technique of performing exercises and increase the effectiveness of training. The experimental part of the work is described, the conduct of which made it possible to identify the most effective methods of training in kettle bell lifting in conditions of limited time. The results of the study show that the use of special training programs and techniques can significantly improve the results of athletes. In conclusion, the results are summarized, and it is concluded that it is necessary to develop new approaches to training in kettle bell lifting in order to achieve maximum results in a limited time.

Ключевые слова: гиревой спорт, ограничение времени, техника, методика тренировки, совершенствование.

Keywords: kettle bell lifting, time limitation, technique, training technique, improvement.

Введение. Гиревой спорт является дисциплиной, требующей от спортсмена силы, гибкости и выносливости.

В современном гиревом спорте существует правило времени. Одним из ключевых аспектов гиревого спорта является выполнение упражнений в определенное время. Время является основным ограничением в соревновательной деятельности гиревиков. На соревнованиях по этому виду спорта участники обязаны выполнить определенное количество повторений за ограниченный промежуток времени, или каждому спортсмену дается строго отмеренное время на выполнение количества повторений по поднятию гирь.

Наиболее рациональная техника является ключевым фактором для достижения высоких результатов[2], [3], [4].

Современные спортсмены и тренеры все больше осознают необходимость совершенствования техники гиревого спорта с учетом ограничения времени на выполнение упражнений. Совершенствование техники позволяет более эффективно использовать свои ресурсы и силу при каждом движении, что приводит к повышению производительности и результативности.

Ограничение по времени – это фактор, который определяет скорость выполнения упражнений и требует от спортсмена адаптации к этим условиям.

В связи с ограничением времени возникает необходимость постоянно совершенствовать технику и находить новые эффективные методы тренировки.

Изучение этой проблематики поможет выявить ключевые элементы успешной техники гиревого спорта, которые должны быть акцентированы при тренировках. Также будет возможно определить наиболее эффективные методы тренировки, которые позволят атлетам достичь оптимальных результатов в ограниченное время.

Следовательно, данная тема является актуальной и важной для развития гиревого спорта.

Нами было проведено множество исследований [6] и др., посвященных совершенствованию техники гиревого спорта с учетом ограничения времени на выполнение упражнений. Результаты этих исследований позволяют лучше понять, как оптимизировать технику выполнения упражнений с гирей в условиях ограниченного времени.

Одно из основных направлений исследования – изучение влияния скорости выполнения упражнений на качество и эффективность движений. Было выяснено, что при повышении скорости выполнения упражнений возрастает риск ошибок в технике и повышается вероятность получения травм. Однако при определенной скорости можно достичь более высокой производительности и результативности движений.

Также был проведен анализ различных методик тренировок[1], [5], [7] и др., направленных на сокращение времени выполнения упражнений без потери

качества. Оказалось, что использование специальных программ тренировок, разработанных для работы над скоростью и координацией движений, позволяет значительно улучшить результаты и сократить время выполнения упражнений.

Обсуждение полученных результатов показало, что совершенствование техники и методики тренировки гиревого спорта с учетом ограничения времени на выполнение упражнений возможно.

Одним из исследуемых нами ключевых компонентов является «техника». Чтобы добиться успеха в гиревом виде спорта, необходимо обладать хорошей координацией движений и точностью прикладываемых мышечных усилий при работе с гирями (с гирей). Точное и правильное выполнение движений – это основа успеха в гиревом спорте. В контексте ограничения времени, необходимо обращать особое внимание на оптимальную технику выполнения упражнений, чтобы сократить время на подготовительные движения и максимально эффективно использовать каждую секунду.

Совершенствование техники гиревого спорта с учетом ограничения времени на выполнение упражнений является важным аспектом разработки эффективной тренировочной программы. Определение новой методики помогает оптимизировать тренировку, фокусируясь на основных элементах и проблемах, связанных с ограниченным временем выполнения упражнений.

Совершенствование техники гиревого спорта достигается через систематическую практику и постоянную работу над исправлением ошибок. При ограниченном времени на выполнение упражнений необходимо разработать методы и стратегии, которые позволят эффективно совершенствовать технику.

Для совершенствования техники гиревого спорта с учетом ограничения времени на выполнение упражнений необходимо проведение исследований, направленных на определение эффективных методов тренировок. Важно изучить влияние различных факторов, таких как собственный вес спортсмена, вес гири, количество повторений, скорость выполнения упражнений на результаты спортсмена.

Одним из методов исследования может быть анализ данных соревновательной деятельности спортсменов разного уровня подготовки. Путем изучения технических ошибок и особенностей выполнения упражнений можно выделить наиболее эффективные приемы и стратегии тренировок.

Также полезным будет проведение экспериментальных тренировочных сессий, в ходе которых будут изменяться параметры выполнения упражнений. Например, можно проверить эффективность использования различного веса гирь или разной скорости выполнения движений. Результаты таких экспериментов позволят определить оптимальные условия для развития технического мастерства.

Организация исследований должна предусматривать учет индивидуальных особенностей спортсменов, таких как возраст, уровень подготовки и физические возможности. Необходимо также учитывать длительность тренировочной программы и ее структуру, чтобы определить наиболее эффективные методы тренировки.

Выводы:

1. Рассмотрены вопросы совершенствования техники и методологии тренировки в гиревом спорте с учетом ограничения времени на выполнение упражнений, которые помогут повысить эффективность тренировок и достичь лучших результатов в гиревом спорте.

2. Выявлено, что эффективность тренировок может быть значительно повышена при использовании методики интенсивных тренировок, включающей сжатие времени выполнения упражнений. Это позволяет развить выносливость и быстроту движений, а также повысить скорость и точность выполнения техники. Однако следует отметить, что при использовании ограничения времени на выполнение упражнений необходимо проявлять осторожность и соблюдать правильную технику выполнения движений. Несоблюдение этого принципа может привести к травмам и негативным последствиям для здоровья.

3. Также обнаружено, что комбинирование тренировочных программ, включающих как интенсивные тренировки с ограниченным временем, так и более продолжительные тренировки для развития выносливости и мощности мышц, может привести к лучшим результатам в гиревом спорте. Это дает возможность разнообразить тренировочный процесс, а также улучшить адаптацию организма к разным условиям соревнований.

4. Совершенствуя свою технику и работая над своей физической подготовкой можно стать настоящим мастером гиревого спорта.

Литература

1. Анасенко А. А. Совершенствование тренировочного процесса в гиревом спорте // Актуальные проблемы развития гиревого спорта в России и за рубежом : материалы Всероссийской научно-практической конференции, Омск, 16-17 октября 2014 г. – Омск : Издательство: ООО "Образование Информ", 2014. – С. 4-9; EDN: [TEQXYD](#)
2. Актуальные проблемы теории и методики современного гиревого спорта : сб. науч. статей / под ред. В. П. Сименя. – Чебоксары : Чуваш.гос. пед. ун-т, 2016. – 130 с.; EDN: [UYUBHR](#)
3. Гомонов В. Н. Индивидуализация технической и физической подготовки спортсменов-гиревиков различной квалификации : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. – Смоленск, 2000. – 165 с.; EDN: [NLPKKP](#)
4. Джим В. Ю. Сравнение техники выполнения толчковых упражнений в тяжелой атлетике и гиревом спорте // Экспериментальная деятельность человека. – 2013. – № 4. – С. 27–28; EDN: [TXVELL](#)
5. Добровольский А. С., Галушенко О. В. Исследование частоты сердечных сокращений спортсменов-гиревиков во время тренировки по методу повторного упражнения с убывающим интервалом отдыха // Медицинский вестник Юга России. – 2013. – №2 (12). – С. 49–54; EDN: [QLJAUX](#)
6. Симень В.П. Совершенствование техники рывка в гиревом спорте // Современные проблемы науки и образования. – 2019. – № 1; EDN: [YYHSLB](#)
7. Симень В.П. Особенности физической подготовки квалифицированных гиревиков // Актуальные проблемы физической культуры и спорта: сб. науч.

статей по материалам X Междунар. науч.-практ. конф., посвященной 90-летию ЧГПУ им. И. Я. Яковлева / под ред. Г. Л. Драндрова, А. И. Пьянзина. – Чебоксары : Чуваш.гос. пед. ун-т, 2020. – С. 151-158; EDN: [OXISWE](#)

ПРИМЕНЕНИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ СРЕДСТВ В ПОДГОТОВКЕ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ

APPLICATION OF SPECIAL ADDITIONAL MEANS IN TRAINING OF QUALIFIED ATHLETES

¹С.Ф. Сокунова, ²В.П. Косихин, ³Л.В. Коновалова

¹S.F. Sokunova, ²V.P. Kosikhin, ³L.V. Konovalova

¹Государственный университет просвещения, г. Москва, Россия

²Российский биотехнологический университет, г. Москва, Россия

³Ульяновский государственный университет, г. Ульяновск, Россия

¹State University of Education, Moscow, Russia

²Russian Biotechnology University, Moscow, Russia

³Ulyanovsk State University, Ulyanovsk, Russia

soksf@mail.ru

Аннотация: потенцирование физической работоспособности спортсмена возможно с применением инновационных технологий, основанных на использовании специальных аппаратных средств. В данной статье показаны способы применения таких средств в подготовке спортсменов высокой квалификации. Показано, что, применяя различные режимы ИГТ и ПДКВ в тренировочном процессе спортсменов, можно существенно повысить их физическую и функциональную работоспособность. Анализ же динамики лабильных компонентов массы тела позволяет повысить точность и объективность комплексного контроля специальной подготовленности квалифицированных спортсменов.

Abstract: potentiation of the athlete's physical performance is possible using innovative technologies based on the use of special equipment. This article shows how to use such means in the training of highly qualified athletes. It has been shown that using different modes of IHT and MPC in the training process of athletes; it is possible to significantly increase their physical and functional performance. Analysis of dynamics of labile components of body weight makes it possible to increase accuracy and objectivity of complex control of special readiness of qualified jumpers.

Ключевые слова: тренировочный процесс, высококвалифицированные спортсмены, интервальная гипоксическая тренировка, дыхание в режиме ПДКВ, биоимпедансный метод

Keywords: training process, highly qualified athletes, interval hypoxic training, breathing in MPC mode, bioimpedance method

Введение. Высокий уровень спортивных результатов и обострение конкуренции на международной арене в легкой атлетике в качестве важнейшей задачи ставит разработку новых инновационных методов тренировки, которые бы способствовали росту спортивных достижений. В связи с этим, необходим поиск новых специальных дополнительных средств тренировки, которые бы расширили адаптационные возможности организма и стимулировали его ответные реакции на отдельные виды тренировочных нагрузок [1, 3].

В связи с этим, применение аппаратных средств в сочетании с различными методами тренировки будут стимулировать адаптационные перестройки в организме.

В настоящее время широко используется метод интервальной гипоксической тренировки (ИГТ) [4], а также применение режима положительного давления в конце выдоха (ПДКВ) [1]. Данные методы использовались нами в подготовке бегунов на средние дистанции для повышения их специальной физической работоспособности.

Для измерения электрической проводимости тела используют приборы, называемые биоимпедансными анализаторами. Этот метод предусматривает анализ структуры тела, используя слабые безопасные электрические импульсы. Показатель мышечной массы включает в себя: вес мышц опорно-двигательной системы, гладких мышц (сердца и пищеварительная система) и воды, находящейся в этих мышцах [2, 3].

Успешное применение методов ПДКВ, ИГТ и биоимпедансного на практике связано, прежде всего, с его аппаратным обеспечением и используемым способом создания определенных режимов, необходимых для проведения эксперимента.

Таким образом, целью исследования было изучение тренировочного эффекта на основе применения специальных дополнительных средств в подготовке высоко квалифицированных спортсменов.

Методика исследования. Для осуществления эксперимента, направленного на изучение влияния положительного давления в конце выдоха и интервальной гипоксической тренировки на специальную работоспособность спортсменов, а также с целью контроля изменения мышечной массы были задействованы бегуны на средние дистанции высокой квалификации (МСМК-1 разряд), ($n = 24$).

Сеансы дыхания в режиме положительного давления в конце выдоха (ПДКВ; или ЕРАР – expiratory positive airway pressure, РЕЕР – positive end expiratory pressure) проводили в классическом варианте [1]. Для создания сопротивления выдоху величиной 5-8 см вод ст. применили искусственный регулятор дыхания (РИД). Уровень сопротивления контролировали с помощью измерительного устройства «Манук».

Важными требованиями методики ПДКВ являлись максимальная «пассивизация выдоха» и индивидуально подобранное положение регулирующей диафрагмы.

Сразу после прекращения дыхания с ПДКВ повторялись функциональные измерения. Курс тренинга состоял из 20 сеансов, до и после курса оценивались физическая работоспособность, МОД, ЖЕЛ и пробы с задержками дыхания.

В нашем исследовании при использовании ИГТ как дополнительного средства мы применяли систему концентратор – гипоксикатор «ТИБЕТ - 4» (Сертификат соответствия № РОССУС. ИМ04.А04336 от 27.11 2003 г., Россия, г. Новосибирск). Процедуры ИГТ обычно проводились днем не ранее, чем через 30 мин после первой тренировки или до вечерней тренировки за 40-60 мин. Применялись режимы ИГТ адаптированные к условиям подготовки спортсменов в зависимости от применения нагрузок в данный период времени и описанные в работах [4]. До и после эксперимента (3 недели) проводилось тестирование в лабораторных и полевых условиях. А также через две недели после эксперимента проводилось повторное тестирование в полевых условиях для определения отставленного эффекта ИГТ. Для исследования функциональных резервов кардио - респираторной системы применялся диагностический комплекс «Валента +» и спирограф СМП – 21/01 – «Р – Д».

Для определения состава тела во время проведения комплексного контроля использовали анализатор жировой и мышечной масс тела «Tanita». Процедуры проводилось в утренние часы до завтрака (с 8-00 до 8-30).

Основными условиями проведения процедуры анализа состава тела спортсменов являлись:

- а) за неделю до обследования следует отказаться от приёма диуретиков;
- б) за двое суток – от употребления алкоголя;
- в) за 30 минут до начала обследования опорожниться;
- г) необходимо также воздержаться от употребления кофеина и других веществ, способствующих отклонению состояния водного обмена от нормы.
- д) нежелательно обследование при наличии воспалительных заболеваний и в периоды менструаций.

Результаты исследования и их обсуждение.

Результаты исследования показали, что после применения курса ИГТ улучшились показатели МПК ($p \leq 0,05$) по сравнению с курсом дыхания в режиме ПДКВ. При этом значительный прирост наблюдается в показателях в пробе Штанге у мужчин и в результатах МОД у женщин. В других физиологических показателях наибольший прирост наблюдается при применении дыхания в режиме ПДКВ, таких как ЖЕЛ, в пробе Генче как у мужчин, так и у женщин, а также улучшение показателей в пробе Штанге у женщин.

Положительная динамика наблюдалась при курсовом воздействии дыхания в режиме положительного давления в конце выдоха на функцию внешнего дыхания, работоспособность и газообмен. Так, по результатам теста РВС170 работоспособность возросла в среднем на 1,6 Вт/кг или на 9,7%. МПК увеличилось на 6,9%. Дыхательный коэффициент остался без изменений, что указывает на преобладание углеводного обмена. Время задержки дыхания возросло на 32%, ЖЕЛ и МОД также имеют достоверный прирост показателей

на 0,69 л и 2,29 л или на 15% и 43%, соответственно. Потребление O_2 и выделение CO_2 увеличилось, соответственно, на 55 и 45,4 мл.

Результатами исследования при помощи использования биоимпедансного метода были: разработка нормативных морфологических показателей и показателей состава тела квалифицированных спортсменов-легкоатлетов.

Так например, нормальные изменения показателей состава тела в недельном тренировочном микроцикле СФП происходят в следующих пределах: для жировой массы – снижение от 0,2 до 0,8 % массы тела; для мышечной массы – увеличение от 0,4 до 1,1 кг.

Выводы.

1. Экспериментальные данные показали: относительно непродолжительные периоды применения ИГТ позволяют заметно улучшить показатели физической работоспособности и функциональных резервов респираторной системы спортсменов; потенцировать рост спортивных результатов. Применяя необходимые режимы ИГТ, возможно целенаправленно воздействовать на функциональные свойства и физические качества, которые не в достаточной мере затрагиваются основными упражнениями.

Опираясь на результаты проведенных исследований, следует признать положительной практику применения интервальной гипоксической тренировки в качестве дополнительного средства в подготовительном периоде подготовки спортсменов высокой квалификации.

2. Исходя из полученных данных, можно заключить, что курс дыхания в режиме ПДКВ активизирует функциональные резервы респираторной системы, доказательством чего служит положительная динамика ЖЕЛ, МОД и пробы с задержкой дыхания; увеличивает альвеолярный газообмен, что связано с активизацией обменных процессов в организме и увеличением дыхательного объема. Курс дыхания в режиме ПДКВ сопровождается увеличением функциональных резервов кардио-респираторной системы и повышением общей физической работоспособности может быть рекомендован бегунам на средние дистанции для улучшения альвеолярного газообмена, повышения работоспособности и функциональных резервов респираторной системы.

3. Результаты эксперимента позволили разработать нормативные морфологические показатели и показатели состава тела высококвалифицированных спортсменов. Результаты исследования показывают, что на этапе спортивного совершенствования необходим обязательный еженедельный анализ динамики лабильных компонентов массы тела, т.к. это позволит повысить точность и объективность комплексного контроля специальной подготовленности квалифицированных спортсменов, с высокой точностью определить эффективность осуществляемых тренировочных воздействий и в случае необходимости выполнить своевременную коррекцию тренировочного процесса. Анализ динамики этих показателей в микро-, мезо- и годичном циклах подготовки характеризует протекание адаптационных процессов в организме спортсменов в результате круглогодичной тренировки.

Применение специальных дополнительных средств воздействия и контроля квалифицированных спортсменов, используемые в тренировочном процессе позволяют по-новому взглянуть на подготовку спортсменов.

Литература

1. Гноевых В.В. Исследование легочной вентиляции и альвеолярного газообмена // Механика дыхания: методические и клинические основы – Ульяновск, УлГУ, 2000 – 28 с.
2. Косихин В.П. Технологии управления подготовкой легкоатлето-многоборцев в прыжковых видах многоборья // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта.– 2009. – №2(48) – С. 35-40
3. Косихин В.П. Коррекция подготовки высококвалифицированных легкоатлетов-прыгунов на основе анализа динамики лабильных компонентов массы тела / В.П. Косихин, Е.С. Цыпленкова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2011. – №7 (77) – С. 95-99.
4. Сокунова С.Ф. Применение интервальной гипоксической тренировки в сезонной подготовке бегунов на средние дистанции / С.Ф. Сокунова, Л.В. Коновалова, В.В. Вавилов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2009. – №5 (51) – С. 86-88.

СОСТОЯНИЕ ПОСТУРАЛЬНОГО БАЛАНСА У КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ГИМНАСТОК

THE STATE OF POSTURAL BALANCE QUALIFIED GYMNASTS

*А.Х. Сунгатуллина, Д.В. Фонарев
A.H. Sungatullina, D.V. Fonarev*

*Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма,
Казань, Россия
Volga region state university of physical culture, sport and tourism,
Kazan, Russia*

Аннотация. В статье представлено научно – практическое обоснование состояния постурального баланса у квалифицированных гимнасток, как средство выявления мышечных дисбалансов. Постуральный баланс определялся с помощью фото и видео аппаратуры при выполнении спортсменками бокового равновесия с наклоном в сторону в горизонталь. Обработка видеофайлов происходила при помощи искусственного интеллекта, который определил и создал схематическое изображение положений основных суставов, а также вычислил значения углов (в градусах) в суставах. Были выявлены такие мышечные дисбалансы, как передний наклон таза, гиперлордозирование поясничного отдела позвоночника, отклонение от оси нижних конечностей в виде рекурвации коленного сустава, нарушение баланса в

натяжении передней и задней продольных связок, а также вальгусная установка стопы.

Annotation. The article presents a scientific and practical justification of the state of postural balance in qualified gymnasts as a means of identifying muscle imbalances. The postural balance was determined using photo and video equipment when athletes performed lateral balance with a tilt to the side in the horizontal. Video files were processed using artificial intelligence, which determined and created a schematic representation of the positions of the main joints, as well as calculated the values of angles (in degrees) in the joints. Muscle imbalances such as anterior pelvic tilt, hyperlordosis of the lumbar spine, deviation from the axis of the lower extremities in the form of knee joint recurvation, imbalance in the tension of the anterior and posterior longitudinal ligaments, as well as hallux valgus installation of the foot were revealed.

Ключевые слова: постуральный баланс, квалифицированные гимнастки, спортивная биомеханика, спортивная подготовка, художественная гимнастика, коррекция.

Keywords: postural balance, qualified gymnasts, sports biomechanics, sports training, rhythmic gymnastics, correction.

Актуальность. В настоящее время художественная гимнастика активно развивается, появляются новые правила, внедряются новшества и усложняются соревновательные программы, что определяет повышение требований ко всем сторонам подготовки. Это приводит к возрастанию тренировочных и соревновательных нагрузок у гимнасток [3].

Одной из ведущих двигательных структур организма, обеспечивающей успех в соревновательной деятельности спортсмена, является опорно - двигательный аппарат. В частности, мышечная ткань и её компоненты (фасции, сухожилия, связки, места крепления мышц к костям). Мышечная система организма подвергается наибольшему воздействию в процессе выполнения высокоинтенсивных физических нагрузок. Как показывает практика, в художественной гимнастике большинство нарушений связано с повреждением нижних конечностей (травмы и повреждения связок коленного и голеностопного суставов), так как предъявляются высокие требования в тренировочном процессе к нижним конечностям и их поясу в связи с увеличением количества тренировок, их интенсивности и сложности самих упражнений.

Цель исследования. Выявить мышечные дисбалансы при выполнении бокового равновесия с наклоном в сторону в горизонталь у квалифицированных гимнасток.

Организация исследования. Было проведено исследование постурального баланса при выполнении равновесия во фронтальной плоскости (боковое равновесие с наклоном в сторону в горизонталь). В исследовании приняли участие 9 спортсменок в возрасте 13-15 лет, занимающиеся художественной гимнастикой, имеющие квалификацию Кандидат в мастера

спорта. Гимнастки занимаются в группе тренировочного этапа (этап спортивной специализации) 3-ого и 4-ого года обучения.

Оценка пострурального баланса осуществлялась с помощью фото и видео аппаратуры с частотой 60 кадров в секунду. Видео файл был обработан программой, определяющей амплитуду движения в основных суставах пациента с использованием искусственного интеллекта [1]. Искусственный интеллект, реализованный фрейм ворком Mediapipe [2], позволил определить и создать схематическое изображение положений основных суставов, а также вычислить значения углов (в градусах) в следующих суставах: локтевой, тазобедренный, коленный, голеностопный. По фотоснимкам определялась ось тела во фронтальной плоскости (спереди, сзади), а также отклонение от нее (положение головы, уровень надплечий, положение и уровень лопаток, симметричность треугольников талии, положение стоп).

Результаты исследования и их обсуждение. При анализе видеофайлов нами были выделены следующие мышечные дисбалансы у квалифицированных гимнасток.

На рисунках 1 и 2 представлены параметры углов в сегментах тела в фазе подготовительных и основных действий при выполнении бокового равновесия с наклоном в сторону в горизонталь.



Рисунок 1 – Параметры углов в сегментах тела в подготовительной фазе упражнения бокового равновесия с наклоном в сторону в горизонталь

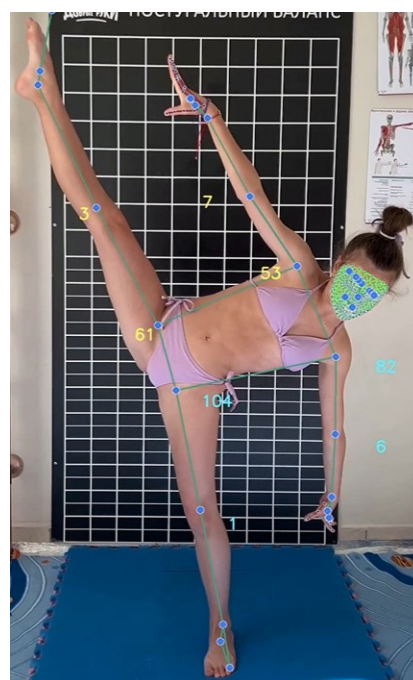


Рисунок 2 – Параметры углов в сегментах тела в фазе основных действий упражнения бокового равновесия с наклоном в сторону в горизонталь

По рисункам 1 и 2, мы можем определить амплитуду и диагностировать асимметрию в упражнении боковое равновесие с наклоном в сторону в горизонталь, которая выражается в различиях значений угла в симметричных суставах тела.

Мы установили, что в подготовительной и основной фазах упражнения у гимнасток существует асимметрия в плечевом и тазобедренном суставах. Амплитуда в плечевом суставе с правой стороны составляет 110 градусов, чем отличается от амплитуды в плечевом суставе с левой стороны на 12 градусов. Также присутствует различие между амплитудой в тазобедренном суставе с правой и с левой стороны по 14 и 37 градусов соответственно. Параметры углов в фазе основных действий имеют различные значения. Амплитуда с правой стороны в тазобедренном суставе составляет 104 градуса, амплитуда в тазобедренном суставе с левой стороны составляет 61 градус. Различие между правой и левой сторонами в тазобедренном суставе составляет 43 градуса. Амплитуда в плечевом суставе с правой стороны равна 82 градуса, с левой стороны 53 градуса. Исследуем показатели не являются эталонными, так как при выполнении бокового равновесия с наклоном в сторону в горизонталь угол в тазобедренном суставе должен составлять 90 градусов, а в «шпагате» в 180 градусов.

Большинство гимнасток имели нарушения в поясе нижних конечностей: передний наклон таза, который сопровождается гиперлордозированием поясничного отдела позвоночника и отклонением от оси нижних конечностей в виде рекурвации коленного сустава, с увеличением угла в голеностопном суставе, следовательно, имеет место нарушение между бедром и голенью. Можно полагать, что в статике увеличивается нагрузка на переднюю часть коленного сустава с гипер растяжением связочного аппарата задней поверхности. При переднем наклоне таза происходит увеличение лордоза поясничного отдела позвоночника, что ведет к нарушению баланса в натяжении передней и задней продольных связок, передняя перерастягивается, а задняя укорачивается.

При помощи поструральной сетки смогли определить вальгус в стопы, причиной которого является внутренняя ротация бедра, что в свою очередь усугубляет мышечный дисбаланс не только стопы, но и ротаторов бедра, который проявляется в еще более неустойчивом состоянии таза при выполнении упражнения «боковое равновесие с наклоном в сторону в горизонталь».

Заключение. Таким образом, при диагностике пострурального баланса у квалифицированных гимнасток были выявлены мышечные дисбалансы нижних конечностей и пояса нижних конечностей, которые вызывают нарушения оси тела и соосности звеньев нижних конечностей. Выявленные дисбалансы нарушают технику выполнения равновесия (боковое равновесие с наклоном в сторону в горизонталь) и также могут увеличиваться случаи травмирования поясничного отдела позвоночника, тазобедренного, коленного и голеностопного суставов при тренировочных нагрузках.

Литература

1. Ермаков А.В. Программа по визуальному определению амплитуды движений в основных суставах человека (военнослужащего, спортсмена) при выполнении двигательных действий (спортивных и прикладных упражнений) с

использованием искусственного интеллекта / А.В. Ермаков, А.Г. Белов, Е.Н. Скаржинская, М.А. Новоселов. Свидетельство о регистрации программы для ЭВМ 2022613196, 01.03.2022. Заявка № 2022612313 от 18.02.2022.

2. Ермаков А.В. Определение модели амплитуд движений в тазобедренном суставе при выполнении броска «подхват изнутри» с использованием комплекса цифровых технологий / А.В. Ермаков/ В сборнике: Боевые искусства и спортивные единоборства: наука, практика, воспитание. Материалы VII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Под общей редакцией Ю.Л. Орлова, Л.Г. Рыжковой. Москва, 2022. С. 90-96.

3. Соловьева, И. О. Коррекция структурно-функциональных изменений в организме девочек, занимающихся художественной гимнастикой : специальность 13.00.04 "Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры" : автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Соловьева Ирина Олеговна. – Санкт-Петербург, 2011. – 24 с.

АНАЛИЗ ВЗАИМОСВЯЗИ СПЕКТРОВ ЧАСТОТ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ВНЕШНЕГО ДЫХАНИЯ И УСИЛИЙ ЧЕЛОВЕКА В ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЯХ

THE RELATIONSHIP BETWEEN THE FREQUENCY SPECTRA OF EXTERNAL RESPIRATION INDICATORS AND HUMAN EFFORTS ANALYSIS IN PHYSICAL EXERCISES

В.Ф. Тихонов

V.F. Tikhonov

*Чувашский государственный университет имени И.Н. Ульянова
г. Чебоксары, Россия*

*I.N. Ulyanov Chuvash State University
Cheboksary, Russia*

letterpa@mail.ru

Аннотация. Известно, что дыхание в физических упражнениях является основой для энергообеспечения организма. Во многих видах спорта существует проблема оценки эффективности внешнего дыхания. Целью работы является исследование спектров частот показателей внешнего дыхания и внешней возмущающей силы и их последующего анализа для оценки эффективности дыхательных движений в физических упражнениях. Испытуемые: 10 – спортсменов-разрядников и 10 – студентов, не занимающихся спортом. В упражнении «прыжки в высоту на месте» регистрировались показатели изменения во времени дыхательного объема ($V_T(t)$, л), объемной скорости воздушного потока дыхательного воздуха ($\bar{V}(t)$, л/с) и вертикальной

составляющей реакции опоры на тензоплатформе ($R(t)_{vert}$, Н). Методом «быстрого преобразования Фурье» (БПФ) получены спектры частот указанных показателей. Анализ спектров частот показал, что у спортсменов-разрядников пиковые частоты $V_T(t)$ и $\bar{V}(t)$ совпадают с пиковыми частотами $R(t)_{vert}$ ($n = 8$, 80%), а в группе студентов наблюдаются расхождения в пиковых частотах регистрируемых показателей ($n = 9$, 90%). Вывод: степень совпадения пиковых частот $V_T(t)$, $\bar{V}(t)$ и $R(t)_{vert}$ позволяет оценить эффективность дыхательных движений в физических упражнениях.

Annotation. It is known that breathing in physical exercises is the basis for the energy supply of the body. In many sports, there is a problem of evaluating the effectiveness of external respiration. The aim of the work is to study the frequency spectra of the indicators of external respiration and external disturbing force and their subsequent analysis to assess the effectiveness of respiratory movements in physical exercises. Subjects: 10 – athletes-dischargers and 10 – students not involved in sports. In the exercise "high jumps on the spot", indicators of changes in time of the tidal volume ($V_T(t)$, l), the respiratory air flowrate ($\bar{V}(t)$, l/s) and the vertical component of the reaction of the support on the force plate ($R(t)_{vert}$, Н) were recorded. By the method "fast Fourier transform" (FFT) frequency spectra of these indicators are obtained. The analysis of the frequency spectra showed that the peak frequencies of $V_T(t)$ and $\bar{V}(t)$ in athletes-dischargers coincide with the peak frequencies of $R(t)_{vert}$ ($n = 8; 80\%$), and in the group of students there are discrepancies in the peak frequencies of the recorded indicators ($n = 9; 90\%$). Conclusion: the degree of coincidence of peak frequencies $V_T(t)$, $\bar{V}(t)$ and $R(t)_{vert}$ allows us to evaluate the effectiveness of respiratory movements in physical exercises.

Ключевые слова: дыхательный объем, скорость потока дыхательного воздуха, быстрое преобразование Фурье, спектр частот.

Keywords: tidal volume, respiratory air flow rate, fast Fourier transform, frequency spectrum.

Введение. Известно, что дыхание в физических упражнениях является основой для энергообеспечения организма. Поэтому сопряжение дыхания с двигательными действиями в физических упражнениях является важным компонентом тренировочного процесса. Во многих видах спорта существует проблема применения современных технологий для совершенствования техники дыхания у спортсменов. Однако методы обучения и тренировки спортсменов не связаны с биомеханикой дыхательных движений [1]. Отсутствие этой связи объясняется тем, что в научных исследованиях и руководствах по физиологии дыхания рассматриваются, в основном, такие показатели, как средняя частота дыхания (ЧД, 1/мин), средний дыхательный объем (ДО, л) и средний минутный объем дыхания (МОД, л/мин)[1]. На практике, применяя только усредненные статические показатели, решить проблему невозможно. В тренерской практике считается, что в спортивных физических упражнениях произвольные дыхательные движения формируются рефлексивно, в ходе длительного тренировочного процесса [1, 7,

8]. Традиционные методы тренировки основаны на первоначальной стимуляции двигательных качеств, с последующим формированием эффективной техники движений. Однако при стимуляции двигательных качеств на начальном этапе обучения в двигательных действиях наблюдаются избыточные движения по второстепенным направлениям [5]. В результате, все усилия и внимание спортсмена направлены на выполнение двигательного действия в ущерб дыханию. Предполагается, что оценка эффективности дыхательных движений в физических упражнениях улучшит методы обучения физическим упражнениям.

Целью работы является исследование возможности применения спектров частот показателей внешнего дыхания и внешней возмущающей силы и их последующего анализа для оценки эффективности дыхательных движений в физических упражнениях.

Методы и организация исследования. Выбор метода анализа спектров частот основан на том, что двигательная система реагирует и избирает ту частоту движений, которая совпадает с резонансной частотой отдельных кинематических звеньев [2]. Двигательные действия в беговых и прыжковых упражнениях вызывают специфический процесс вовлечения грудной стенки человека в произвольные циклические дыхательные движения [3, 4]. Также принималось во внимание существование механических взаимодействий между двигательной динамикой и дыхательной механикой, совершенствование которых снижает метаболические затраты, а также повышает эффективность аэробного энергообеспечения [7]. Были учтены некоторые работы, в которых отмечено увеличение частоты дыхательных движений при повышении частоты движения конечностей [8].

В исследовании принимали участие 10 студентов, занимающиеся различными видами спорта и 10 студентов, не имеющих спортивный разряд. Испытуемые выполняли упражнение «прыжки в высоту на месте» в течение 15 секунд на тензоплатформе. Датчик спирографа закреплялся на шлеме, а сам спирограф с регистратором сигналов с помощью ремня закреплялся на поясе у испытуемого. Проводилась регистрация показателей внешнего дыхания: изменения во времени дыхательного объема ($V_T(t)$, л), объемной скорости воздушного потока ($\bar{V}(t)$, л/с). Одновременно регистрировались показатели вертикальной реакции опоры ($R(t)_{\text{верт}}$, Н). При выполнении упражнения на мониторе компьютера отображались графики дыхательного объема $V_T(t)$ – «Дыхательный объем(л)», объемной скорости воздушного потока при дыхании $\bar{V}(t)$ – «Поток(л/с)» и вертикальной реакции опоры $R(t)_{\text{верт}}$ – «R(t)_верт (Н)» (рис. 1 и рис. 2). Методом «быстрого преобразования Фурье» (БПФ) получены спектры частот указанных показателей (рис. 3).

Результаты исследования. На рисунках 1 – 3 приводятся примеры выполнения трех последовательных прыжков в вверх на тензоплатформе испытуемым, имеющим I спортивный разряд по борьбе самбо.

На рисунке 1 изображены графики вертикальной реакции опоры $R(t)_{\text{верт}}$ – « $R(t)_{\text{верт}}$ (Н)» и дыхательного объема $V_T(t)$ – «Дыхательный объем(л)».

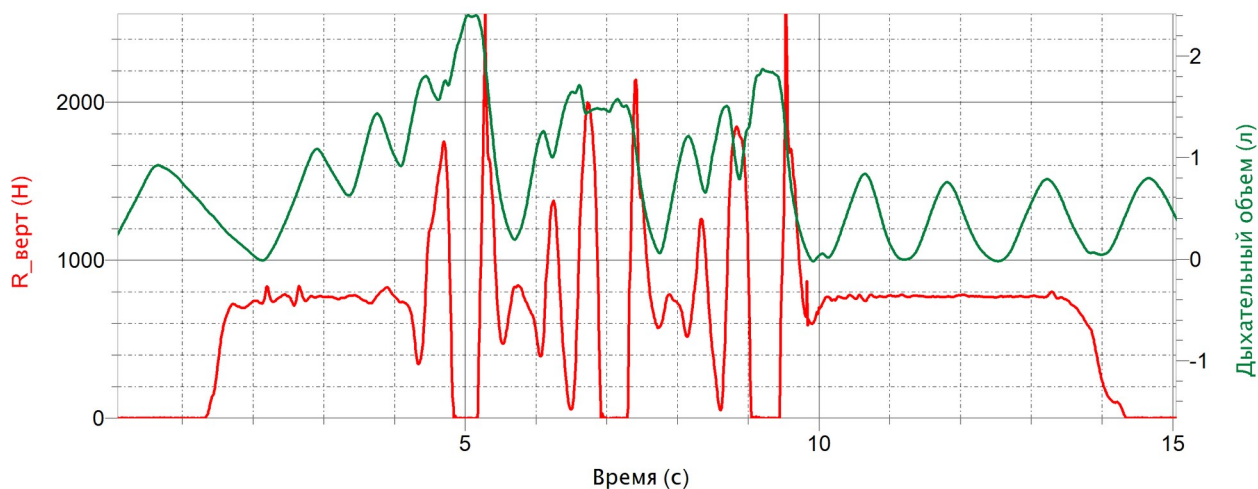


Рисунок 1 -Графики вертикальной реакции опоры « $R(t)_{\text{верт}}$ (Н)» и дыхательного объема «Дыхательный объем(л)»

На рисунке 2 изображены графики объемной скорости воздушного потока при дыхании «Поток(л/с)» и дыхательного объема «Дыхательный объем(л)».

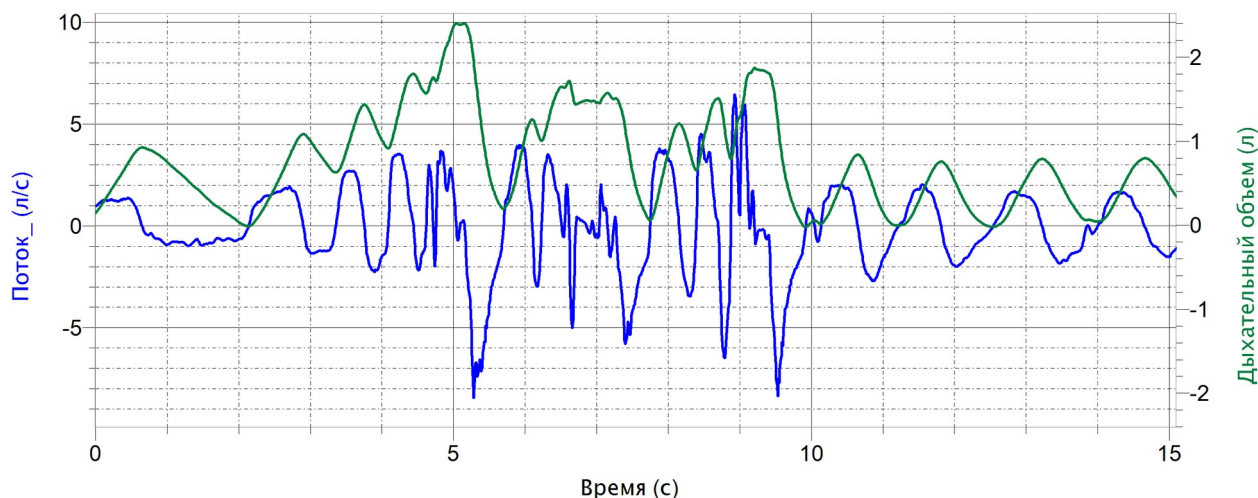


Рисунок 2 - Графики объемной скорости воздушного потока при дыхании «Поток(л/с)» и дыхательного объема «Дыхательный объем(л)»

Методом «быстрого преобразования Фурье» (БПФ) получены спектры частот $V_T(t)$, $\bar{V}(t)$ и $R(t)_{\text{верт}}$ в интервале времени с четвертой по десятую секунды непосредственного выполнения трех прыжков вверх, стоя на тензоплатформе (рис. 3). На рисунке 3 отражена взаимосвязь спектров частот дыхательного объема ($V_T(t)$), объемной скорости воздушного потока при дыхании ($\bar{V}(t)$) и вертикальной составляющей ускорения туловища спортсмена ($R(t)_{\text{верт}}$).

Спектр частот 4-10 с

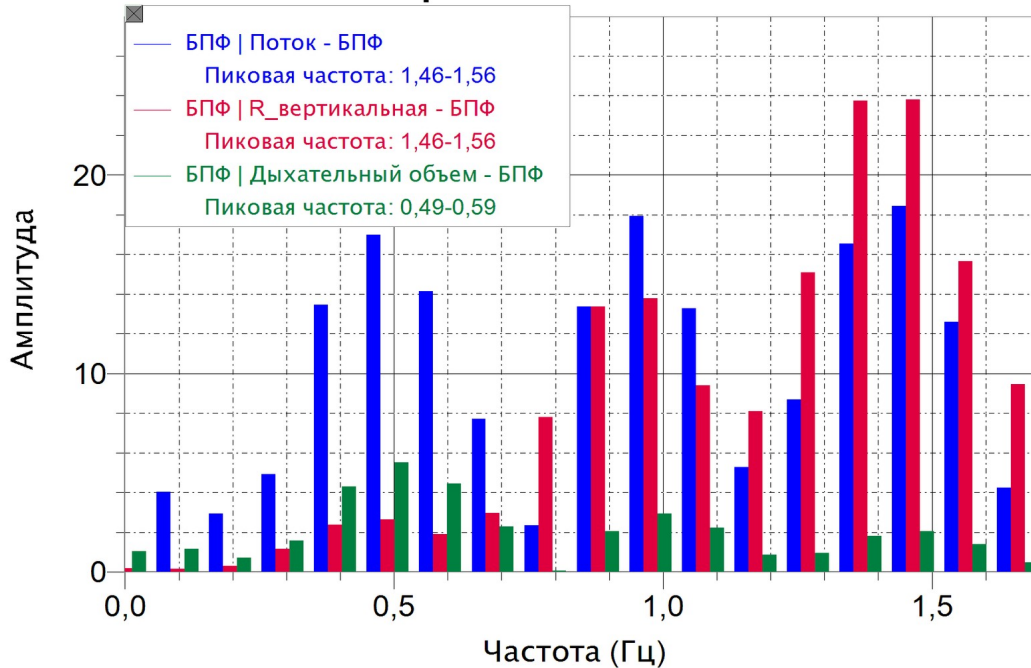


Рисунок 3 - Спектры частот $V_T(t)$ – Дыхательный объем-БПФ, $\bar{V}(t)$ – Поток-БПФ и $R(t)_{vert}$ – R_вертикальная-БПФ в интервале 4 – 10 секунды

Обсуждение результатов исследования. Из графика $R(t)_{vert}$ видно, что испытуемый выполнил три прыжка вверх в интервале времени 4 – 10 секунды (рис. 1). В этом интервале времени график $V_T(t)$ имеет три основные волны. Однако на основные волны накладываются еще волны меньшей амплитуды и большей частоты. Например, в интервале 7,5 – 10 секунд, на третьей основной волне имеется еще три волны. Очевидно, что во время проявления спортсменом различных усилий на основную волну дыхания накладываются дополнительные дыхательные волны, более высокой частоты. Частота этих дополнительных волн связана с частотой объемной скорости воздушного потока при дыхании ($\bar{V}(t)$) (рис. 2). Так, во время подготовительных движений на старте перед первым прыжком (2 – 4 с), изменение $\bar{V}(t)$ отражается (модулируется) на основной волне $V_T(t)$ в виде двух дополнительных волн. Однако после завершения упражнения (10 – 15 с), частоты $V_T(t)$ и $\bar{V}(t)$ совпадают.

Графики $V_T(t)$ и $R(t)_{vert}$ на рисунке 1 дают только приблизительное, качественное представление о взаимосвязи двигательных действий и дыхательных движений. Очевидно, что средние значения дыхательного объема и частоты дыхания, определяемые по графикам (рис. 1), не дают объективную оценку эффективности дыхательных движений.

При выполнении упражнения кинематические звенья тела человека, вовлекаемые в движение, имеют различные частоты движения, вследствие чего образуется суммарный частотный спектр сигналов $R(t)_{vert}$. Также

дыхательные движения имеют свой частотный спектр для $V_T(t)$ и для $\bar{V}(t)$. Эксперимент показал, что у испытуемых, в зависимости от уровня двигательного опыта, частотные спектры показателей в определенных диапазонах частот совпадают (рис. 3).

Анализ спектров частот показал, что у спортсменов-разрядников пиковые частоты $V_T(t)$ и $\bar{V}(t)$ совпадают с пиковыми частотами $R(t)_{верт}(n = 8; 80\%)$, а в группе студентов наблюдаются расхождения в пиковых частотах регистрируемых показателей ($n = 9; 90\%$).

У двух спортсменов-разрядников обнаружено несовпадение пиковых частот показателей внешнего дыхания и показателей усилий в время выполнения упражнения. Предположительно это объясняется избыточной стимуляцией двигательных качеств в их тренировочной практике. Такой подход вызывает избыточные движения по второстепенным направлениям [5] в их двигательных действиях.

Результаты исследования показали, что вертикальные ускорения туловища оказывают влияние на формирование произвольных актов вдоха и выдоха у испытуемых, имеющих большой двигательный опыт. Однако в группе студентов, не проявляющих высокую двигательную активность, связи дыхания с вертикальными ускорениями не наблюдалось.

Выводы.

1. Во время проявления спортсменом различных усилий, на основные волны изменения дыхательного объема $V_T(t)$ накладываются волны меньшей амплитуды и большей частоты. Частота этих дополнительных волн связана с частотой объемной скорости воздушного потока при дыхании ($\bar{V}(t)$)
2. У спортсменов-разрядников пиковые частоты $V_T(t)$ и $\bar{V}(t)$ совпадают с пиковыми частотами $R(t)_{верт}(n = 8; 80\%)$, а в группе студентов наблюдаются расхождения в пиковых частотах регистрируемых показателей ($n = 9; 90\%$). Степень совпадения пиковых частот $V_T(t)$, $\bar{V}(t)$ и $R(t)_{верт}$ позволяет оценить эффективность дыхательных движений в физических упражнениях.
3. Необходимы новые подходы в методах повышения эффективности двигательных действий в физических упражнениях на основе учета частотных показателей внешнего дыхания и двигательных действий.

Литература

1. Бреслав, И.С. Дыхание и мышечная активность человека в спорте / И.С. Бреслав, Н.И. Волков, Р.В. Тамбовцева - М.: Советский спорт, 2013. - 336 с.
2. Попов, Г. И. Биомеханика: учебник для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности "Физическая культура" / Г. И. Попов. – 4-е изд., стер. – Москва: Академия, 2009.

3. Тихонов, В. Ф. Особенности дыхательных движений в беге у человека / В. Ф. Тихонов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 3(205). – С. 474-479. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2022.3. p474-479.
4. Тихонов, В. Ф. Локомоторно-респираторное сопряжение в упражнении "Прыжки на месте со скакалкой" / В. Ф. Тихонов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 3(205). – С. 471-474. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2022.3. p471-474.
5. Тихонов, В. Ф. Формирование рациональных двигательных действий спортсменов-гиревиков на начальном этапе подготовки: специальность 13.00.04: диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / В.Ф. Тихонов. – Хабаровск, 2003. – 123 с.
6. Nicolò, A., Montini, M., Girardi, M., Felici, F., Bazzucchi, I. and Sacchetti, M. (2020), "Respiratory Frequency as a Marker of Physical Effort During High-Intensity Interval Training in Soccer Players", International Journal of Sports Physiology and Performance, 15(1), pp.73-80. - URL: <https://journals.humankinetics.com/view/journals/ijsp/15/1/article-p73.xml> (дата обращения: 10.10.2023).
7. Stickford, A.S.L. and Stickford, J.L. (2014), "Ventilation and Locomotion in Humans: Mechanisms, Implications, and Perturbations to the Coupling of These Two Rhythms", Springer Science Reviews, 2(1-2), pp.95-118. - URL: <https://doi.org/10.1007/s40362-014-0020-4> (дата обращения: 10.10.2023).
8. Tiller, N.B., Price, M.J., Campbell, I.G. and Romer, L.M. (2016), "Effect of cadence on locomotor-respiratory coupling during upper-body exercise", European Journal of Applied Physiology, 117(2), pp.279-287. - URL: <https://doi.org/10.1007/s00421-016-3517-5> (дата обращения: 10.10.2023).

ЧАСТОТНЫЙ «ОБРАЗ» ДВИЖЕНИЯ ТУЛОВИЩА В СПРИНТЕРСКОМ БЕГЕ

FREQUENCY "IMAGE" OF TRUNK MOVEMENT IN SPRINT RUNNING

В.Ф. Тихонов

V.F. Tikhonov

Чувашский государственный университет имени И.Н. Ульянова

г. Чебоксары, Россия

I.N. Ulyanov Chuvash State University

Cheboksary, Russia

letterpa@mail.ru

Аннотация. Неполнота теории и методики в видах спорта заключается в том, что, рассматривая технику выполнения физических упражнений, на втором плане оставляется ее структурная организация. Нацеленность только на результат при совершенствовании двигательной деятельности имеет ряд

отрицательных сторон. Исследования показывают, что тренировочный процесс, идущий от стимуляции двигательных качеств к рациональной и эффективной технике движений, приводит к значительному росту мощности двигательных действий, но к менее значительному увеличению результата. Однако начальная интенсификация вызывает не только положительные сдвиги. Она приводит к избыточности движений по второстепенным направлениям. Более рациональным является методика тренировки спортсменов от начального ограничения двигательной избыточности к интенсификации движений на основе количественной оценки параметров физического упражнения. Нами предлагается количественная оценка параметров движений, определяемая амплитудой и спектром частот трех составляющих ускорения туловища спортсмена.

Annotation. The incompleteness of theory and methodology in sports is that, considering the technique of performing physical exercises, its structural organization is left in the background. Focusing only on results when improving motor activity has a number of negative sides. Studies show that the training process, going from the stimulation of motor qualities to a rational and effective technique of movements, leads to a significant increase in the power of motor actions and a less significant increase in the result. However, the initial intensification causes not only positive changes. It leads to redundancy of movements in secondary directions. More rational is the method of training athletes from the initial limitation of motor redundancy to the intensification of movements based on a quantitative assessment of the parameters of physical exercise. We propose a quantitative assessment of the movement parameters determined by the amplitude and frequency spectrum of the three components of the acceleration of the athlete's torso.

Ключевые слова: спринт, акселерометрия, быстрое преобразование Фурье, спектр частот.

Keywords: sprint, accelerometry, fast Fourier transform, frequency spectrum.

Введение. Известно, что различные критерии техники являются основой для методик обучения и тренировки спортсменов в различных видах спорта. Методология управления движениями в спорте изложена во многих научных трудах [1, 3, 8]. Неполнота теории и методики в видах спорта заключается в том, что, рассматривая технику выполнения физических упражнений, на втором плане оставляется ее структурная организация [1, 3, 7]. Нацеленность только на результат при совершенствовании двигательной деятельности имеет ряд отрицательных сторон. Исследования показывают, что тренировочный процесс, идущий «от стимуляции двигательных качеств к рациональной и эффективной технике движений, приводит к значительному росту мощности стартового разгона и менее значительному увеличению максимальной скорости бега» [2]. При этом начальная интенсификация вызывает не только положительные сдвиги, но и «усиливает проявление избыточности по второстепенным направлениям, что формирует техническое мастерство с новыми ошибками» [2]. На наш взгляд, более рациональным является методика

тренировки спортсменов от начального ограничения двигательной избыточности и создания структуры ритма движений в беге, с расставленными силовыми акцентами, к интенсификации движений и оптимизации избранных параметров бега [2, 4,7].

Цель исследования– выявить у испытуемых особенности изменения трех составляющих ускорения туловища у спортсменов-спринтеров.

Задачи исследования:

- определить характер изменения амплитуды поперечной, вертикальной и продольной составляющих ускорения движения туловища;
- провести анализ спектра частот поперечной, вертикальной и продольной составляющих ускорения движения туловища.

Методы и организация исследования. В эксперименте принимали участие два спортсмена, занимающихся бегом на спринтерские дистанции. Спортсмен А в беге на 100 м имеет III спортивный разряд – результат 12,0 с, рост – 172 см, вес – 59 кг; спортсмен Б в беге на 100 м имеет I спортивный разряд – результат 11,2 с, рост – 175 см, вес – 62 кг. Испытуемые выполняли 4 забега на 50 метров, с ускорением бега на отрезках, продолжительностью 4-5 секунд.

Анализ спектра частот поперечной, вертикальной и продольной составляющих ускорения движения туловища проводился методом быстрого преобразования Фурье (БПФ). Выбор метода анализа был сделан по причине колебательного характера движений кинематических звеньев тела человека. «Поскольку мышцы человека работают только на сокращение, в каждом суставном сочленении звенья совершают колебательное движение... А это значит, что последовательно вдоль тела через суставные сочленения распространяется колебательное движение» [3].

Ускорение движения туловища регистрировалось с помощью трех осевого акселерометра с регистратором сигналов, закрепленного на поясице испытуемого с помощью эластичного ремня. Сигналы от регистратора передавались на компьютер через Bluetooth.

Результаты исследования. На рисунке 1 представлены «сырые» графики поперечной $-ax(t)$, вертикальной $-ay(t)$, продольной $-az(t)$ составляющих ускорения туловища спортсменов-бегунов А и Б при спринтерском беге. Графики отражают показатели ускорения туловища в интервале трех последних секунд, завершающих ускоренный бег.

Значения амплитуд регистрируемых сигналов (рис. 1) не дают точного представления о том, насколько взаимосвязаны движения различных кинематических звеньев с ускорением движения туловища. Из графиков на рисунке 1 можно определить только то, что средние амплитудные значения поперечной, вертикальной и продольной составляющих ускорения движения туловища у спортсмена I спортивного разряда несколько выше, чем показатели у спортсмена III спортивного разряда.

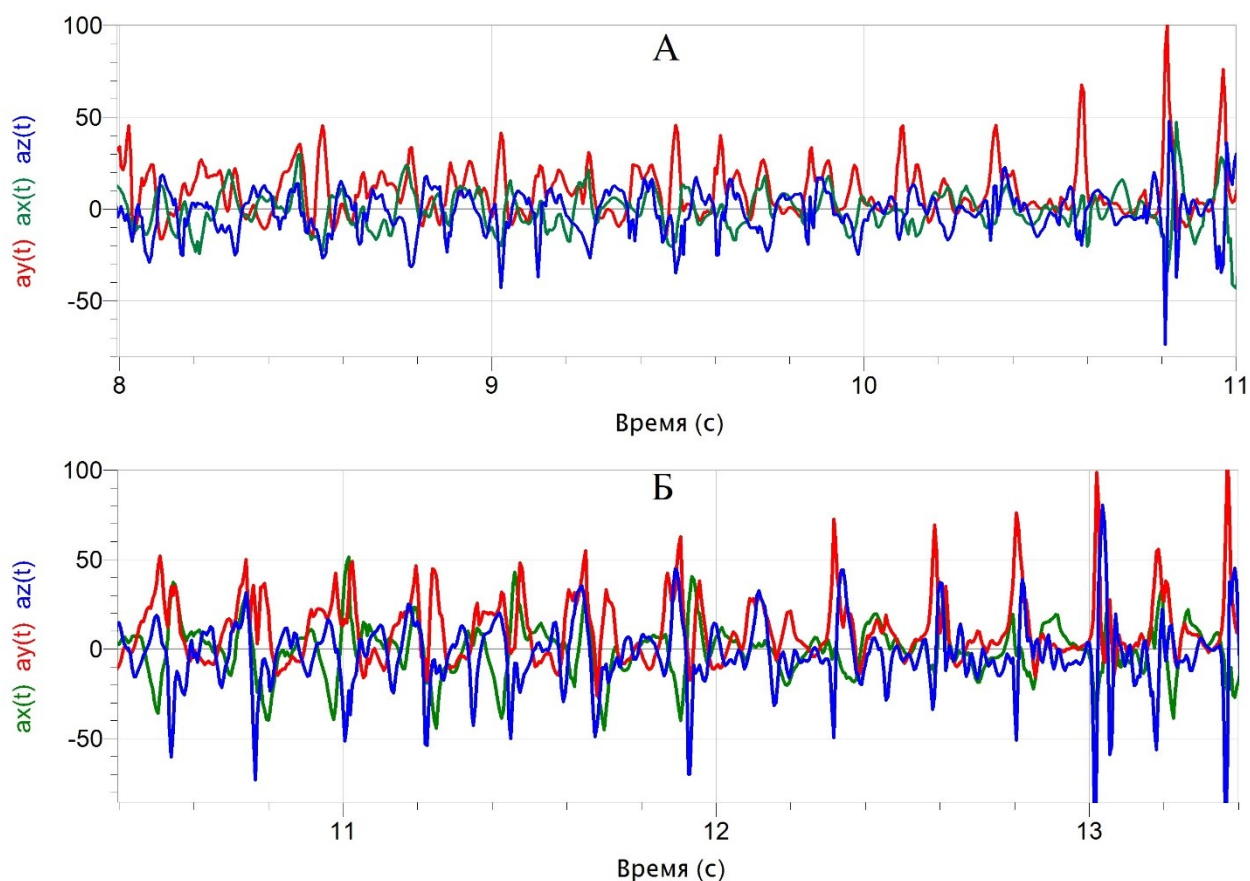


Рисунок 1 -Графики поперечной $-ax(t)$, вертикальной $-ay(t)$, продольной $-az(t)$ составляющих ускорения туловища спортсменов-бегунов при спринтерском беге: А – графики спортсмена III– го спортивного разряда; Б – графики спортсмена I– го спортивного разряда

На рисунке 2 представлены спектры частот поперечной $-ax(t)$, вертикальной $-ay(t)$, продольной $-az(t)$ составляющих ускорения туловища спортсменов-бегунов при спринтерском беге в интервале трех последних секунд, завершающих ускоренный бег.

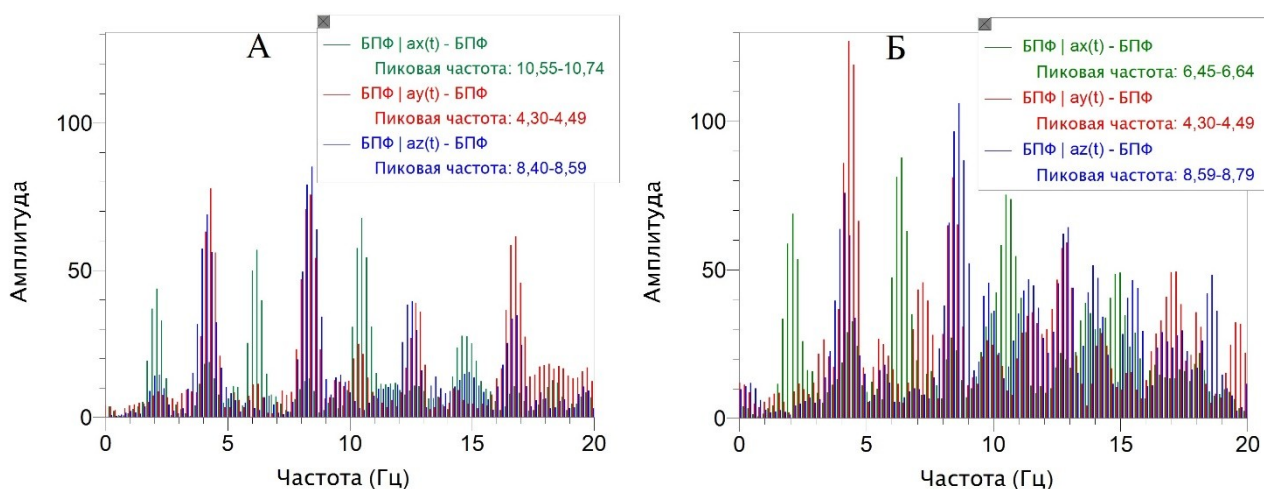


Рисунок 2 -Спектры частот поперечной $-ax(t)$, вертикальной $-ay(t)$, продольной $-az(t)$ составляющих ускорения туловища спортсменов-бегунов при спринтерском беге в интервале трех секунд: А – спектры частот у спортсмена III– го спортивного разряда; Б – спектры частот у спортсмена I– го спортивного разряда

Обсуждение результатов исследования. Общепринятая оценка техники в беговых упражнениях заключается в определении частоты и длины беговых шагов [3, 8]. В настоящее время требуется дальнейшее исследование динамики бега на основе показателей движений спортсмена, определяемых амплитудой и спектром частот трех составляющих ускорения туловища [4, 5, 6].

Известно такое положение, что двигательная система реагирует и избирает ту частоту движений, которая совпадает с резонансной частотой отдельных кинематических звеньев, поэтому «колебания при резонансе мышечно-сухожильной структуры дают максимальную амплитуду движения при наименьших усилиях и энергетических затратах» [3]. Предположение о том, что «двигательная система реагирует и избирает ту частоту движений, которая совпадает с резонансной частотой отдельных кинематических звеньев» подтверждается в ряде источников [3, 5, 6].

В спектрах частот на рисунке 2 наблюдаются отдельные гармоники («столбики»), отстоящие друг от друга на расстоянии частот, кратных определенной частоте, примерно равной двум Гц. На частотных спектрах видны сильно выраженные гармоники, соответствующие трем составляющим ускорения туловища. При анализе частотных спектров было обнаружено совпадение частот в спектрах вертикальной и продольной составляющих ускорения туловища (рис. 2). Ранее было показано, что гармоники $a_y(t)$ и $a_z(t)$ могут совпадать по частоте или быть кратными определенному значению, что свидетельствует о тесной взаимосвязи этих показателей [5].

Пиковые частоты $y(t)$ в диапазоне частот 4,30-4,49 Гц у обоих спортсменов соответствует пикам, отражающим усилия в момент постановки стопы на опору, то есть частоте шагов в единицах Гц (1-я гармоника для $a_y(t)$). Частота шагов в минуту равна произведению частоты в Гц на 60 секунд. В нашем случае частота шагов у обоих спортсменов лежит в диапазоне 258 – 269 шагов в минуту. 2-я гармоника для $a_y(t)$ соответствует усилиям в моменты амортизации и усилиям в моменты отталкивания от опоры (в 2 раза чаще, чем частота шагов). Определения природы 3-й и других последующих гармоник в рамках данной работы нами не рассматриваются. Пиковая частота $a_y(t)$ приходится на 1-ю гармонику, понижаясь последовательно на 2-й и на 3-й гармонике у обоих спортсменов. Пиковые частоты $a_z(t)$ у спортсменов А и Б примерно равны: 8,40-8,59 Гц и 8,59-8,79 Гц соответственно. Эти значения пиковых частот приходятся на 2-ю гармонику для $a_y(t)$ у обоих спортсменов, то есть приходятся на постановку стопы и отталкивание. На рисунке 2 пиковые частоты $a_x(t)$ у спортсменов отличаются. У спортсмена А пиковая частота $a_x(t)$ находится в диапазоне частот 10,55-10,74 Гц, а у спортсмена Б – 6,45-6,64 Гц. Такая разница в частотах указывает на избыточные колебательные движения в поперечных направлениях. Данный эксперимент поднимает новые вопросы. Почему появляется дискретность частот? Частота движения какого звена отражается в n -й гармонике? Необходимы дальнейшие исследования для ответа на эти вопросы.

Амплитудные значения 1 – 6 гармоник в спектрах частот у спортсмена Б выше, чем у спортсмена А (рис. 2). Это указывает на более интенсивную работу

спортсмена Б во всех кинематических звеньях на данном отрезке времени или на недостаточные усилия, проявляемые спортсменом А.

Выводы:

1. Амплитудные значения поперечной, вертикальной и продольной составляющих ускорения движения туловища у спортсмена I спортивного разряда выше, чем показатели у спортсмена III спортивного разряда.
2. Спектры частот поперечной, вертикальной и продольной составляющих ускорения движения туловища у спортсмена с более низкой квалификацией указывают на избыточные движения в поперечных направлениях туловища.
3. Необходимы дальнейшие исследования для ответа на вопросы: почему появляется периодическая дискретность в спектре частот, частота движения какого кинематического звена отражается в n-й гармонике?
4. В тренировочной деятельности данный метод исследования может применяться для определения эффективности движения кинематических звеньев тела человека во время спринтерского бега

Литература

1. Драндров, Г. Л. Влияние занятий легкой атлетикой на развитие основных физических качеств в подростковом возрасте / Г. Л. Драндров, Л. А. Кудянова // 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. 29-34.
2. Добровольский, С. С. Теория и методические перспективы программирования двигательных действий спринтерского бега в управляемой искусственной среде: специальность 13.00.04: автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора педагогических наук / С.С. Добровольский. – Москва, 1995. – 49 с.
3. Попов, Г. И. Биомеханика: учебник для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности "Физическая культура" / Г. И. Попов. – 4-е изд., стер. – Москва: Академия, 2009.
4. Пьянзин, А. И. Биодинамика отталкивания в беге и прыжковых упражнениях легкоатлетов / А. И. Пьянзин, Н. Н. Пьянзина // Инновационные аспекты физкультурно-спортивной деятельности: сборник материалов и докладов / составители В. Н. Логинов, А. Я. Оконешникова, А. И. Андросова; под общей редакцией И. И. Готовцева. – Бердигестях: Медиа-холдинг "Якутия", 2021. – С. 390-397.
5. Тихонов, В. Ф. Исследование взаимосвязи показателей ускорения туловища и дыхания как условия совершенствования техники бега человека / В. Ф. Тихонов // Человек. Спорт. Медицина. – 2022. – Т. 22, № 4. – С. 92-100. – DOI 10.14529/hsm220411.
6. Тихонов, В. Ф. Особенность локомоторно-респираторного сопряжения в прыжковых упражнениях / В. Ф. Тихонов // Современные наукоемкие технологии. – 2022. – № 4. – С. 214-218. – DOI 10.17513/snt.39135.

7. Тихонов, В. Ф. Формирование рациональных двигательных действий спортсменов-гиревиков на начальном этапе подготовки: специальность 13.00.04: диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / В.Ф. Тихонов. – Хабаровск, 2003. – 123 с.
8. Фарфель, В.С. Управление движениями в спорте / В.С. Фарфель. – 2-е изд., стереотип. – М.: Советский спорт, 2011. – 202с.

ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ ТЕХНИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА ТАЭКВОНДИСТОВ

PROBLEMS OF DEVELOPMENT OF TECHNICAL SKILLS OF TAEKWOND DOES

У.Ш. Турсуналиев

U. S Tursunaliev ugli

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

*Uzbek state university of physical education and sport,
Uzbekistan, Chirchik city*

mirza@gmail.com

Аннотация. В данной статье разработаны предложения и рекомендации, направленные на совершенствование техники рук и ног тхэквондистов. Также была проанализирована проводимая работа по развитию технического мастерства таэквондистов.

Annotation. This article develops suggestions and recommendations aimed at improving the technique of hands and feet of taekwondo practitioners. The ongoing work on the development of technical skills of taekwondo practitioners was also analyzed.

Ключевые слова: спорт, тренировка, физические качества, техника, тхэквондо, удар, оценка, методика, мастерство.

Keywords: sport, training, physical qualities, technique, taekwondo, impact, assessment, methodology, skill.

Актуальность. Упражнения, которые дают таэквондистам в тренировочном процессе, могут быть эффективными, но они также могут нанести достаточный вред человеческому организму. Поэтому важно знать нормы переутомления и физической активности. Для понимания механизмов восстановления необходимо обладать знаниями об особенностях физических нагрузок, нормативных показателях данного процесса, нормативных отклонениях, а также уметь управлять собой, используя собственное воображение. При наличии таких знаний и навыков с помощью упражнений

можно устранить различные заболевания. Не зная механизмов развития утомления, нельзя давать ребенку нагрузки на тренировках.

Цель исследования. Влияние утомления на развитие технического мастерства таэквондистов. Утомление - особый вид функционального состояния человека, которое возникает после длительной или напряженной мышечной работы и вызывает временное снижение работоспособности. Утомление проявляется в снижении мышечной силы и выносливости, ухудшении координации движений, увеличении энергозатрат на выполнение той же работы и других изменениях.

Усталость-это нормальный физиологический процесс, который приводит к прекращению работы и является защитной реакцией организма, предотвращающей полное нарушение жизнедеятельности. В настоящее время получены экспериментальные данные о возникновении усталости, согласно которым причины усталости не могут быть в каком-либо органе или системе органов, включая нервную систему. Мышечная активность связана с участием многих органов. Поэтому, согласно современным представлениям об утомлении, утомление, возникающее при мышечной работе, представляет собой нарушение и ухудшение гармонии физиологических систем, а изучение и профилактика его причин зависит от уровня физической подготовки спортсмена, выносливости, условий труда и т. д.

Усталость - физиологическое состояние, сопровождающееся снижением трудоспособности в результате перенапряжения организма. Психическое истощение определяется снижением производительности интеллектуального труда, нарушением внимания, замедлением мышления и др. Физическое истощение сопровождается нарушением функций, таких как мышечная сила и плавность движений.

Различают острую и хроническую усталость. Острую усталость возникает в результате напряженной физической работы. Хроническая усталость связана с неполным восстановлением различных функциональных систем и изменений всего организма в течение месяцев и лет. Скорость утомления определяется характером работы: человек значительно быстрее устает при выполнении работы напрягающей мышцы, в однообразном положении стоя, и несколько меньше при выполнении работы в устойчивом темпе. Немаловажную роль в возникновении утомления играет и отношение человека к работе.

Организация и методы исследования. В период функционирования организма процессы расходования находятся на гораздо более высоком уровне, чем процессы восстановления. То есть диссимиляция (катаболизм) превосходит ассимиляцию (анаболизм). В состоянии покоя, напротив, ассимиляция сильнее диссимиляции, что обеспечивает восстановление энергии, которую организм потерял.

Результаты исследования и их обсуждение. После возникновения усталости, во время отдыха проходят восстановительные процессы организма. То есть под влиянием мышечной работы физиологические функции возвращаются в состояние, предшествующее работе, через определенный промежуток времени. Это состояние называется восстановлением. Время,

необходимое для восстановления, называется периодом восстановления. Продолжительность восстановительного периода будет зависеть от усилий, скорости, продолжительности выполняемой работы, физической выносливости спортсмена и других факторов. Повторное повышение после отдыха сниженной работоспособности называется восстановлением. Период восстановления - важный физиолого-биохимический процесс, протекающий через определенное время после прекращения физической активности.

Заключение. Для атакующего определяется выполнение предыдущей атаки, а для других спортсменов - выполнение контратаки. Тренер обязан встать сзади контр атакующих и подать соответствующий сигнал о типе атаки, которую спортсмен хочет выполнить. Такая ситуация позволяет тренеру осуществить возникновение реальной боевой обстановки. Это условие также позволяет предотвратить травмы в отличие от спарринга в стойке.

Сосредоточение внимания и разработка следующих критериев окупятся при совершенствовании техники рук и ног практикующих таэквондо:

- развитие работы по популяризации спорта таэквондо, интересной и содержательной организации тренировок и организации кружков таэквондо с учетом свободного времени молодежи;

- изучение интересов молодежи территории в организации занятий таэквондо в спортивных и образовательных учреждениях, организация обучения по их требованиям;

- повышение квалификации тренеров по использованию новых инновационных методик на основе результатов исследований по совершенствованию техники тренировок практикующих таэквондо.

Также, во время восстановления происходят три важных физиологических и биохимических изменения:

Во-первых, восстанавливается затраченная энергия и компенсируется ее затраты.

Во-вторых, ненужные промежуточные продукты, образующиеся в результате обмена веществ, выводятся из организма через органы выделения.

В-третьих, восстанавливается внутренняя среда организма.

Литература

1. Абдурасулова Г. Нуритдинова Ш. Тажибаев С. Таэквондо назарияси ва услубияти Т:2015 430-436 б.
2. Andriamampianina, P., Moussa, A.S. The Training of Physical-Education Teachers in France and China: A Comparative Analysis of Curricula and Attitudes. *Int Rev Educ* 51, 23–34 (2005).
3. Бубка С.Н., Булатова М.М., Есентаев Т.К. Менеджмент подготовки спортсменов к Олимпийским играм.-М.: Спорт, 2019. – 480 с.
4. Губа В.П. Теория и методика современных спортивных исследований: монография.-М.: Спорт, 2016. – 232 с.
5. Рахматов Б.Ш. “Ёш Таэквондочиларда мувозанат сақлаш турғунлиги ва ҳаракат аниқлигини вестибулосоматик машқлар ёрдамида ривожлантириш

самарадорлиги Педагогика. фан. (PhD)...дисс.автореф.-Чирчиқ:ЎзДЖТСУ 2022, 8-9 б.;

6. Симаков А.М. Становление технико-тактическподготовленности юных таеквонистов / Бакулев Б.Е., Момот Д.А., Симаков А.М. //Материалы итоговой научно-практической конференции профессорско-преподавателского состава Санкт-Петербургского государственного университета физической культуры имени П.Ф.Лесгафта. 2008. - Б. 11-12.

АНАЛИЗ ТЕХНИКИ РЫВКА КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОК-ТЯЖЕЛОАТЛЕТОК В УДАЧНЫХ И НЕУДАЧНЫХ ПОДХОДАХ В УСЛОВИЯХ СОРЕВНОВАНИЙ

ANALYSIS OF THE SNATCH TECHNIQUE OF QUALIFIED FEMALE WEIGHTLIFTERS IN SUCCESSFUL AND UNSUCCESSFUL APPROACHES IN COMPETITION CONDITIONS

Л. А.Хасин, Е.Р.Гросс
L. A. Khasin, E. R. Gross

*ФГБОУ ВО «Московская государственная академия физической культуры»,
г. Малаховка, Московская область, Россия
Moscow State Academy of Physical Education,
Malakhovka, Moscow Region, Russia*

niit1995@mail.ru

Аннотация. Представлен анализ техники рывка штанги. Проведен сравнительный анализ биомеханических характеристик удачных и неудачных подходов женщин-тяжелоатлетов. Подъемы штанги выполнялись на одних соревнованиях. Выявлены информативные показатели техники рывка, имеющие значимые отличия в удачных и неудачных подходах – плотность группировки, высоты подлета штанги в конце финального разгона и в конце безопорной фазы. Параметры техники, анализируемые в работе, имеют 22 достоверно значимые корреляционные связи. Описана структура показателей, имеющих значимые корреляционные связи.

Abstract. The analysis of the barbell jerk technique is presented. A comparative analysis of biomechanical characteristics of successful and unsuccessful approaches of female weightlifters was carried out. Barbell lifts were performed in the same competitions. Informative indicators of the jerk technique are revealed: the density of the grouping, the height of the flight of the rod at the end of the final acceleration phase and the height of the approach of the rod at the end of the unsupported phase. The parameters of the technique analyzed in the work have 22 significantly significant correlations. The structure of indicators with significant correlations is described.

Ключевые слова: женская тяжелая атлетика, рывок классический, скоростная видеосъемка, пространственно-временные характеристики.

Keywords: women's weightlifting, snatch, high-speed video recording, spatio-temporal characteristics.

Введение. Техника спортивного упражнения – система движений, используя которую спортсмен решает определенную двигательную задачу. Снижение результатов российских тяжелоатлетов и рост мировых рекордов требуют улучшения системы подготовки тяжелоатлетов, в том числе поиска оптимальных вариантов выполнения упражнений. Изучение удачных и неудачных подходов в условиях соревнований дает возможность сравнивать биомеханические характеристики, выявлять характеристики техники, при которых спортсмен выполняет неудачный подход, и дать новое представление об оптимальной технике выполнения соревновательных упражнений.

Анализ техники удачных и неудачных подъемов женщин-тяжелоатлетов не изучался. Ввиду вышесказанного, в данной статье представлен анализ техники удачных и неудачных подходов женщин-тяжелоатлетов в условиях соревнований.

Методы исследования. Для регистрации подходов использовалась скоростная видеосъемка 250 кадр/сна соревнованиях (КР 2023, ЧЕ 2021, Чемпионат Москвы 2023, Всероссийский турнир «Путь к Олимпу»). Проводился сравнительный анализ между подходов конкретного спортсмена на одних соревнованиях. Вес снаряда в удачной и неудачной попытке конкретного спортсмена либо совпадал, либо отличался не более чем на 3 кг. В работе использовалось представление о технике рывка классического, разработанное в НИИТ МГАФК (Хасин Л.А.) [1]. Определялись продолжительности фаз предварительного разгона, амортизации, финального разгона, первого опорного подседа, безопорной фазы. Также были определены максимальная высота подлета штанги, высота подлета штанги в конце финального разгона и высота подлета штанги в конце безопорной фазы, разность максимальной высоты подлета штанги и высоты подлета штанги в конце безопорной фазы, положение спортсмен-штанга в конце безопорной фазы, группировка в безопорной фазе, время достижения максимальной скорости, максимальная скорость и скорости на границах фаз.

Для определения высоты подлета штанги использовалась программа Tracker, с помощью которой проводилась маркировка траектории точки на конце грифа штанги и масштабирование. Для масштабирования использовался вертикальный размер диска штанги. Проведена оцифровка траектории конца грифа штанги. Высота подлета штанги в указанных фазах – это разность между высотой подлета штанги и высотой штанги в стартовом положении. Для расчета скорости движения конца грифа использовалась программа для ЭВМ [2]. Для анализа полученных результатов использовались методы математической статистики. Всего было проанализировано 34 пар попыток.

Результаты исследования и их обсуждение. Результаты исследования представлены в табл. 1.

Таблица 1 –Пространственно-временные и кинематические характеристики техники рывка (n = 34).

Параметр	Неудачный подход	Удачный подход	Достоверность различий, p
	$\mu \pm \sigma$	$\mu \pm \sigma$	
Длительность фазы предварительного разгона, с	0,516±0,071	0,516±0,063	0,483
Длительность фазы амортизации, с	0,158±0,033	0,159±0,031	0,401
Длительность фазы финального разгона, с	0,159±0,018	0,157±0,022	0,306
Длительность безопорной фазы, с	0,186±0,037	0,185±0,032	0,421
Максимальная высота подлета штанги, мм	1092±77	1097±74	0,075
Высота подлета штанги в конце фазы финального разгона, мм	816±54	827±55	0,007
Высота подлета штанги в конце безопорной фазы, мм	1065±78	1074±68	0,047
Скорость на границе фаз предварительный разгон – амортизация, м/с	1,196±0,206	1,217±0,208	0,074
Скорость на границе фаз амортизация – финальный разгон, м/с	1,341±0,206	1,346±0,223	0,411
Скорость на границе фазы финального разгона и безопорной фазы, м/с	1,993±0,129	1,995±0,116	0,439
Скорость на границе безопорной фазы и второго опорного подседа, м/с	0,574±0,380	0,549±0,399	0,315
Время достижения максимальной скорости, с	0,860±0,253	0,864±0,239	0,336
Максимальная скорость, м/с	1,995±0,239	1,995±0,227	0,479
Разность максимальной высоты подъема штанги и высоты подъема штанги в конце безопорной фазы, мм	27±34	22±23	0,156

Группировка в безопорной фазе у 18 из 34 спортсменок имеет отличия в неудачных и удачных попытках, рис. 1. В 14 из 18 случаях спортсменки имеют более плотную группировку (большее сгибание в коленных и тазобедренных суставах) в удачных подходах ($p < 0,05$ по G-критерию знаков). Анализ положения спортсмен-штанга в конце безопорной фазы показал, что 27 из 34 спортсменок имеют отличия в неудачных и удачных подходах. В 16 из 27 случаях в удачных подходах спортсменки находятся ниже относительно снаряда ($p > 0,05$ по G-критерию знаков).



Рисунок 1 – Группировка в безопорной фазе (слева неудачный подход, справа – удачный).

Был проведен корреляционный анализ с целью выявления связей между параметрами техники. Длительность фазы амортизации имеет обратные связи со скоростью на границе фаз предварительный разгон – амортизация ($r = -0,63$, $p < 0,001$), со скоростью на границе финальный разгон – безопорная фаза ($r = 0,35$, $p < 0,05$). Это означает, что повышение скорости на границе фаз предварительный разгон – амортизация приводит к уменьшению длительности фазы амортизации, то есть падение скорости в фазе амортизации будет меньше, в результате чего скорость в конце фазы амортизации будет больше, что приводит к увеличению скорости на границе финальный разгон – безопорная фаза. Длительность безопорной фазы имеет связи со скоростью на границе безопорной фазы и второго опорного подседа ($r = -0,618$, $p < 0,001$), со скоростью на границе фаз амортизация – финальный разгон ($r = -0,370$, $p < 0,05$), с разностью максимальной высоты подлета штанги и высоты подлета штанги в конце безопорной фазы ($r = -0,831$, $p < 0,001$). Увеличение длительности безопорной фазы приводит к падению скорости в конце безопорной фазы и к увеличению высоты подлета штанги в конце безопорной фазы. Максимальная высота подъема штанги имеет связь с разностью максимальной высоты подъема штанги и высотой подъема штанги в конце безопорной фазы ($r = 0,379$, $p < 0,05$), со скоростью на границе фаз предварительный разгон – амортизация ($r = 0,618$, $p < 0,001$), со скоростью на границе фаз амортизация – финальный разгон» ($r = 0,406$, $p < 0,05$), со скоростью на границе фаз финальный разгон – безопорная фаза ($r = 0,595$, $p < 0,001$), со скоростью на границе безопорной фазы и второго опорного подседа ($r = 0,462$, $p < 0,01$), с высотой подлета штанги в

конце фазы финального разгона ($r= 0,808$, $p<0,001$), с высотой подлета штанги в конце безопорной фазы ($r= 0,949$, $p<0,001$). Высота подъема штанги в конце фазы финального разгона имеет связь со скоростью на границе фаз предварительный разгон – амортизация ($r= 0,495$, $p<0,01$), со скоростью на границе фаз амортизация – финальный разгон ($r= 0,443$, $p<0,01$), с высотой подлета штанги в конце безопорной фазы ($r= 0,780$, $p<0,001$). Высота подлета штанги в конце безопорной фазы имеет связи со скоростью на границе фаз предварительный разгон – амортизация ($r= 0,599$, $p<0,01$), со скоростью на границе фаз финальный разгон – безопорная фаза ($r= 0,519$, $p<0,05$). Увеличение скорости на всех границах фаз приводит к увеличению максимальной высоты подлета штанги, высоты подъема штанги в конце фазы финального разгона, высоты подлета штанги в конце безопорной фазы. Разность максимальной высоты подлета штанги и высоты подлета штанги в конце безопорной фазы имеет связи со скоростью на границе фаз амортизация – финальный разгон» ($r= 0,439$, $p<0,01$), со скоростью на границе фаз финальный разгон – безопорная фаза ($r= 0,359$, $p<0,05$), со скоростью на границе безопорной фазы и второго опорного подседа ($r= 0,788$, $p<0,001$). Это означает, что увеличение перечисленных скоростей на границах фаз приводит к тому, что высота подлета штанги в конце безопорной фазы увеличивается. Скоростью на границе фаз предварительный разгон – амортизация имеет связь со скоростью на границе фаз амортизация – финальный разгон ($r= 0,347$, $p<0,05$), со скоростью на границе финальный разгон – безопорная фаза ($r= 0,445$, $p<0,01$). Скорость на границе фаз амортизация – финальный разгон имеет связь со скоростью на границе фаз финальный разгон – безопорная фаза ($r= 0,543$, $p<0,001$). Увеличение скорости в конце фазы предварительного разгона приводит к увеличению скорости движения и в остальных фазах, за исключением второго опорного подседа. Время достижения максимальной скорости имеет связь с максимальной скоростью ($r= -0,91$, $p<0,001$), то есть чем меньше время достижения максимальной скорости, тем выше максимальная скорость.

Выводы. Достоверно значимые отличия в удачных и неудачных подходах наблюдаются у высоты подлета штанги в конце фазы финального разгона и у высоты подлета штанги в конце безопорной фазы, в удачных подходах они выше. Наблюдается тенденция к увеличению в удачных подходах скорости на границе фаз предварительный разгон – амортизация и максимальной высоты подлета штанги. Корреляционный анализ показывает, что большие значения высот подлета штанги в конце финального разгона, в конце безопорной фазы и максимальной высоты подлета штанги достигаются за счет более высокого значения скорости на границе фаз предварительный разгон – амортизация. Это можно объяснить тем, что спортсменки в удачных подходах выполняют более мощный предварительный разгон.

Более низкая достоверность различий скоростей на границе фаз амортизация – финальный разгон, на границе фаз финальный разгон – безопорная фаза, на границе безопорной фазы и второго опорного подседа в удачных и неудачных подходах, возможно, объясняется тем, что после

оцифровки для сглаживания используется цифровой фильтр, что понижает точность расчета скорости.

Достоверные отличия также наблюдаются в группировке в безопорной фазе. В удачных подходах коленные и тазобедренные суставы согнуты больше (рис. 1), чем в неудачных. При сгибании ног в коленных и тазобедренных суставах во время безопорной фазы происходит увеличение расстояния между плечом и штангой и увеличение углов в локтевых суставах[3], что способствует большему и более быстрому разгибанию плечевых и локтевых суставов.

Литература

1. Хасин Л. А. Техника выполнения рывка современными тяжелоатлетами // Теория и практика физической культуры. – 2022. – № 1. – С. 98–100.
2. Свидетельство о государственной регистрации программы для ЭВМ. Расчет кинематических и динамических характеристик движения штанги / Л.А. Хасин, С.Б. Бурьян (Российская федерация). – № 2017613826 дата гос. регистрации в Реестре программ для ЭВМ 03.04.2017. – 1 с.
3. Хасин Л. А., Бурьян С. Б. Математическое моделирование безопорной фазы толчка штанги от груди // Биомеханика двигательных действий и биомеханический контроль в спорте : материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Москва, 2020. – С. 167–172.

ПРИМЕНЕНИЕ ТРЕНАЖЕРА SNOOD TRAINER В ПЛАВАНИИ

THE USE OF THE SNOOD TRAINER IN SWIMMING

**О. А. Черноярова,
O. A. Chernoyarova**

*Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева,
г. Чебоксары, Россия
Yakovlev Chuvash State Pedagogical University, Cheboksary, Russia*

Chernoyarovaoa@mail.ru

Аннотация. В статье рассматривается проблема совершенствования специальной физической подготовки детей, занимающихся плаванием. Анализ результатов исследования убедительно показывают эффективность применения в воде тренажера «Snood Trainer», а прирост показателей скорости плавания дает все основания для включения этого тренажера в учебно-тренировочный процесс пловцов.

Annotation. The article deals with the problem of improving the special physical training of children engaged in swimming. The analysis of the results of the study convincingly shows the effectiveness of the use of the «Snood Trainer» trainer

in the water, and the increase in swimming speed indicators provides all the grounds for including this simulator in the training process of swimmers.

Ключевые слова: Специальная физическая подготовка в воде, тренажер «Snood Trainer», дети, занимающиеся плаванием, педагогический эксперимент, прирост скорости плавания.

Keywords: Special physical training in the water, «Snood Trainer» simulator, children engaged in swimming, pedagogical experiment, swimming speed increase.

Введение. В Федеральном Законе «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» №80-ФЗ [7], под спортивной подготовкой, понимается тренировочный процесс, который состоит из планирования, обязательного систематического участия в спортивных соревнованиях и направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства. Достигнуть высокие результаты в спорте, возможно только в том случае, если существует хорошо отлаженная система спортивной подготовки.

В последние годы в педагогической, спортивной и методической литературе вопросам спортивной подготовки в плавании посвящено значительное количество исследований.

В России существенный вклад в разработку методики обучения и тренировки в плавании внесли: В.Б. Авдиенко [1], Н. Ж. Булгакова и др. [2],

А. В. Кондаков [4], И. П. Нечунаев [5], О.А. Черноярова [8,9]. Методика ускоренного обучения плаванию, разработанная В.П. Волеговым [3], несколько нетрадиционна, однако в истории развития и совершенствования техники плавания было достаточно примеров, когда нетрадиционные подходы к решению проблем давали обнадеживающие результаты.

Доказано, что плавание – спорт юных, дети могут не только осваивать сложную координацию движений в воде, но и показывать высокие результаты на соревнованиях.

Как показывает анализ статистических данных, в последние годы результаты в спортивном плавании быстро растут. Это достигается, как за счет совершенствования учебно-тренировочного процесса юных пловцов, так и за счет научного подхода к методам, средствам обучения и совершенствования техники спортивных способов плавания.

Процесс совершенствования техники спортивных способов плавания является для тренеров одним из самых актуальных. Однако, как показал анализ исследований, многие тренеры не применяют нетрадиционные средства в учебно-тренировочном процессе пловцов, опасаясь, что такой подход не приведет к успеху юных пловцов на контрольных стартах и соревнованиях.

Стоит отметить, что и в «Примерной программе спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР по плаванию» [6], не отражено применение тренажера Snood Trainer в воде для успешного плавания детей и подростков.

Тренажер «Snood Trainer» – это уникальный спортивный инвентарь в плавании, с помощью которого возникает колоссальная нагрузка для совершенствования техники движения ногами во всех способах плавания. По

степени нагрузки тренажеры делятся на пять уровней и имеют различные цвета: красный, зеленый, синий, черный и черный с красным шнурком.

В настоящее время, как показал анализ анкетирования, многие тренеры и пловцы Чувашской Республики не знакомы и не применяют тренажер «Snood Trainer» в специальной физической подготовке пловцов на воде.

Таким образом, целью нашего исследования является разработка и экспериментальное обоснование применения тренажера Snood Trainer в плавании.

Организация исследования. Исследование проводилось на базе МАОУ «Гимназии №5» г. Чебоксары, Чувашской Республики. В эксперименте приняли участие 24 пловца учебно-тренировочной группы, 4 года обучения. Продолжительность эксперимента составила 9 недель, учебно-тренировочные занятия проходили 3 раза в неделю.

Контрольная группа (КГ) занималась по общепринятой программе спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР по плаванию. Экспериментальная группа (ЭГ) также по общепринятой программе спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР по плаванию. Однако, в ЭГ были включены разработанные нами средства и методы обучения и совершенствования техники спортивного плавания с применением тренажера Snood Trainer.

На тренировках по плаванию применялись следующие методы: интервальный, равномерный, попеременный, контрольный и соревновательный), однако КГ выполняла задание без применения тренажера, а ЭГ плавала с использованием тренажера «зеленого цвета». Тренажер «Snood Trainer» зеленого цвета имеет на 15-20% большую нагрузку, чем тренажер красного цвета. Рекомендуется для пловцов 1,2,3 взрослого разрядов. Схематическое применение тренажера в плавании представлено на рис. 1.

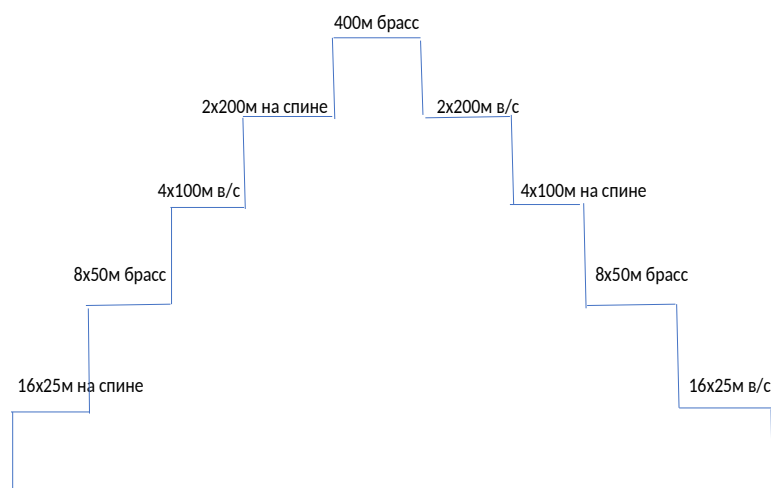


Рисунок 1 – Применение тренажера на тренировках по плаванию

Как на начальном исследовании, так и на завершающем этапе, было проведено тестирование на дистанциях: 50м на спине; 50м брасс; 50м вольный стиль (в/с).

Результаты исследования и их обсуждение. Как показал анализ результатов исследования, за период педагогического эксперимента у пловцов, как КГ, так и ЭГ улучшились показатели плавательной подготовленности. Однако у детей ЭГ, в конце педагогического исследования результаты оказались выше, чем у детей КГ.

Так, в ЭГ у мальчиков показатели на дистанции 50м на спине улучшились на 2,2 с, в контрольной группе – на 0,7 с; Показатели на дистанции 50м брасс улучшились на 2,3 с, в контрольной группе – на 0,8 с; Показатели на дистанции 50м в/с улучшились на 1,4 с, в контрольной группе – на 0,6 с.

В ЭГ у девочек показатели на дистанции 50м на спине улучшились на 2,9 с, в КГ – на 0,8 с; Показатели на дистанции 50м брасс улучшились на 2,2 с, в контрольной группе – на 0,8 с; Показатели на дистанции 50м в/с улучшились на 2,1 с, в контрольной группе – на 0,6 с.

В КГ у мальчиков прирост скорости плавания на всех трех дистанциях составил 2%. В ЭГ у мальчиков наблюдается самый высокий прирост скорости плавания составил 6% на дистанции 50м на спине, затем 5 % на дистанции 50м брасс и 4% на дистанции 50м в/с.

В КГ у девочек самый высокий прирост скорости плавания составил 5% на дистанции 50м на спине, далее 3% – на дистанции 50м в/с и 2% на дистанции 50м брасс. В ЭГ у девочек наблюдается самый высокий прирост скорости плавания составил 7% на дистанции 50м на спине, далее – 4% на дистанции 50 брасс и 3% на дистанции 50м в/с, прирост показателей плавательной подготовленности ЭГ и КГ, представлен на рис. 2-3.



Рисунок 2 – Прирост показателей плавательной подготовленности ЭГ и КГ мальчики (%)

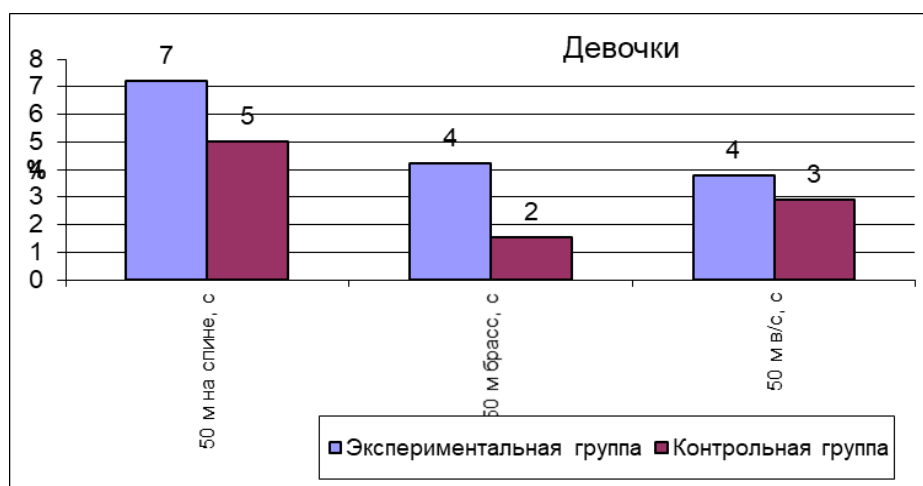


Рисунок 3 – Прирост показателей плавательной подготовленности ЭГ и КГ девочки (%)

Выводы. Таким образом, результаты исследования убедительно показывают, что все упражнения с использованием тренажера «Snood Trainer» в спортивной подготовке пловцов являются эффективными.

Безусловно, данное исследование не исчерпывает всей проблемы обучения и совершенствования спортивной техники плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс) в условиях реализации нетрадиционных подходов в плавании. В частности, актуальным представляется дальнейшая разработка и апробация тренажера «Snood Trainer» при совершенствовании техники способа баттерфляй и комплексного плавания.

Литература

1. Авдиенко В.Б. Методологические основы подготовки пловцов // Физическое воспитание и спортивная тренировка. 2019. №1 (27). С. 73-83.
2. Булгакова Н.Ж., Морозов С.Н., Попов О.И. Водные виды спорта. М.: Инфра-М, 2023. 271 с.
3. Волегов, В. П. Методика ускоренного обучения плаванию студентов. Омск: СибАДИ, 1988. 22 с.
4. Кондыков А.В. Технология синхронизации технической и физической подготовки юных пловцов // Ученые записки ун-та им. П.Ф. Лесгафта. 2021. 3 (193). С. 202–207.
5. Нечунаев И. П. Книга-тренер. М.: Эксмо, 2012. 272 с.
6. Плавание: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / А. А. Кашкин и др. М.: Советский спорт, 2006. 216 с.
7. Федеральный закон от 4.12.2007. № 329-ФЗ (ред. от 02.07.2021). «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.09.2021) [Электронный ресурс]. URL: <https://base.garant.ru/12157560> (дата обращения 11.11.2022).
8. ЧерноярOVA О.А. Плавание. Чебоксары: ЧГПУ, 2019, 307 с.

9. Черноярва, О.А. Методика обучения плаванию кролем на спине детей среднего школьного возраста // Известия Тульского гос. ун-та. Физическая культура и спорт. 2022. Вып. 2. С.43–52.

АНАЛИЗ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЖЕНСКОЙ СТУДЕНЧЕСКОЙ СБОРНОЙ КОМАНДЫ ПО БАСКЕТБОЛУ НГПУ ИМ. К. МИНИНА

ANALYSIS OF SPECIAL PHYSICAL FITNESS OF THE WOMEN'S STUDENT BASKETBALL TEAM OF THE K. MININ NGPU

*В.И.Жигалова, Д.А.Чибрикова, А.В. Стафеева
V.I.Zhigalova, D.A.Chibrikova, A.V.Stafeeva*

*Нижегородский государственный педагогический университет им.К.Минина,
г.Нижний Новгород, Россия*

*Nizhny Novgorod State Pedagogical University named after K.Minin,
Nizhny Novgorod, Russia*

chibrikovadasha@yamdex.ru
valera300199@mail.ru

Аннотация. Статья посвящена анализу уровня специальной физической подготовленности студенток-баскетболисток, входящих в состав сборной НГПУ им. К. Минина. Проведен констатирующий эксперимент с целью оценки специальной физической подготовленности и сравнения их с нормативами Федерального стандарта спортивной подготовки по баскетболу 3 года подготовки (группа СММ) и другими нормативами. Выявлены и интерпретированы отстающие показатели физической подготовленности у девушек с целью корректировки содержания и повышения эффективности тренировочного процесса.

Annotation. The article is devoted to the analysis of the level of special physical fitness of female basketball students who are part of the national team of the K. Minin National University. A ascertaining experiment was conducted to assess special physical fitness and compare them with the standards of the Federal Standard of Sports training in basketball 3 years of training (SMM group) and other standards. Lagging indicators of physical fitness in girls were identified and interpreted in order to adjust the content and increase the effectiveness of the training process.

Ключевые слова: женская студенческая сборная по баскетболу, физическая подготовка, уровень физической подготовленности

Keywords: women's student basketball team, physical training, level of physical.

Введение. Новые реалии в студенческом баскетболе за последние десять лет показывают, что количество соревнований значительно возросло, что приводит к повышению нагрузок на организм спортсмена, что в свою очередь влечет за собой рост требований к подготовленности спортсменов. Совершенствование и разнообразие приемов игры и тактических схем игры обязывают баскетболистов поддерживать высокий уровень физической, интегральной и технической подготовки. А так как в студенческом спорте подготовка спортсменов изначально разная, это требует использовать новые подходы, технологии и методы в тренировочном процессе [2].

Для грамотного подбора средств и методов построения тренировочного процесса, для оптимизации и повышения эффективности подготовки спортсменок-баскетболисток, входящих в состав женской студенческой сборной НГПУ им. К. Минина необходимо провести всесторонний анализ показателей специальной физической подготовленности, интегральной подготовленности и технико-тактической подготовленности на исходном этапе. Отслеживание динамики подготовленности спортсменок-баскетболисток позволяет иметь более полное представление об их подготовленности и возможности своевременной корректировки тренировочного процесса[1].

Цель исследования – определить исходный уровень специальной физической и интегральной подготовленности студенток-баскетболисток, входящих в состав сборной НГПУ им. К. Минина, с целью корректировки содержания тренировочного процесса в условиях спортивного клуба вуза.

Организация исследования. Исследование проводилось на базе женской сборной НГПУ им. К. Минина по баскетболу г. Нижний Новгород. Всего в исследовании приняло участие 11 человек из команды НГПУ им. К. Минина, с которой проводилось исследование. А также 21 девушка из команд МБОУ ДО СШОР №7 (11 человек) и женской сборной по баскетболу НГТУ им. Р.Е. Алексеева (10 человек), результаты тестов которых использовались для сравнительного анализа.

Результаты исследования и их обсуждение.

Нами было проведено тестирование исходных показателей специальной физической подготовленности у женской сборной команды НГПУ им. К. Минина по баскетболу, у команды выпускниц МБОУ ДО СШОР №7 и женской сборной по баскетболу НГТУ им. Р.Е. Алексеева.

Нами были использованы следующие тесты: 1. Тест «Бег на 20 метров» – для оценки скоростных способностей (по Федеральному стандарту СП по баскетболу); 2. Тест «Бег к пронумерованным мячам» -для оценки способности к ориентации в пространстве (по Ляху В.И. Координационные способности: диагностика и развитие); 3. Тест «Быстрота и ловкость защитных передвижений»- для оценки сложной двигательной реакции (по методической разработке Репина В.А., где были видоизменены некоторые тесты из Федерального стандарта спортивной подготовки по баскетболу); 4. Тест «Прыжок вверх со взмахом руками» - для оценки прыгучести (скоростно-силовых качеств)(по Федеральному стандарту СП по баскетболу); 5. Тест

«Челночный бег 40 секунд на 28 м.» - для оценки специальной выносливости(по Федеральному стандарту СП по баскетболу) [3,4].

В таблице 1 представлены результаты тестирования скоростных способностей- бег 20м.,у женской сборной команды НГПУ им. К. Минина, МБОУ ДО СШОР №7 и женской сборной НГТУ им. Р.Е. Алексеева в начале эксперимента.

Таблица 1 – Результаты теста СФП «Тест для оценки уровня скоростных способностей» (с)

Номер испытуемого	Участники женской сборной НГПУ им. К. Минина	Участники команды девушек МБОУ ДО СШОР №7	Участники женской сборной НГТУ им. Р.Е. Алексеева
1	3,3	5,0	3,8
2	3,8	3,5	3,4
3	5,6	4,3	4,0
4	4,0	3,3	6,2
5	3,5	3,9	3,8
6	4,1	3,8	4,3
7	4,1	4,2	3,3
8	3,6	3,7	3,6
9	5,4	5,2	5,7
10	3,4	3,8	4,2
11	3,9	3,2	
Среднее	4,06	3,9	4,23

В сборной команде НГПУ им. К. Минина средний результат в тесте для оценки уровня скоростных способностей составил 4,06с, в команде МБОУ ДО СШОР №7 средний результат 3,9с и в женской сборной по баскетболу НГТУ им. Р.Е. Алексеева- 4,23 с.($p < 0,05$).

Полученные данные мы сравнили с нормативами Федерального стандарта спортивной подготовки по баскетболу 3 года подготовки (группа СММ).Сравнивая результаты тестирования с нормативами Федерального стандарта спортивной подготовки по баскетболу, можно заключить, что в сборной команде НГПУ им. К. Минина результат соответствует следующему: лишь 3 девушки из 11, выполнили тест в соответствии с нормативами, что составляет 27,3%,8 девушек не справились с испытанием. Средний результат в сборной НГПУ составил 4,06с.

В команде МБОУ ДО СШОР №7 с испытанием справились также3 девушки из 11,что составляет 27,3%, 8 девушек не выполнили тест в соответствии с нормативами. Средний результат в команде МБОУ ДО СШОР №7 составил 3,9с.

В женской сборной по баскетболу НГТУ им. Р.Е. Алексеева Минина результат соответствует следующему: лишь 2 девушки из 10 выполнили тест в соответствии с нормативами, что составляет 20%, 8 девушек не справились с

испытанием. Средний результат в команде НГТУ им. Р.Е. Алексеева составил 4,23 с. ($p < 0,05$).

Сравнивая полученные результаты всех команд в данном тесте, мы получили, что в МБОУ ДО СШОР №7 процент сдавших составил 27,3%, в НГПУ 27,3 % девушек выполнили тест в соответствии с нормативами в НГТУ им. Р.Е. Алексеева самый низкий показатель- 20% сдавших.

В таблице 2 представлены результаты теста для оценки СФП для оценки способности к ориентации в пространстве у девушек сборной команды НГПУ им. К. Минина, МБОУ ДО СШОР №7 и женской сборной по баскетболу НГТУ им. Р.Е. Алексеева.

Таблица 2 – Результаты теста СФП «Тест для оценки способности к ориентации в пространстве "Бег к пронумерованным набивным мячам"» (с)

Номер испытуемого	Девушки женской сборной НГПУ им. К. Минина	Девушки команды девушек МБОУ ДО СШОР №7	Девушки женской сборной НГТУ им. Р.Е. Алексеева
1	7,9	9,2	8,3
2	8,6	7,7	7,9
3	9,0	8,1	10,2
4	8,2	8,0	8,7
5	7,7	8,3	9,4
6	8,4	8,7	8,1
7	9,7	7,6	8,0
8	8,9	8,9	9,6
9	8,7	10,0	8,6
10	8,0	8,9	7,8
11	8,8	8,0	
Среднее	8,53	8,49	8,66

В сборной команде НГПУ им. К. Минина средний результат в тесте для оценки способности к ориентации в пространстве составил 8,53 с, в команде МБОУ ДО СШОР №7 средний результат 8,49 с и в женской сборной по баскетболу НГТУ им. Р.Е. Алексеева- 8,66 с. ($p < 0,05$).

Полученные данные мы сравнили примерными контрольными показателями координационных способностей девушек возраста 17-18 лет (Лях, 2021 г).

Сравнивая результаты тестирования с примерными контрольными показателями координационных способностей девушек возраста 17-18 лет, мы наблюдаем, что в сборной команде НГПУ им. К. Минина результат соответствует следующему: лишь 3 девушки из 11, выполнили тест в соответствии с нормативами, что составляет 27,3% сдавших от всей команды, 8 девушек не справились с испытанием. Средний результат в сборной НГПУ составил 8,53 с.

В команде МБОУ ДО СШОР №7 4 девушки из 11 выполнили тест в соответствии с нормативами, что составляет 36,4%, 7 девушек не смогли выполнить тест в соответствии с нормативами. Средний результат в команде МБОУ ДО СШОР №7 составил 8,49с.

В женской сборной по баскетболу НГТУ им. Р.Е. Алексеева 3 девушки из 10 выполнили тест в соответствии с нормативами, что составляет 30% сдавших от всей команды, 7 девушек не справились с тестом. Средний результат в команде НГТУ им. Р.Е. Алексеева составил 8,66с.

Сравнивая полученные результаты всех команд, мы получили, что в МБОУ ДО СШОР №7 процент сдавших тест в команде составил 36,4%, в НГТУ им. Р.Е. Алексеева - 30% сдавших, и в НГПУ самый низкий показатель- 27,3 % девушек выполнили тест в соответствии с нормативами.

В таблице 3 представлены результаты теста СФП для оценки сложной двигательной реакции у сборной команды НГПУ им. К. Минина, МБОУ ДО СШОР №7 и женской сборной по баскетболу НГТУ им. Р.Е. Алексеева.

Таблица 3 – Результаты теста СФП «Тест для оценки сложной двигательной реакции. Быстрота и ловкость защитных передвижений» (с)

Номер испытуемого	Девушки женской сборной НГПУ им. К. Минина	Девушки команды девушек МБОУ ДО СШОР №7	Девушки женской сборной НГТУ им. Р.Е. Алексеева
1	13,4	15,3	14,0
2	14,0	13,0	13,1
3	16,0	13,3	15,0
4	13,9	12,8	14,8
5	13,2	13,8	16,3
6	13,5	14,2	13,6
7	15,5	13,3	13,0
8	14,0	15,1	15,2
9	13,7	14,9	13,6
10	12,9	13,6	13,3
11	14,2	13,5	
Среднее	14,027	13,89	14,19

В сборной команде НГПУ им. К. Минина средний результат в тесте для оценки сложной двигательной реакции составил 14,027 с, в команде МБОУ ДО СШОР №7 средний результат -13,89с и в женской сборной по баскетболу НГТУ им. Р.Е. Алексеева- 14,19с. ($p < 0,05$).

Полученные данные мы сравнили с примерными показателями по методической разработке Репина В.А., где были видоизменены некоторые тесты из Федерального стандарта спортивной подготовки по баскетболу, по баскетболу 2-3 года подготовки (группа СММ).

Сравнивая результаты тестирования с примерными показателями Репина В.А. по баскетболу 2-3 года подготовки, мы наблюдаем, что в сборной команде

НГПУ им. К. Минина результат соответствует следующему: 4 девушки из 11 выполнили тест в соответствии с нормативами, что составляет 36,4% выполнивших тест в команде, 7 девушек не справились с тестом. Средний результат в сборной НГПУ составил 14,027с.

В команде МБОУ ДО СШОР №7 5 девушек из 11 выполнили тест в соответствии с нормативами, что составляет 45,4%, 6 девушек не смогли выполнить тест, в соответствии с нормативами. Средний результат в команде МБОУ ДО СШОР №7 составил 13,89с.

В женской сборной по баскетболу НГТУ им. Р.Е. Алексеева лишь 3 девушки из 10 выполнили тест в соответствии с нормативами, что составляет 30%, 7 девушек не справились с испытанием. Средний результат в команде НГТУ им. Р.Е. Алексеева составил 14,19с.

Сравнивая полученные результаты всех команд, мы получили, что в МБОУ ДО СШОР №7 процент сдавших тест в соответствии с нормативами составил 45,4%, в НГПУ -36,4% сдавших, и в НГТУ им. Р.Е. Алексеева самый низкий показатель- 30 % девушек справились с тестом.

В таблице 4 представлены результаты теста для оценки прыгучести (Прыжок вверх со взмахом руками) у сборной команды НГПУ им. К. Минина, МБОУ ДО СШОР №7 и женской сборной по баскетболу НГТУ им. Р.Е. Алексеева.

Таблица 4 – Результаты теста СФП «Тест для оценки прыгучести (скоростно-силовых качеств). Прыжок вверх со взмахом руками» (см)

Номер испытуемого	Девушки женской сборной НГПУ им. К. Минина	Девушки команды девушек МБОУ ДО СШОР №7	Девушки женской сборной НГТУ им. Р.Е. Алексеева
1	52	36	40
2	40	46	48
3	32	38	36
4	39	49	28
5	42	42	27
6	39	40	36
7	33	46	45
8	35	36	34
9	38	28	36
10	46	39	43
11	41	45	
Среднее	39,72	40,45	37,3

В сборной команде НГПУ им. К. Минина средний результат в тесте для оценки уровня прыгучести составил 39,72 (см), в команде МБОУ ДО СШОР №7 средний результат -40,45 (см) и в женской сборной по баскетболу НГТУ им. Р.Е. Алексеева- 37,3 (см)($p < 0,05$).

Полученные данные мы сравнили с нормативами Федерального стандарта спортивной подготовки по баскетболу 3 года подготовки (группа СММ). Сравнивая результаты тестирования с нормативами Федерального стандарта спортивной подготовки по баскетболу, мы наблюдаем, что в сборной команде НГПУ им. К. Минина лишь 2 девушки из 11 выполнили норматив, что составляет 18,2%, 9 девушек не справились с испытанием. Средний результат в сборной НГПУ составил 39,72(см).

В команде МБОУ ДО СШОР №4 девушки из 11 выполнили тест соответствии с нормативами, что составляет 36,4%, 7 девушек не смогли справиться с предложенным испытанием. Средний результат в команде МБОУ ДО СШОР №7 составил 40,45(см).

В женской сборной по баскетболу НГТУ им. Р.Е. Алексеева всего лишь 2 девушки из 10 смогли выполнить тест в соответствии с нормативами, что составляет 20%, 8 девушек не сдали тест. Средний результат в команде НГТУ им. Р.Е. Алексеева составил 37,3(см).

Сравнивая полученные результаты всех команд, мы получили, что в МБОУ ДО СШОР №7 процент сдавших составил 36,4, в НГТУ им. Р.Е. Алексеева 20% сдавших, и в НГПУ самый низкий показатель- 18,7 % девушек справились с тестом.

В таблице 5 представлены результаты теста для оценки специальной выносливости (Челночный бег 40 секунд на 28 м.) у сборной команды НГПУ им. К. Минина, МБОУ ДО СШОР №7 и сборной по баскетболу НГТУ им. Р.Е. Алексеева.

Таблица 5 – Результаты теста СФП «Тест для оценки специальной выносливости. Челночный бег 40 секунд на 28 м.» (м)

Номер испытуемого	Девушки женской сборной НГПУ им. К. Минина	Девушки команды девушек МБОУ ДО СШОР №7	Девушки женской сборной НГТУ им. Р.Е. Алексеева
1	265	225	252
2	250	275	260
3	230	248	225
4	248	260	240
5	260	252	236
6	255	250	250
7	235	255	265
8	252	238	244
9	236	236	249
10	270	254	258
11	250	258	
Среднее	250,09	250,09	247,9

В сборной команде НГПУ им. К. Минина средний результат в тесте для оценки уровня специальной выносливости составил 250,09м, в команде

МБОУ ДО СШОР №7 средний результат -250,09м и в женской сборной по баскетболу НГТУ им. Р.Е. Алексеева- 247,9м.

Полученные данные мы сравнили с нормативами Федерального стандарта спортивной подготовки по баскетболу 3 года подготовки (группа СММ).

Сравнивая результаты тестирования с нормативами Федерального стандарта спортивной подготовки по баскетболу, мы наблюдаем, что в сборной команде НГПУ им. К. Минина 5 девушек из 11 выполнили норматив, что составляет 45,5% из всей команды, 6 девушек не выполнили тест в соответствии с нормативами. Средний результат в сборной НГПУ составил 250,09м.

В команде МБОУ ДО СШОР №7 5 девушек из 11 выполнили тест в соответствии с нормативами, что составляет 45,5 %, 6 девушек не смогли справиться с предложенным испытанием. Средний результат в команде МБОУ ДО СШОР №7 составил 250,09м.

В женской сборной по баскетболу НГТУ им. Р.Е. Алексеева 4 девушки из 10 выполнили тест в соответствии с нормативами, что составляет 40%, 6 девушек не сдали тест. Средний результат в команде НГТУ им. Р.Е. Алексеева составил 247,9м.

Сравнивая полученные результаты всех команд, мы получили, что в МБОУ ДО СШОР №7 процент сдавших составил 45,5, в НГПУ - 45.5% сдавших, и в НГТУ им. Р.Е. Алексеева самый низкий показатель - 40% девушек выполнили тест в соответствии с нормативами.

Заключение. Таким образом, исходя из результатов 5 тестирований уровня специальной физической подготовленности студенток-баскетболисток, делаем вывод, что в сборной команде НГПУ им. К. Минина недостаточный уровень специальной физической подготовленности. В связи с этим целесообразно произвести корректировку содержания, связанную с содержанием тренировочного процесса женской команды НГПУ им. К. Минина по баскетболу в условиях спортивного клуба ВУЗа в годичном цикле тренировочного процесса, направленную на повышение эффективности тренировочного процесса.

В процессе анализа данных, выявлена неоднородность результатов тестирования физической подготовленности, что свидетельствует о недостаточном уровне подготовки спортсменок (выделяются 3 явные группы: отлично подготовленных, хорошо подготовленных и плохо подготовленных) и это требует корректировки программы тренировочного процесса. Целесообразно поделить команду на 2 группы: основная и отстающая группа; и при тренировках над специальной физической, интегральной, технической и общей физической подготовкой работать с группами отдельно.

Литература

1. Гомельский, А. Я. Энциклопедия баскетбола от Гомельского / А. Я. Гомельский. – М. : ФАИР-ПРЕСС, 2003.
2. Кондрашенкова А.В. Структура и содержание методики, направленной на повышение физической и технико-тактической подготовленности игроков женской баскетбольной команды «СГАФКСТ» / А.В. Кондрашенкова //

Сборник научных трудов молодых ученых. Том Выпуск 27 / под общей редакцией Е.Н.Бобковой. – Смоленск: изд-во ФГБОУ ВО «СГАФКСТ», 2020 – С. 31-36.

3. Кибенко, Е. И. Организация и проведение тренировочного процесса в спортивной секции со студентами, занимающимися баскетболом / Е. И. Кибенко // Вестник Таганрогского института имени А.П. Чехова. – 2015. – № 2. – С. 131-135.

4. Стафеева А.В. Особенности организации и подготовки студенческой команды по баскетболу в вузе (на примере ДМСБВК «СПАРТА»)/А.В.Стафеева, С.С.Иванова, И.С.Веденеев//Проблемы современного педагогического образования. Сборник научных трудов. № 75 (1). 2022. С.164-167.

ОСОБЕННОСТИ ГОДОВОЙ ДИНАМИКИ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ СПОСОБНОСТИ К КИНЕСТЕЗИЧЕСКОМУ ДИФФЕРЕНЦИРОВАНИЮ БАСКЕТБОЛИСТОВ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

FEATURES OF THE ANNUAL DYNAMICS OF THE LEVEL OF DEVELOPMENT OF THE ABILITY TO KINESTHETIC DIFFERENTIATION OF BASKETBALL PLAYERS AT THE TRAINING STAGE OF SPORTS TRAINING

В.В. Шабакова, А.Л. Легких

V.V. Shabakova, A.L. Legkikh

Череповецкий государственный университет, Череповец, Россия
Cherepovets State University, Cherepovets, Russia

lera044vs11@mail.ru

Аннотация. Представлены результаты исследования по оценке способности к кинестезическому дифференцированию баскетболистов на этапе спортивной специализации. В годичном цикле установлено статистически значимое улучшение результатов в упражнении «точное катание мяча рукой». Достоверность различий результатов в упражнении «прыжки в длину с места с минимальным увеличением их длины» не была подтверждена статистически. По результатам оценки выделены особенности развития способности к кинестезическому дифференцированию баскетболистов на тренировочном этапе спортивной подготовки.

Abstract. The results of a study on the assessment of the ability to kinesthetic differentiation of basketball players at the stage of sports specialization are presented. In the annual cycle, a statistically significant improvement in the results in the exercise «accurate ball rolling with your hand» was found. The reliability of the differences in the results in the exercise «long jumps from a place with a minimum

increase in their length» was not confirmed statistically. According to the evaluation results, the features of the development of the ability to kinesthetic differentiation of basketball players at the training stage of sports training are highlighted.

Ключевые слова: баскетболисты, координационные способности, кинестезическое дифференцирование, особенности годовой динамики, тренировочный этап спортивной подготовки.

Keywords: basketball players, coordination abilities, kinesthetic differentiation, features of annual dynamics, the training stage of sports training.

Актуальность. Концепция подготовки спортивного резерва в Российской Федерации до 2025 года предусматривает совершенствование научно-методического обеспечения системы спортивной подготовки [1], что свидетельствует о необходимости поиска новых подходов к планированию подготовки спортсменов. Многие исследователи (В.И. Лях, Е.Р., Яхонтов, Д.А. Синяжникови др.) связывают развитие координационных способностей детей и подростков с занятием баскетболом, что подтверждает тот факт, что развитие координационных способностей баскетболистов является наиболее перспективным направлением технической подготовки высококвалифицированных спортсменов в виде спорта «баскетбол» [2], [3]. Именно поэтому необходимо постоянно следить за развитием координационных способностей. Важной частью контроля и планирования спортивной подготовки спортсменов является характеристика особенностей динамики, которую целесообразно осуществлять с помощью проведения контрольных тестов. Анализ литературных источников показал, что в теории и практике баскетбола много исследований на предмет разовой оценки координационных способностей, но развитие данных способностей в годичном цикле не выявлены, что и определяет актуальность нашего исследования. По мнению В.И. Ляха, наиболее важной специфической координационной способностью для баскетболистов является способность к кинестезическому дифференцированию [4].

Цель исследования – раскрыть особенности годовой динамики уровня развития способности к кинестезическому дифференцированию баскетболистов на тренировочном этапе спортивной подготовки.

С учетом цели были определены задачи исследования:

1) на основе анализа научно-методической литературы раскрыть теоретические основы координационной подготовки баскетболистов на тренировочном этапе спортивной подготовки;

2) в ходе констатирующего этапа исследования оценить уровень развития способности к кинестезическому дифференцированию баскетболистов 11-12 лет;

3) в ходе обобщения опыта тренера выделить методы и средства координационной подготовки баскетболистов на тренировочном этапе спортивной подготовки;

4) по результатам контрольного этапа исследования выявить особенности годовой динамики уровня развития способности к кинестезическому

дифференцированию и дать методические рекомендации по ее совершенствованию у баскетболистов на тренировочном этапе спортивной подготовки.

Эмпирическое исследование проводилось на базе МАОУ ДО «Спортивная школа олимпийского резерва №3» г. Череповец, отделение баскетбола, в нем приняли участие воспитанники 2011-2012 г.р. – спортсмены УТГ-2 (n=20).

Методы и организация исследования. Объект исследования – процесс координационной подготовки баскетболистов на тренировочном этапе спортивной подготовки. Методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогическое тестирование, качественный и количественный анализ, синтез и обобщение полученной информации, метод оценки достоверности различий зависимых выборок по Т-критерию Вилкоксона.

В основу оценки уровня развития способности к кинестезическому дифференцированию легли методические рекомендации В.И. Ляха, в соответствии с которыми был отобран следующий диагностический инструментарий для проведения педагогического тестирования: 1) прыжки в длину с места с минимальным увеличением их длины (А.М. Шлемин, К.В. Ким); 2) точное катание мяча рукой (Р. Юнг, модификация А.В. Вишнякова).

Результаты исследования и их обсуждение. Исследование проводилось в три этапа. На первом этапе была проведена оценка уровня развития способности к кинестезическому дифференцированию на начало учебно-тренировочного года. Ее результаты представлены на рисунке 1.

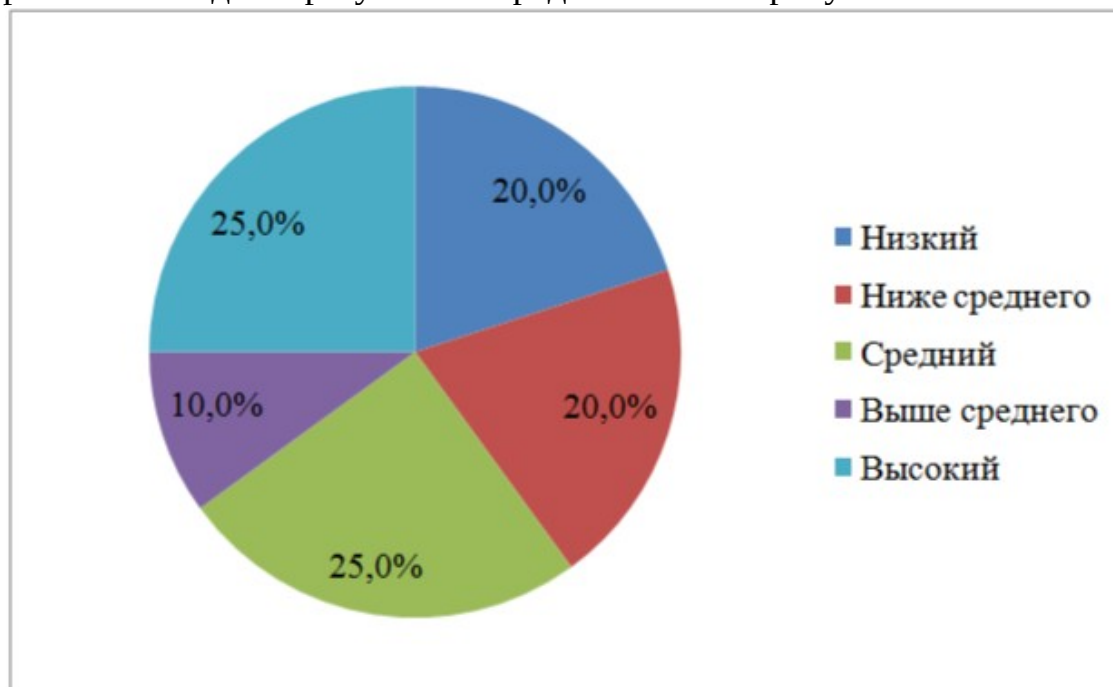


Рисунок 1. Распределение испытуемых по уровням способности к кинестезическому дифференцированию на констатирующем этапе, %

На рисунке видно, что уровень развития способности к кинестезическому дифференцированию большей части группы является средним. Но также есть

те дети, чьи результаты выполнения тестов располагаются на низком уровне. Далее нами было проведено обобщение опыта тренера на предмет выделения средств координационной подготовки и развития способности к кинестезическому дифференцированию. Учитывая результаты ранее проведенного нами исследования мы выявили достоверную связь, которая указывает на важность способности к кинестезическому дифференцированию для совершенствования бросков в баскетболе [4]. Также стоит отметить не маловажный факт, что сензитивный период для развития координационных способностей является возраст 10-12 лет, который приходится именно на тренировочный этап спортивной подготовки [2].

На третьем этапе мы провели повторную диагностику уровня развития исследуемой нами способности, который показал, что уровень развития способности к кинестезическому дифференцированию большей части группы по-прежнему является средним. Но стоит отметить, что в сравнении с первым срезом результаты многих спортсменов стали выше. Наглядно результаты оценки способности к кинестезическому дифференцированию юных баскетболистов в рамках контрольного этапа исследования представлены на рисунке 2.

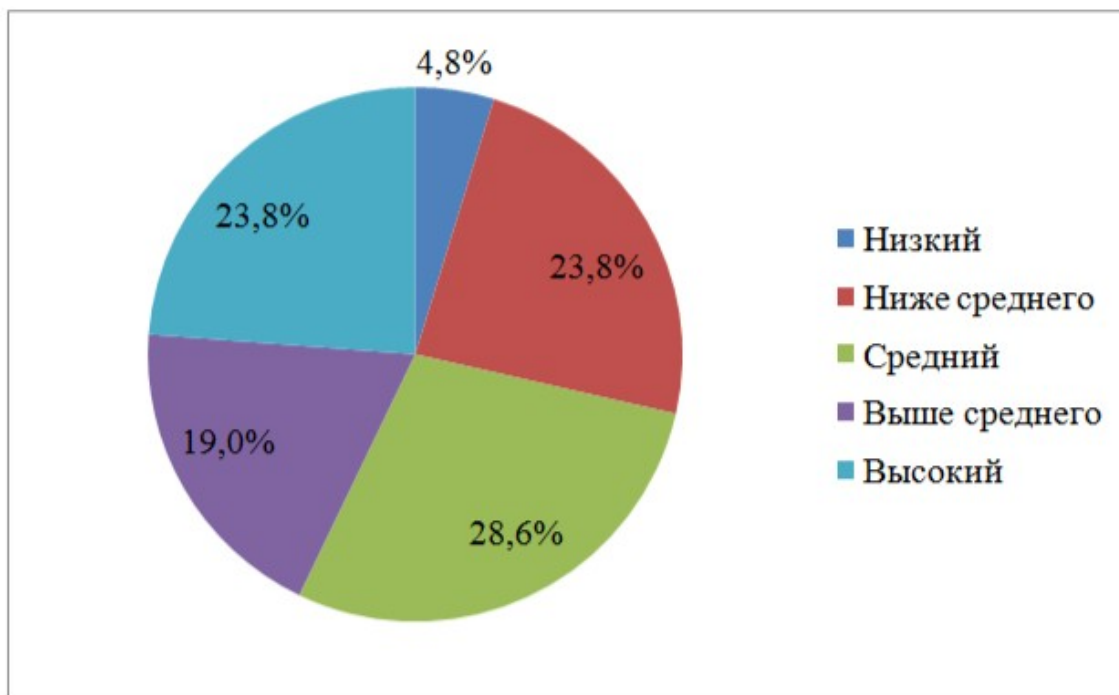


Рисунок 2. Распределение испытуемых по уровням развития способности к кинестезическому дифференцированию на контрольном этапе, %

Данные по динамике уровня развития способности к кинестезическому дифференцированию представлены на рисунке 3. Как видно в гистограмме, произошло некоторое перераспределение испытуемых по уровням развития исследуемой нами координационной способности. В два раза увеличилось количество испытуемых с уровнем «выше среднего». Количество спортсменов с уровнями «ниже среднего» и «средний» незначительно, но увеличилось.

Самое значительное, на наш взгляд, изменение связано со снижением доли спортсменов с низким уровнем, которых стало меньше почти на 75%.

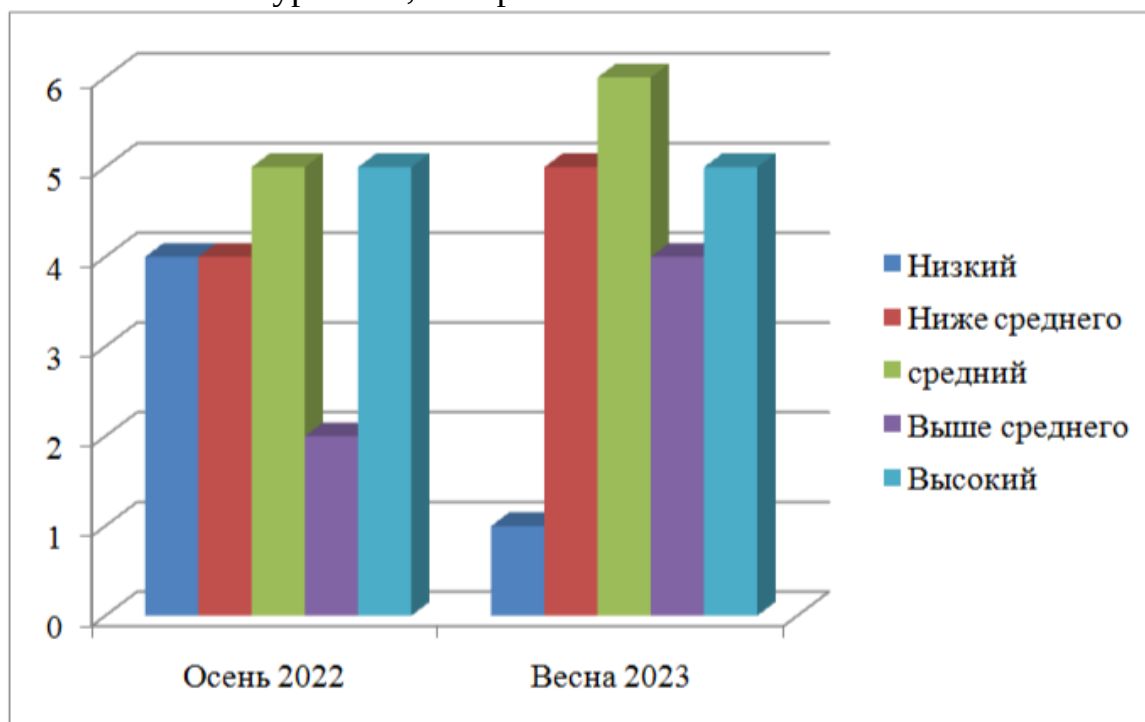


Рисунок 3. Динамика распределения баскетболистов группы УТГ-2 по уровню развития способности к кинестезическому дифференцированию в течение 2022-23 гг., %

Это свидетельствует о том, что используемые тренером методы, средства и приемы координационной подготовки спортсменов способствовали развитию способности к кинестезическому дифференцированию.

Формат оценки уровня развития исследуемой нами координационной способности при выполнении контрольных тестов на констатирующем и контрольном этапах исследования даёт нам возможность проверить достоверность изменений, исходя из полученных спортсменами баллов с использованием Т-критерия Вилкоксона. Результаты следующие: $T_{эмп} = 144 > T_{кр} = 60$ ($p > 0,05$). То есть делаем вывод, что изменения признака статистически незначимы. Следовательно, мы можем сделать вывод о том, что результаты являются недостоверными.

В ходе анализа динамики развития уровня исследуемой нами специфической координационной способности нами были сформулированы следующие её особенности в годичном цикле:

- уровень развития способности к кинестезическому дифференцированию большей части занимающихся группы УТГ-2 тренировочного этапа спортивной подготовки по-прежнему является «средним», но с небольшим повышением среднего значения по результатам выполнения всех контрольных тестов;
- динамика результатов контрольного теста «прыжки в длину с места с минимальным увеличением их длины» оказалась в зоне незначимости при $p > 0,05$;

- результаты расчета достоверности различий по контрольному тесту «точное катание мяча рукой» являются достоверными при $p < 0,01$;
- Это может быть связано с отсутствием высокого уровня мотивации у спортсменов к достижению высоких результатов.

Выводы. Исходя из полученных результатов можно сделать вывод о том, что годовая динамика развития уровня способности к кинестезическому дифференцированию не является статистически значимой на тренировочном этапе спортивной специализации. Помимо вышесказанного, мы можем сделать вывод о том, что у занимающихся исследуемой нами группы наблюдается неравномерность в развитии координации мышц верхних и нижних конечностей. Спортсмены хорошо координируют мышцы верхнего пояса конечностей, в то время как мышечная координация ног у занимающихся ниже. Тренеру стоит обратить внимание на включение в тренировочные занятия упражнения на развитие баланса, которые на физиологическом и координационно-двигательном уровне укрепляют внутренние мышечные слои мышц-стабилизаторов, а также улучшают работу вестибулярного аппарата, что не маловажно для успешной игры в баскетбол.

Литература

1. Концепция подготовки спортивного резерва в Российской Федерации до 2025 года и план мероприятий по её реализации. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://docs.cntd.ru/document/551494049?marker=7DI0K9>.
2. Лях В.И. Координационно-двигательное совершенствование в физическом воспитании и спорте: история, теория, экспериментальные исследования // Теория и практика физической культуры. – 2005. – №11.– С. 16-23.
3. Синяжников Д.А. Эффективность методики двигательно-координационной подготовки квалифицированных баскетболистов : на примере студенческой команды: специальность 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры»: диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Тульский государственный университет Тула: 2009. –143 с.
4. Шабакова В.В. Влияние уровня развития способности к кинестезическому дифференцированию на результативность броска баскетболистов на тренировочном этапе спортивной подготовки // Шаг в науку: сборник статей по материалам VI научно-практической конференции молодых ученых «Шаг в науку» (IV всероссийской) (Москва, 23 декабря 2022 г. / Под ред. А.Э.Страдзе, Е.Ю.Федорова.–М. :Изд-во МГПУ, 2022. – С. 388-393.

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ МЕТОДОВ ЭКГ И ФПГ ДЛЯ ИЗМЕРЕНИЯ ОБЪЕКТИВНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ОРГАНИЗМА

COMPARATIVE ANALYSIS OF ECG AND FPG METHODS AND THEIR APPLICATION FOR MEASURING OBJECTIVE INDICATORS OF THE BODY

¹Ю. В.Шалавина, ²Э. Г. Ибатуллин

¹ J. V. Shalavina, E. G. Ibatullin

¹Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

²Казанский национальный исследовательский технический университет им. А.Н. Туполева-КАИ,

Казань, Россия

¹Volga Region State University of Physical Culture, Sports and Tourism,
Kazan, Russia

²Kazan National Research Technical University named after A. N. Tupolev – KAI,
Kazan, Russia

IbatullinEG@stud.kai.ru

Аннотация. В статье представлен сравнительный анализ методов электрокардиографии (ЭКГ) и фотоплетизмографии (ФПГ), применяющихся для оценки функционального состояния организма во время занятий спортом. Авторами выделены положительные и отрицательные стороны нескольких приборов, работающих на основе данных методов для более точного мониторинга физической активности. Рассматривается использование данных устройств среди различных групп населения. Анализируется применение методов ЭКГ и ФПГ для измерения и контроля объективных показателей организма, как для индивидуального использования, так и во время групповых организованных занятий. Вносится предложение о внедрении технологий мониторинга физической активности в практику физической культуры в вузах.

Abstract. The article presents a comparative analysis of electrocardiography (ECG) and photo plethysmography (PPG) methods used to assess the functional state of the body during sports. The authors identify the positive and negative sides of several devices based on these methods for more accurate monitoring of physical activity. The use of these devices among various population groups is considered. The application of ECG and FPG methods for measuring and monitoring objective indicators of the body, both for individual use and during group organized classes, is analyzed. A proposal is being made to introduce physical activity monitoring technologies into the practice of physical culture in universities.

Ключевые слова: физическая культура, фитнес-браслет, спорт, пульс, ЭКГ.

Key words: physical culture, fitness-bracelet, sport, pulse, ECG.

Введение. Развитие цифровых технологий и популяризация здорового образа жизни стали одними из причин широкого применения различных средств контроля за состоянием организма. Задача педагога, тренера заключается в том, чтобы дать максимально полный объем информации о средствах и методах физической культуры, о том, как и для чего они используются, каких результатов позволяют достичь, как их можно корректировать и создавать алгоритмы для индивидуальных занятий, естественно, все это закрепляя практическими навыками использования доступных приборов [13]. Высокий уровень физической активности требует постоянного мониторинга функционального состояния организма, одним из объективных показателей которого является частота сердечных сокращений. Пульс – основной показатель на которых обращают внимание пользователи современных приборов, предназначенных для спорта. В связи с этим, широкое распространение получили различные фитнес-браслеты, смарт-часы, нагрудные пульсометры [1, 2, 6-12]. Фитнес-браслеты и смарт-часы получают данные об организме при помощи оптических датчиков[3], а нагрудные пульсометры снимают необходимые значения при помощи регистрации электрических импульсов [4]. В связи с этим актуальным является вопрос применения того или иного средства измерения показателей организма, сравнение профессиональных приборов и приборов массового сегмента.

Цель работы. Проанализировать распространённость приборов на основе ФПГ и ЭКГ метода в спорте и массовой физической культуре.

Задачи:

1. провести сравнительный анализ методов измерения частоты сердечных сокращений (ЧСС) и приборов на их основе;
2. рассмотреть применение данных приборов с целью контроля и коррекции физической активности;
3. проанализировать распространённость приборов среди профессиональных спортсменов и массовом спорте.

Методы исследования: обзор литературы, сравнительный анализ.

Сравнение характеристик приборов. Как было сказано выше приборы можно разделить по методам измерения на две группы:

- съём данных осуществляется при помощи регистрации электрических импульсов (электрокардиография);
- съём данных осуществляется при помощи регистрации оптического излучения (фотоплетизмография).

Первый способ широко известен, так как он нашел свое применение в медицине в качестве недорогого, но точного средства исследования сердечного ритма. Для проведения измерений используют электрокардиографы, имеющие в своём составе усилители сигнала и фильтры, очищающие его от помех и шумов. Активность сердца регистрируется с помощью пары сигнальных электродов, а третий, опорный электрод используется для согласования электрической цепи прибора с телом человека (его обычно располагают на щиколотке левой ноги). Форма и параметры получаемого сигнала будут изменяться, если менять взаимное положение электродов.

Второй способ – способ фотоплетизмографии. Способ основан на зависимости интенсивности рассеянного света от степени наполнения капилляров и других сосудов кровью. Если капиллярную сеть освещать с помощью светодиода, прижатого к коже, и регистрировать рассеянный свет, то таким образом можно измерять зависимость кровенаполнения капилляров от времени. Но их наполнение кровью определяется работой сердца: после сокращения сердца кровь из левого желудочка по аорте устремляется в артерии и доходит до капилляров. При этом все сосуды, наполняясь, растягиваются под влиянием повышенного давления, которое распространяется от сердца в виде пульсовой волны[5].

Сравнивая данные методы можно заметить, что каждый из методов имеет свои особенности. Достоинством метода электрокардиографии является возможность подробного изучения сердечных импульсов. Это позволяет индивидуализировать подход к спортивным тренировкам. Также метод позволяет отслеживать показатели в режиме реального времени. Однако недостатком метода является необходимость крепления датчиков на груди, что может вызывать дискомфорт у спортсмена во время выполнения тренировочных упражнений.

Достоинством фотоплетизмографии является компактность средств измерения. Также к достоинствам можно отнести удобство пользования, так как зачастую устройства крепятся на запястье или плечо. Также данный метод позволяет измерять не только частоту сердечных сокращений, но и сатурацию, артериальное давление. К недостаткам стоит отнести более низкую точность в сравнении с методом электрокардиографии. Однако исследования AnnaShcherbina и др. [3] говорят о том, что современные фитнес-браслеты и смарт-часы, измеряющие показатели организма при помощи оптических датчиков, достаточно точны – погрешности измерений составляют не более 5%.

Сравним несколько распространенных моделей приборов. Представителями приборов с оптическими датчиками являются XiaomiMiBand и Garmin Forerunner 255, метод электрокардиографии используют такие приборы, как GarminHRP-Pro и PolarH10. Сравнение основных характеристик представлено в таблице 1.

Портативные устройства для мониторинга физической активности позволяют тренерам, врачам и самим спортсменам отслеживать их уровень активности, замечать изменения в здоровье, диагностировать различные заболевания на ранних стадиях путем обнаружения определенных симптомов, а также повышать эффективность спортивной деятельности. Благодаря этим технологиям тренеры могут выявить слабые места своих подопечных и разработать стратегию по улучшению различных спортивных навыков. Это позволяет разработать новую тактику, которая может использоваться на соревнованиях.

Главное преимущество использования носимых систем для врачей и спортсменов заключается в возможности предотвращения развития заболеваний, обострения травм, а также в улучшении атлетической формы и достижении лучших результатов в соревнованиях[4].

Таблица 1 Характеристика методов измерения частоты сердечных сокращений (ЧСС) и приборов на их основе

Характеристика	Значение			
	Xiaomi Mi Band	Garmin Forerunner 255	Garmin HRP-Pro	Polar H10
Метод измерения пульса	ФПГ	ФПГ	ЭКГ	ЭКГ
Место крепления	Запястье	Запястье	Грудь	Грудь
Функционал	Измерение продолжительности и качество сна, пульса, уровня кислорода в крови, уровня стресса и восстановления	Системы навигации, поддержка внешних датчиков и др.	Встроенная память, пульс при плавании, беговая динамика, подсчет калорий	Встроенная память, пульс при плавании, подсчет калорий

Широкое применение в повседневной жизнедеятельности нашли фитнес-браслеты от компании Xiaomi в виду их низкой стоимости и надежности в сравнении с другими приборами. Им доступен подсчет не только частоты сердечных сокращений, но и количества пройденных шагов и расстояния, доступна возможность записи тренировки, к примеру, беговой, велотренировки, плавания и др., на сегодняшний день последняя модель браслета имеет 120 спортивных режимов.

Пульсометры Garmin HRP-Pro и PolarH10 работают по одному методу измерения пульса, их применяют спортсмены-любители для более точного контроля и осознанного подхода к тренировкам, однако дают данные только о пульсе. Также профессиональные версии приборов применяются в подготовке спортсменов в различных профессиональных спортивных командах [6].

Спортивные часы GarminForerunner 255 являются самыми дорогими устройствами из представленных. Они позволяют изучать не только частоту сердцебиений, но и измерять насыщенность крови кислородом, а также производить запись и анализ тренировок. То есть данное устройство является multifunctional и позволяет спортсмену с высокой точностью следить за различными показателями организма и результатами тренировок.

Заключение. Существуют различные методы мониторинга и анализа показателей организма спортсмена и любителя двигательной активности. В последнее время наблюдается повышение точности такого метода, как фотоплетизмография. К тому же благодаря этому повышается популярность фитнес-браслетов и смарт часов. Использование таких приборов позволяет самостоятельно контролировать процесс тренировки, предупреждать получение травм и ухудшение здоровья.

Также мы предлагаем интегрировать технологии мониторинга показателей организма в занятия физической культурой в вузах. Это позволит преподавателям отслеживать показатели студентов как в течение занятия, так и в течение учебного курса. Полученные данные позволят преподавателям

предупреждать несчастные случаи во время занятий в результате перегрузки, а также корректировать программу обучения в зависимости от показателей учебной группы.

Литература

1. Кари А. Е. Зависимость физиологических показателей сна по данным смарт-часов и фитнес-браслетов от суточной физической нагрузки / А. Е. Кари // Forcipe. – 2022. – Т. 5, № S3. – С. 550.;
2. Accuracy in Wrist-Worn, Sensor-Based Measurements of Heart Rate and Energy Expenditure in a Diverse Cohort / Anna Shcherbina, C. Mikael Mattsson, Daryl Waggott et al // Journal of Personalized Medicine: электронный журнал. – URL: <https://www.mdpi.com/journal/jpm>. – Дата публикации: 24.05.2017.;
3. Давыдова А. С. Индивидуальные приборы мониторинга здоровья в профессиональном спорте: значение и проблемные аспекты применения / А. С. Давыдова // Мирская экономика: проблемы безопасности. – 2022. – № 2. – С. 104-108.;
4. Прикладная электрофизиология. Методические материалы: теория и лабораторные работы. — М., 2017.;
5. Носимая технология мониторинга игроков для профессиональных спортсменов // [Электронный ресурс]: официальный сайт Polar. URL: [https://www.polar.com/ru/b2b_products/team-sports](https://www.polar.com/ru/b2b_products/team-sports;).;
6. Система мониторинга и диагностики состояния спортсмена / И. О. Марченко, А. Е. Зуева, А. В. Кухто, З. Н. Педонова // Инженерный вестник Дона. – 2015. – № 2-2(36). – С. 48.;
7. Димова, А. Л. Методические подходы к освоению студентами способов самоконтроля функционального и эмоционального состояния в условиях обучения с использованием ИКТ / А. Л. Димова // Грани познания. – 2019. – № 2(61). – С. 40-44.;
8. Чолаков, О. Д. Применение фитнес-браслета в процессе ведения дневника самоконтроля студента / О. Д. Чолаков, Э. И. Абдурашитова // Человек-Природа-Общество: Теория и практика безопасности жизнедеятельности, экологии и валеологии. – 2017. – № 3(10). – С. 108-111.;
9. Эффективность фитнес-браслетов в системе оздоровления студентов / Д. С. Александров, Д. В. Грачева, Д. А. Фарзалиев [и др.] // Инновационные тенденции развития системы образования : Сборник материалов VIII Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 01 октября 2017 года / Редколлегия: О.Н. Широков [и др.]. – Чебоксары: Общество с ограниченной ответственностью "Центр научного сотрудничества "Интерактив плюс", 2017. – С. 120-126.;
10. Губернаторова, М. И. Изучение эффективности применения фитнес-браслета / М. И. Губернаторова, Е. А. Алешина, Д. О. Дружинин // Актуальные экономические и социально-гуманитарные проблемы современности : Сборник докладов Международной научно-практической конференции, Рязань, 19–21 ноября 2018 года / Под ред. С.В. Фроловой, Л.А. Виликотской. – Рязань:

Индивидуальный предприниматель Жуков Виталий Юрьевич, 2018. – С. 184-189.;

11.Кобелева, Е. А. Польза фитнес - браслета в спорте и повседневной жизни / Е. А. Кобелева, Н. В. Волкова // Новая наука: От идеи к результату. – 2017. – Т. 2, № 3. – С. 193-195.;

12.Гончарова, О. В. Мониторинг в современной системе подготовки спортсменов / О. В. Гончарова // Фан-Спортга. – 2021. – № 1. – С. 51-54.

13.Шалавина, А.С., Урбанов А.Ю. Анализ ценностных ориентиров студенческой молодежи в сфере физической культуры, спорта и здорового образа жизни /А.С. Шалавина, А.Ю. Урбанов // Ученые записки КФРГУП - 2016. - Т.12. - С. 463-469.

АНАЛИЗ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ПРИМЕНЕНИЯ СОВРЕМЕННЫХ МОБИЛЬНЫХ ПРИЛОЖЕНИЙ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ СПОРТСМЕНОВ-ВЕЛОГОНЩИКОВ

ANALYSIS OF THE POSSIBILITIES OF USING MODERN MOBILE APPLICATIONS IN THE TRAINING PROCESS OF ATHLETES-CYCLISTS

А.В. Шлындов, Л.И. Костюнина

A.V. Shlyndov, L.I. Kostyunina

*Чувашский государственный университет имени И.Н. Ульянова
г. Чебоксары, Россия*

*I.N. Ulyanov Chuvash State University
Cheboksary, Russia*

shlyndov_artem@mail.ru; likost@mail.ru

Аннотация. В данной статье проведен анализ популярных мобильных приложений, которые могут быть полезны для спортсменов велогонщиков. Описаны основные функциональные возможности приложений, такие как трекинг тренировок, анализ результатов, планирование тренировочных программ и диеты, коммуникация с тренером и другими спортсменами. Результаты исследования показали, что мобильные приложения являются эффективным инструментом для повышения эффективности тренировок и достижения лучших результатов в велоспорте.

Annotation. This article analyzes popular mobile applications that can be useful for athletes cyclists. The main functional features of the applications are described, such as training tracking, results analysis, planning of training programs and diets, communication with the coach and other athletes. The results of the study showed that mobile apps are an effective tool for improving the effectiveness of training and achieving better results in cycling.

Ключевые слова: велоспорт, мобильные приложения, трекинг тренировок, анализ результатов тренировки.

Keywords: cycling, mobile applications, training tracking, analysis of training results.

Введение. С развитием цифровых технологий, расширением возможностей мобильных устройств, появлением феномена «виртуальный мир» появилось множество приложений, которые помогают спортсменам планировать тренировочный процесс, контролировать и управлять физической нагрузкой, оценивать особенности адаптации организма к физической нагрузке, вносить своевременные коррективы в процесс спортивной подготовки [2]. Цифровизацию можно рассматривать как современный социальный феномен, который стал для различных профессиональных сообществ основным способом коммуникации, получения, обработки и передачи информации. Отмечено влияние цифровизации на все сферы деятельности человека, повлекшее за собой, в том числе, и модернизацию основных направлений сферы физической культуры и спорта [1-3].

Цель исследования: раскрыть возможности применения популярных мобильных приложений в процессе спортивной подготовки спортсменов-велогонщиков.

Методы исследования. В ходе написания данной статьи был проведен обзор различных приложений, используемых как велосипедистами-любителями, так и спортсменами-велогонщиками. Были проанализированы функции и возможности приложений: Strava, Cyclemeter, Map My Ride, Zwift, Wikemap, Komoot, Ride with GPS, TrailForks, Tacx Training; оценена их эффективность и удобство использования. Были использованы как первичные, так и вторичные источники информации, включая официальные сайты разработчиков приложений и обзоры пользователей [4, 5].

Результаты исследования и их обсуждение. Анализируемые нами приложения предлагают широкий спектр функций и возможностей, которые помогают как начинающим спортсменам-велосипедистам, так и квалифицированным велогонщикам. Одной из главных функций каждого из них является отслеживание параметров тренировок и маршрутов в реальном времени: дистанция, скорость, время и другие параметры, что позволяет спортсменам контролировать свой прогресс. Кроме того, они предлагают возможность анализировать данные и получать статистику о тренировках. Пользователи могут анализировать свои результаты по дням, неделям, месяцам и годам; сравнивать свои результаты с другими спортсменами; моделировать тренировочный процесс с учетом полученных результатов мониторинга и планируемых задач подготовки на последующие этапы спортивной подготовки. Также приложения предлагают функцию навигации, которая помогает спортсменам находить новые маршруты и исследовать новые места для тренировок.

Некоторые приложения, такие как Strava, Map My Ride и Cyclemeter имеют и функцию социальной сети, которая позволяет спортсменам подключаться к своим друзьям и следить за их тренировками. Пользователи

также могут комментировать и делиться своими тренировками, что создает дополнительную мотивацию и чувство сообщества [6].

Кроме того, приложения интегрируются с другими популярными устройствами и приложениями, такими как GPS-часы, датчики пульса и велокомпьютеры. Это позволяет спортсменам получать более точные данные о своих тренировках и улучшать их эффективность, а тренеру анализировать и корректировать тренировочный процесс.

Важной особенностью приложения Map My Ride является его интеграция с MyFitnessPal, популярным приложением для отслеживания питания и калорий. Пользователи могут синхронизировать свои данные о тренировках с MyFitnessPal, что позволяет им более точно контролировать свою диету и достигать своих спортивных целей.

Приложение Garmin Connect предлагает для велосипедистов множество функций, начиная от создания индивидуальных тренировок до анализа прошлых поездок. К тому же, используя Connect, можно интегрировать свой аккаунт с такими популярными платформами как Strava и MyFitnessPal [5].

Особенность приложения TrainerRoad - доступ к библиотеке из более чем 1000 заранее спланированных тренировок, каждая из которых адаптируется под личный уровень подготовки спортсмена. Есть также более 100 готовых планов тренировок, опции для езды на свежем воздухе и многое другое. Однако стоит отметить, что TrainerRoad — одно из наиболее высокобюджетных приложений в этой категории.

Komoot, TrailForks и Ride with GPS — это больше навигационные приложения, созданное специально для туристов, горных и шоссейных велосипедистов, а также других энтузиастов активного отдыха. После загрузки нужного региона вы можете спланировать свой маршрут и следовать по нему на велосипеде [6].

Например, в приложении TrailForks собрана обширная база из более чем 350 000 велосипедных трасс по всему миру, и для удобства пользователи могут сохранять карты для работы в режиме офлайн. При этом приложение не ограничивается простым отображением маршрутов: в нем есть навигационный инструмент, подробные обозначения трасс, многочисленные слои с информацией и фотографии маршрутов.

Тренировочные занятия не всегда возможно проводить в естественных условиях. Современные велотренажеры являются отличным способом как физической, так и технической подготовки. В совокупности с цифровыми технологиями они позволяют моделировать в виртуальной реальности рельеф трассы, скорость ветра и другие показатели, влияющие на уровень физической нагрузки, что, позволяет спортсмену в условиях тренажерного зала максимально приблизить тренировку к реальной. Массовое применение технологии ZWIFT – тренировки началось в 2014-ом году, в 2020-м году впервые состоялся Чемпионат мира по кибер-велоспорту, проведенный на информационной платформе ZWIFT [3].

Приложение Zwift уникально тем, что позволяет превратить скучные тренировки на станке в увлекательное путешествие по виртуальным маршрутам

и гонкам, сочетая тренировку на велосипеде и видеоигру. Одной из главных особенностей приложения Zwift является возможность создания своего персонального профиля и участия в совместных онлайн-тренировках и гонках, не выходя из дома с использованием специального велостанка. Приложение также имеет множество полезных функций и возможностей, которые помогают улучшить физическую форму и повысить мотивацию к тренировкам, в том числе в межсезонье, когда из-за климатических условий тренировки на улице невозможны [5].

Обзоры Zwift обычно положительные, пользователи отмечают удобство использования приложения и его эффективность для улучшения физической формы. Однако, для полноценного использования приложения необходимо иметь хороший велотренажер и надежное интернет-соединение. Кроме того, подписка на приложение также является платной услугой. Одним из главных преимуществ Zwift является возможность участия в виртуальных гонках на трассах разного уровня сложности, в том числе вместе с известными спортсменами, что существенно поднимает мотивацию велогонщиков [5].

В какой-то степени аналогом Zwift является приложение Tacx Training от Garmin, специально разработанное для тренировок на велосипеде в помещении. Основной акцент делается на качественные видео-сессии, доступные для просмотра на мобильных устройствах. Интересной особенностью является возможность участия в виртуальных соревнованиях, которые моделируют реальные места благодаря 3D-картам и GPS-данным, предоставляя возможность велосипедистам объединиться в виртуальные группы. В зависимости от тренировочных целей можно выбрать программы, направленные на развитие конкретных умений – будь то усиление мощности или фокус на кардио. Приложение также предоставляет детализированную статистику прогресса пользователя. Несмотря на то, что Tacx Training — бесплатное приложение, для полноценного использования потребуется инвестировать в тренажер, такой как Tacx Flow Smart [6].

Выводы. В результате изучения официальных сайтов разработчиков приложений, обзоров пользователей выявлено, что использование мобильных приложений, онлайн-сервисов обуславливает возможность разработки современных инновационных технологий подготовки спортсменов-велогонщиков в структуре многолетнего тренировочного процесса; обеспечивает осознанное отношение к планированию и контролю спортивной тренировки, позволяет своевременно выявить проблемные вопросы подготовки спортсмена, требующие коррекции и разработать более эффективные тренировочные программы. Мобильные приложения могут служить источником мотивации, поскольку они позволяют устанавливать цели, отслеживать прогресс и сравнивать свои результаты с другими спортсменами, тем самым мотивируя велосипедиста на постановку и достижение новых целей, и достижение высоких соревновательных результатов.

Каждое приложение имеет свои уникальные функции и возможности, и выбор определенного приложения зависит от индивидуальных потребностей и предпочтений спортсмена; решаемых задач спортивной тренировки.

Использование мобильных приложений в сочетании с традиционными средствами и методами тренировки открывает широкие перспективы для индивидуализации тренировочного процесса, формирования осознанного отношения спортсменов к результатам своей деятельности, накопления физических кондиций и информации, полученной в ходе тренировочных занятий, а также индивидуального опыта решения двигательных задач, обуславливающих дальнейшее повышение спортивного мастерства.

Литература

1. Баранников А.А. Цифровизация как организационное условие эффективного продвижения мероприятий ВФСК ГТО / А.А. Баранников, Л.И. Костюнина // Профессиональная ориентация. – 2022. – № 2. – С. 3 – 7.
2. Костюнина Л.И. Цифровые тренды в решении практических и научно-исследовательских задач в сфере физического воспитания и спортивной подготовки / Л.И. Костюнина // Профессиональная ориентация. – 2022. – № 2. – С. 17-23.
3. Костюнина Л.И. Научная проблематика велосипедного спорта в современной России: аналитический обзор результатов исследований за период с 2000 по 2022 гг. / Л.И. Костюнина, А.В. Шлындов, Н.А. Касаткина, М.О. Маркин // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – Т.18, №2. – 2023. – С.17-29
4. Романова, Ю.Д. Применение современных гаджетов в оздоровительной тренировке студентов педагогических вузов / Ю.Д. Романова, Л.И. Костюнина // Профессиональная ориентация. - 2022. - № 2. - С. 31-35.
5. ТОП-10 приложений для велосипедистов на Android в 2023 году: URL : <https://xpcsm.ru/>
6. 12 приложений и онлайн-сервисов для велосипедистов: URL : <https://velojournal.net/>

ВЛИЯНИЕ УНИЛАТЕРАЛЬНЫХ И КООРДИНАЦИОННЫХ УПРАЖНЕНИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ТЕННИСНЫХ МЯЧЕЙ НА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ТЕННИСИСТОВ

THE EFFECT OF UNILATERAL AND COORDINATION EXERCISES USING TENNIS BALLS ON IMPROVING THE COORDINATION ABILITIES OF TENNIS PLAYERS

М.С. Шушеньков, Л.Т. Миннахметова
M.S. Shushenkov, L.T. Minnahmetova

Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма,
Казань, Россия

Volga Region state University of physical culture, sport and tourism, Kazan, Russia

misha0091@mail.ru

Аннотация. В статье представлены методологические подходы совершенствования специальной координационной подготовки теннисистов 15-17 лет, тренирующихся на базе Национального теннисного центра Казахстана, г. Астана. В статье рассматривается вопрос положительного влияния унилатеральных упражнений и комплекса координационных упражнений с использованием теннисных мячей на повышение уровня координационных способностей теннисистов на этапе совершенствования спортивного мастерства, тем самым способствуя более эффективным действиям спортсменов на корте, быстрой перемещений, скорости реакций и снижению риска получения травм. Практические материалы статьи могут быть использованы в тренировочном процессе теннисистов квалификации от 2 взрослого разряда и выше, в возрастной категории 12 лет и старше.

Annotation. The article presents methodological approaches to improving the special coordination training of tennis players aged 15-17 years, training on the basis of the National Tennis Center of Kazakhstan, Astana. The article considers the question of the positive impact of unilateral exercises and a set of coordination exercises using tennis balls on increasing the level of coordination abilities of tennis players at the stage of improving sports skills, thereby contributing to improving the effectiveness of athletes' actions on the court, speed of movement, speed of reactions and reducing the risk of injury. The practical materials of the article can be used in the training process of tennis players of qualification 2 of the adult category and above, in the age category of 12 years and older.

Ключевые слова: теннис, координация, координационные способности, физическая подготовка, унилатеральные упражнения, методика совершенствования координационных способностей, этап совершенствования спортивного мастерства.

Keywords: tennis, coordination, coordination abilities, physical training, unilateral exercises, methods of improving coordination abilities, the stage of improving sports skills.

Актуальность. Координационные способности (КС) – одно из важнейших физических качеств для игровых видов спорта. Уровень КС определяет готовность спортсмена к оптимальному управлению и регуляции двигательных действий[2]. Не имея высокого уровня КС рассчитывать на большие спортивные успехи бессмысленно.

Теннис, как сложнокоординационный вид спорта, предъявляет высочайшие требования к проявлению таких специфических КС, как способности к ориентированию, реакции, дифференцированию, перестроению, ритму, соединению и равновесию [4].

Несмотря на то, что сенситивный период развития КС определен как 9-12 лет, эти качества продолжают развиваться и в 14-17 лет. В частности, происходит дальнейший рост показателей КС в спортивных играх, скоростных проявлениях, прыжках и спортивно-игровых упражнениях. Возраст 14-17 лет можно рассматривать как благоприятный для развития КС, поэтому разностороннему воспитанию в это время следует уделить особое внимание. В

этом возрасте заканчивается перестройка двигательного аппарата, выравнивается несоответствие между массой, длиной тела и развитием силовых и скоростно- силовых качеств. С 14 до 17 лет отмечается рост способности одновременно воспринимать ряд сложно координационных компонентов, связанных с двигательными действиями, увеличивается скорость и точность реакций в меняющихся условиях, улучшается быстрота и качество оперативного мышления и памяти, повышается способность точно представлять движения, усиливается влияние волевых функций, управляющих поведением и действиями. На занятиях используются новые общеразвивающие упражнения силовой направленности. Все это прямо или косвенно влияет на дальнейший рост способностей оптимально управлять движениями [4].

Проанализировав область специальной физической подготовки, мы пришли к мнению, что в теннисе, как и в большинстве игровых видов спорта, преобладают латеральные перемещения. А важной составляющей в быстрой смене направления при латеральных перемещениях является унилатеральная сила, позволяющая замедлить движение и начать его заново с минимальной потерей времени [7]. Что крайне важно, учитывая скорость игры в теннис.

Отсюда мы можем сделать вывод, что развитие унилатеральной силы – обязательное условие для совершенствования специфических КС в теннисе. Унилатеральная сила является специфичной и более функциональной, и не может быть развита билатеральными упражнениями. К тому же, унилатеральная сила считается ключевым аспектом в снижении травматизма и основой многих реабилитационных программ по профилактики травм колена[7].

Проанализировав современные источники научно-методической литературы нами не обнаружено методик развития специальных КС теннисистов на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Гипотеза исследования предполагает, что методика с применением унилатеральных и координационных упражнений с использованием теннисных мячей позволит улучшить специальные КС теннисистов.

Цель исследования – разработать и обосновать положительное влияние методики с применением унилатеральных и координационных упражнений с использованием теннисных мячей на совершенствование специальных координационных способностей теннисистов 15-17 лет на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Организация и методы исследования. Исследование проводилось на базе Национального теннисного центра Казахстана, г. Астана. В исследовании использованы следующие методы:

- анализ научно-методической литературы;
- педагогическое тестирование;
- педагогический эксперимент;
- математико-статистическая обработка данных.

Для определения исходного уровня КС и сравнения двух групп использовались следующие тесты:

- способность к перестроению, приспособлению движений и ориентацию в пространстве: челночный бег 3*10 метров, предложенный В.И.Ляхом, тест «Веер»;

- латентное время двигательных реакций: тест с использованием интерактивного спортивного тренажера BlazePod;

- быстрота и точность движений: передачи теннисного мяча от стены;

- тест на меткость: броски баскетбольного мяча в кольцо, попадание в мишень с подачи, попадание в мишень ударом справа и слева.

Результаты формирующего эксперимента были подвергнуты методу математической обработки при помощи критерия Уайта (таблица 1).

Таблица 1 – Результаты математической обработки данных контрольных и экспериментальных групп при помощи критерия Уайта до эксперимента

Тесты	КГ (мальчики)	ЭГ (мальчики)	КГ (девочки)	ЭГ (девочки)
Челночный бег 3*10 метров	2,7±0,1	2,8±0,1	3,0±0,1	2,8±0,1
«Веер»	17,2±0,0	17,1±0,0	18,1±0,0	18,1±0,1
Тест с использованием интерактивного спортивного тренажера BlazePod	2,0±0,1	1,9±0,1	2,2±0,1	2,2±0,1
Передачи теннисного мяча от стены	31,8±0,9	31,5±0,6	30,3±0,9	30,0±0,4
Броски баскетбольного мяча в кольцо	1,5±0,3	1,8±0,5	1,8±0,3	2,0±0,7
Попадание в мишень с подачи	2,0±0,4	2,0±0,7	2,5±0,5	2,0±0,4
Попадание в мишень ударом справа	2,5±0,6	2,5±0,3	2,3±0,5	2,8±0,8
Попадание в мишень ударом слева	2,5±0,3	2,3±0,6	2,8±0,6	2,0±0,4

Полученные расчеты показали отсутствие достоверности между контрольной и экспериментальной группами и их можно использовать для проведения педагогического эксперимента.

Результаты исследования и их обсуждение. Для повышения уровня КС теннисистов была разработана методика (таблица 2, 3). Данная методика была внедрена в тренировочный процесс теннисистов, занимающихся на базе Национального теннисного центра Казахстана, г. Астана, в подготовительном периоде. Комплекс упражнений выполнялся на протяжении 4 недель во время основной части тренировочного занятия по физической подготовке. Длительность комплекса составляла 30-35 минут. Отдых между упражнениями 1,5-2 минуты на 1-3 неделе и 1 минута на 4 неделе. Вес отягощения в процентном соотношении от максимального следующий: 1 неделя – 50%, 2 неделя – 70%, 3 неделя – 80%, 4 неделя – 50%. Данный принцип волнообразности тренировочной нагрузки позволяет использовать предложенную методику в предсоревновательный период подготовки теннисистов. Контрольная группа осуществляла тренировочный процесс в соответствии со стандартом спортивной подготовки по виду спорта «теннис».

Таблица 2 – Содержание методики совершенствования координационных способностей теннисистов

Этап методики	1 неделя		
№ занятия	1	2	
Упражнения	Сплит-приседания с гантелей Латеральные приседания с гантелей Приседания на 1 ноге, стоя на тумбе	Жим гантели, стоя на 1 ноге Рывок гантели 1 рукой Броски медицинбола от груди 1 рукой Броски медицинбола от груди, стоя на 1 ноге Броски медицинбола справа/слева с 1 ноги Комплекс координационных упражнений с теннисными мячами	
Этап методики	2 неделя		
№ занятия	1	2	3
Упражнения	Наклоны стоя на 1 ноге Латеральные выпады Полуприсед на 1 ноге Комплекс координационных упражнений с теннисными мячами	Жим стоя на 1 ноге Рывок 1 рукой Броски от груди 1 рукой Броски из-за головы, стоя на 1 ноге Броски справа/слева с прыжком с 1 ноги на другую Комплекс координационных прыжков	Сплит-приседания Латеральные приседания Приседания на 1 ноге, стоя на тумбе Комплекс координационных упражнений с теннисными мячами
Этап методики	3 неделя		
№ занятия	1	2	3
Упражнения	Жим гантели, стоя на 1 ноге Рывок гантели 1 рукой Броски медицинбола от груди 1 рукой Броски медицинбола от груди, стоя на 1 ноге Броски медицинбола справа/слева с 1 ноги	Наклоны с гантелей, стоя на 1 ноге Латеральные выпады с гантелей Полуприсед на 1 ноге Комплекс координационных упражнений с теннисными мячами	Жим стоя на 1 ноге Рывок 1 рукой Броски от груди 1 рукой Броски медицинбола из-за головы, стоя на 1 ноге Броски справа/слева с прыжком с 1 ноги на другую
Этап методики	4 неделя		
№ занятия	1	2	
Упражнения	Сплит-приседания Латеральные приседания Приседания на 1 ноге, стоя на тумбе	Жим гантели, стоя на 1 ноге Рывок гантели 1 рукой Броски медицинбола от груди 1 рукой Броски медицинбола из-за головы, стоя на 1 ноге Броски медицинбола справа/слева с прыжком с 1 ноги на другую Комплекс координационных упражнений с теннисными мячами	

Таблица 3 – Комплекс координационных упражнений с теннисными мячами

№	Упражнение	Методические рекомендации и дозировка
1	Исходное положение: ноги вместе, руки в стороны. В прыжке расставить ноги в стороны и опустить руки (чтобы получились сначала буква Т, потом Л)	Выполнять упражнение сначала на месте 50 прыжков, потом в движении 50 прыжков.
2	Исходное положение: ноги вместе, руки в стороны. В прыжке расставить ноги в стороны и опустить сначала одну руку, затем другую	Выполнять упражнение сначала на месте 50 прыжков, потом в движении 50 прыжков
3	Исходное положение: ноги вместе, одна рука вытянута вперед, другая назад. В прыжке расставить ноги в стороны и опустить руки. Вернуться в исходное положение, поменяв руки	Выполнять упражнение сначала на месте 50 прыжков, потом в движении 50 прыжков
4	Исходное положение: стойка теннисиста. В каждой руке находится по теннисному мячу. Одной рукой нужно ударить мяч в пол, второй подбросить вверх и поймать без отскока	Выполнить 30 раз, после чего поменять руки. Ноги во время упражнения выполняют семенящий бег на месте
5	Исходное положение: стойка теннисиста лицом к партнеру. Начинать отбегать от партнера спиной, он в этот момент бросает мяч в произвольном направлении. Отбегающему спортсмену необходимо развернуться и поймать мяч с одного отскока	Выполнить 10 удачных попыток. Стараться не терять скорость и баланс при развороте
6	Исходное положение: стойка теннисиста. В каждой руке находится по теннисному мячу, на полу перед спортсменом находится фишка. Один мяч нужно подбросить вверх, второй поставить на фишку так, чтобы он не упал, а затем поймать мяч, который подбросили вверх без отскока	Выполнить 15 удачных попыток. Ноги во время упражнения выполняют семенящий бег на месте. Если ловить мяч двумя руками становится легко, то усложнить и ловить мяч поочередно правой и левой рукой

Заключение. Таким образом, нами была разработана и внедрена методика совершенствования координационных способностей теннисистов 15-17 лет с применением унилатеральных координационных упражнений с использованием теннисных мячей. Исследования продолжаются. Предполагается, что методика способствует развитию специальных координационных способностей, улучшит показатели передвижений по корту и даст возможность быстрее реагировать на действия соперника.

Литература

1. Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена : основы теории и методики воспитания : монография / В. М. Зациорский. – Москва : Спорт-Человек, 2019. – 200 с. – ISBN 978-5-907225-01-5. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/165165> (дата обращения: 05.10.2023). – Режим доступа: для автор из. пользователей.
2. Кудря, О.Н. Соревновательная деятельность и координационные способности теннисистов 12-14 лет / О.Н. Кудря, Е.В. Усагова. – Текст : непосредственный // Наука и спорт, современные тенденции. – 2016. – №1. – С. 26-30.
3. Ловец, Т.А. Как вырастить здорового чемпиона: общефизическая подготовка юного спортсмена / Т.А. Ловец. – Минск: Монлитера, 2021. – 252 с. – ISBN 978-985-90516-9-2. – Текст: непосредственный.
4. Лях, В. И. Координационные способности: диагностика и развитие / В. И. Лях. – М.: ООО «ТВТ Дивизион», 2006. – 175 с. – ISBN 5-98724-012-3. – Текст : непосредственный.
5. Платонов, В. Н. Двигательные качество и физическая подготовка спортсмена: монография / В. Н. Платонов. – Москва: Спорт-Человек, 2019. – 656 с. – ISBN 978-5-9500183- 3-6. – Текст: непосредственный.
6. Юрлов, К.М. Развитие координационных способностей у теннисистов на этапе начальной подготовки /К.М. Юрлов // Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма : материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов с международным участием, посвященной 75-летию Победы в Великой Отечественной войне 1941-1945 гг. В 3-х томах. – Казань, 2020 – С. 347-349.
7. Boyle, M. New Functional Training for Sports / M. Boyle. – USA. – 2016. – 380 p.

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА MEDICAL-BIOLOGICAL PROBLEMS PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА В ПАУЭРЛИФТИНГЕ С ПРИМЕНЕНИЕМ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

INJURY PREVENTION IN POWERLIFTING WITH THE USE OF SPORTS AND WELLNESS TECHNOLOGIES

¹А.Е. Ардашев, ¹А.И. Попова, ²В.М. Чучков, ²Сергеев В.Г.

¹A.E. Ardashev, ¹A.I. Popova, ²V.M. Chuchkov, ²Sergeyev V.G.

¹Чайковская государственная академия физической культуры и спорта, Чайковский, Россия

²Удмуртский государственный университет, Ижевск, Россия

¹Tchaikovsky State Physical Education and Sport Academy, Tchaikovsky, Russia

²UdmurtStateUniversity, Izhevsk, Russia

alear74@mail.ru

Аннотация. В данной статье подчеркивается актуальность изучения научно-методических основ профилактики травматизма в пауэрлифтинге. Рассмотрена классификация травм, причины их возникновения, первичная и вторичная профилактика. Дан обзор научных трудов в области профилактики травматизма в различных видах спорта. Представлены результаты опытно-экспериментального исследования, основанного на применении таких технологий как стретчинг, оздоровительный бег и плавание, самомассаж и восстановительных мероприятий. Отмечается положительное влияние спортивно-оздоровительных технологий на профилактику физических травм и обеспечение безопасности реализации тренировочного процесса.

Annotation. This article emphasizes the relevance of studying the scientific and methodological foundations of injury prevention in powerlifting. The classification of injuries, their causes, primary and secondary prevention is considered. The review of scientific works in the field of injury prevention in various sports is given. The results of an experimental study based on the use of such technologies as stretching, wellness running and swimming, self-massage and restorative measures are presented. The positive impact of sports and wellness technologies on the prevention of physical injuries and ensuring the safety of the implementation of the training process is noted.

Ключевые слова: профилактика травматизма, пауэрлифтинг, спортивно-оздоровительные технологии, статистика травм.

Keywords: injury prevention, powerlifting, sports and wellness technologies, injury statistics.

Введение. В последнее время особенно популярным видом спорта становится тяжелая атлетика, в частности пауэрлифтинг. По словам С.Е. Воложанина, той или иной формой тяжелой атлетики занимаются более 150 млн. человек планеты, среди которых много детей и молодежи [6].

Чрезвычайно возросший за последнее время уровень спортивных достижений в пауэрлифтинге предъявляет повышенные требования к выносливости и надежности функциональных систем организма. Высокие физические нагрузки обуславливают большой профессиональный риск для здоровья спортсмена, который определяется высокой вероятностью производственного (спортивного) травматизма, а также формирования профессиональной заболеваемости. Все это как никогда ранее ставит перед тренерами, спортсменами и исследователями в области спорта задачи научного обоснования тренировочных режимов, отбора контингента в большой спорт, ограждения спортсменов от лишних перегрузок, профилактики травм.

Несмотря на то, что проблеме профилактики травматизма в тяжелой атлетике посвящено большое количество исследований, на сегодняшний день существует недостаточно научно-методических исследований по профилактике травматизма именно в силовом троеборье, а поскольку статистика травм продолжает оставаться постоянной.

Методы и организация исследования. Исследование подразумевало проведение теоретического обзора и экспериментального исследования травм и основных тенденций их профилактики в процессе спортивной подготовки пауэрлифтеров. Эксперимент проводился на базе Удмуртского государственного университета среди 34 спортсменов, занимающихся силовым троеборьем.

Контрольная и экспериментальная группа занимались 4 раза в неделю по одной программе в течение 2,5 часов. Отличие заключалось в алгоритме построения тренировочного процесса. Так, в экспериментальной группе до основной тренировки проводился стретчинг, а после использовались средства спортивно-оздоровительных технологий: 1) оздоровительное плавание – если прорабатывался верхний плечевой пояс и мышцы туловища; 2) оздоровительный бег в темпе ниже среднего, по окончании которого выполнялся пассивный комплекс упражнений на растяжение задней и медиальной группы мышц бедер – если на силовой тренировке прорабатывались мышцы пояса и нижних конечностей. Дополнительно спортсменам было предложено проводить 1-2 раза в неделю восстановительные мероприятия в виде сауны и массажа.

Результаты исследования и их обсуждение. Спортивная травма – это собирательное название всех видов повреждений в процессе занятий спортивной деятельностью. По степени тяжести легкие травмы составляют 91,1%, средние – 7,8% и тяжелые 1,1% всех повреждений. Повреждения в спорте являются, как правило, незначительными или средней тяжести и делятся также на острые и хронические; острые составляют 25-40%, хронические 60-75% всех травм. Рецидивы хронических наблюдаются в 20-70% случаев [1].

Травмы классифицируют по типам (ушиб, растяжение, перелом и т.д.). Представляет интерес процентное соотношение различных травм и хронических заболеваний опорно-двигательного аппарата (вызванных микротравмами), требующих длительного стационарного или амбулаторного лечения. Среди острых травм наибольший процент составляют повреждения менисков коленного сустава и капсульно-связочного аппарата суставов. Среди хронических заболеваний на первом месте стоят болезни суставов (деформирующие артрозы, болезни жировых тел и хроническая микротравматизация связок, менископатии, бурситы и др.). Хронические заболевания мышц, сухожилий (на их протяжении и в месте прикрепления к кости), заболевания надкостницы, позвоночника, включая остеохондрозы, спондилезы и спондилоартрозы, также нередко встречаются у спортсменов.

Причины вызывающие травматизм в среде спорта могут заключаться в:

- несоблюдении спортсменами, участниками соревнований, установленных правил поведения;
- неблагоприятных санитарно-гигиенических и метеорологических условиях для тренировок и проведения спортивных соревнований;
- нарушениях в организации учебно-тренировочного процесса, в методике его проведения, недостаточная квалификация тренера;
- нахождении спортивного инвентаря и оборудования в неудовлетворительном состоянии;
- неправильном или недостаточном контроле, осуществляемом медицинскими работниками.

Разнообразие данных причин еще раз доказывает необходимость тщательного изучения методик профилактики, а также постоянного обновления ее комплексов.

Профилактика травматизма в спорте делится на первичную и вторичную. К мерам первичной профилактики могут относиться следующие:

1. Использование специального защитного оборудования каждым спортсменом, независимо от того, была им получена травма или нет (например, фиксация запястий, голеностопных суставов, поясничного отдела и так далее);
2. Тщательное изучение причин развития травматизма и принятие мер по улучшению условий и оборудования для проведения занятий, обеспечение тщательного досмотра спортсменов квалифицированными медицинскими работниками, грамотное определение уровня подготовки спортсмена;
3. Педагогическая работа среди спортивных коллективов, то есть разъяснение мер предосторожности, объяснение последствий несоблюдения данных мер;
4. Составление индивидуального режима дня и питания для спортсменов, добавление в рацион витаминов, способствующих поддержанию и улучшению здоровья;
5. Установление защиты от метеорологических условий, способных нанести вред спортсмену во время тренировок или соревнований.
6. Обязательное использование спортивного компрессионного трикотажа на нижние конечности во время тренировочного занятия.

7. Обязательное применение тренером оперативного контроля функционального состояния во время тренировки посредством Индекса функционального состояния спортсмена (ИФСС).

Вторичная профилактика часто понимается как один из видов медицинского лечения и включает следующие меры:

1. Оказание быстрой и правильной медицинской помощи в момент получения травмы (данный пункт является одним из самых важных, поскольку от правильных действий со стороны тех, кто оказывает помощь, зависит дальнейшее развитие травмы и, в большинстве случаев, будущий исход);

2. Быстрое установления диагноза и прогнозирование возможного развития травматического очага (так же очень важный пункт, поскольку зачастую не правильные или долгое определение вида травмы и ее поле распространения влечет за собой осложнения);

3. Применение новейшего оборудования для устранения повреждений;

4. Использование новейших методов и технологий лечения поврежденного участка;

5. Использование лучших методов реабилитации в посттравматический период.

Проблемы, связанные с травмами в спорте и их профилактикой, рассматривались с точки зрения теории и методики тяжелой атлетики как отечественными, так и зарубежными исследователями: В.Н. Платоновым [11], В.Н. Гладковым [5], Л.Н. Вдовиной [3], П.Ю. Брелем [2], Ч.Х. Ингушевым [10], Ф.Л. Доленко [9] и другими. В вышеуказанных трудах представлены общие организационные, материально-технические, спортивно-педагогические и другие причины травматизма, а также основные направления профилактики травм у спортсменов, типичных для различных видов спорта.

Н.Д. Граевская [6], Д.Д. Дальский [7], С.Н. Пузин [13], Е.Г. Ангарская [12] и обширный коллектив зарубежных авторов под руководством П. Ренстрёма [14, 15] исследуют причины травматизма в спорте с позиций медико-биологического подхода: анатомические, патофизиологические и функциональные аспекты профилактики, клиническую практику предупреждения травм и лечения. При этом Н.Д. Граевская [6] и коллектив авторов под руководством В.А. Таймазова и А.А. Хадарцева [17], кроме того, подробно рассматривают особенности и методы оперативного врачебно-педагогического контроля как профилактики спортивного травматизма.

Наиболее обширное исследование спортивных травм с медицинской точки зрения провела группа зарубежных ученых под руководством доктора медицины П. Ренстрёма [14, 15]. В нем классифицированы повреждения костей, суставных хрящей и связок, мышц и сухожилий. Причины, симптомы, особенности, методы профилактики каждого вида травм.

Ф.Л. Доленко, рассматривая типизацию суставных травм в отдельных видах спорта, делает акцент на необходимость оптимизации работы суставов и предупреждение повторения травмы [8].

Д.Д. Дальский с соавторами подробно анализирует спектр профессиональных заболеваний, развившихся после незалеченных спортивных

травм, у атлетов при активном тренинге, а также средства и методы, способствующие профилактике травм, которые в дальнейшем послужили базой для нашего исследования [7].

Обобщая проблемы, причины травматизма и основные меры по его предупреждению в учебно-тренировочном процессе и на занятиях по тяжелой атлетике, пауэрлифтингу и гиревому спорту, Ч.Х. Ингушев и М.Х. Гилясова приходят к выводу о необходимости включения в программу тем, направленных на изучение методик травмопрофилактики в процессе занятий [10].

Б. М. Щетина и М. Б. Щетина, исследуя факторы происхождения повреждений в процессе тренировок по силовому троеборью делают акцент на повреждениях поясничного отдела позвоночника. Авторы утверждают, что в профилактике любой травмы необходимо современные реабилитационные технологии, комплексные взаимодополняющие методы и средства [19].

В.Н. Гладков утверждает, что заболевания и травмы спортсменов высшего класса часто имеют детерминированный характер и соответствуют виду спортивной деятельности. Это связано со спецификой и условиями тренировочного и соревновательного процессов, требованиями к психофизиологическим способностям спортсменов, занимающихся конкретным видом, повышенным риском получения травм. Его методика предупреждения травм и заболеваний в основном построена на изучении тренировочного процесса спортсменов по плаванию [5].

Работ, посвященных профилактике травматизма именно в силовом троеборье, немного. Одно из самых старых и крупных исследований проведено доктором Фредериком Хэтфилдом – ведущим американским специалистом по силовым видам спорта. Он излагает научные основы тренировочного процесса для развития силы, в том числе механизмы травм, способы предотвращения и реабилитации после травм методом проприоцептивно-нейромускулярной фасилитации (ПНФ), известный как методика Кабата-Кайзера [18].

Как показал анализ литературы, в посттравматический период реабилитации пауэрлифтеров актуально использование спортивно-оздоровительных технологий [7, 19]. Они могут способствовать профилактике физических травм и психических перегрузок на занятиях, а также обеспечить безопасность реализации тренировочного процесса.

Спортивно-оздоровительные технологии разделяют на несколько групп [9]: оздоровительные спортивно-прикладные технологии на базе бега и ходьбы, а также на базе плавания (в том числе спортивное плавание); гимнастические (в том числе атлетическая гимнастика, калланетика, стретчинг-гимнастика и т.п.); игровые – игры подвижные и малоподвижные, спортивные и т.п.; трудовые – общественно-полезный труд и физические упражнения на воздухе; нетрадиционные оздоровительные системы – ушу, цигун, тайцзи, дыхательная гимнастика, ароматерапия, йога, точечный массаж и самомассаж и т.д.; медицинский контроль и самоконтроль спортсменов за физическим состоянием; гигиена занятий спортом; здоровое питание и контроль веса и т.д.

В ходе нашего опытно-экспериментального исследования в тренировочный процесс пауэрлифтеров были включены такие технологии как стретчинг, оздоровительный бег и плавание, самомассаж и восстановительные мероприятия (1-2 раза в неделю общий массаж и посещение сауны).

Проведение спортивно-оздоровительных упражнений реализовывалось при соблюдении следующих принципов:

- физические упражнения должны производить воздействие на весь организм спортсмена;
- должны сочетаться как общеукрепляющие, так и узкоспециализированные упражнения;
- должен соблюдаться принцип постепенности и последовательности наращивания и чередование мышечных групп, вовлекаемых в физические упражнения;
- ритмичное выполнение каждого упражнения с постепенным возрастанием амплитуды движений;
- введение дыхательных упражнений в промежутках между физическими упражнениями для снижения физической нагрузки.

Реализация тренировочных планов по экспериментальной методике проводилась с постоянным контролем физического и психического состояния спортсменов, а также строгим фиксированием фактов травматизма (включая микротравмы) в процессе тренировок. При этом в нашу выборку случаев травматизма не включались заболевания (как хронические, так и диагностированные впервые), вызванные травмами.

На рисунке 1 представлено сравнение изменений показателей травм в контрольной и экспериментальной группах за период исследования.

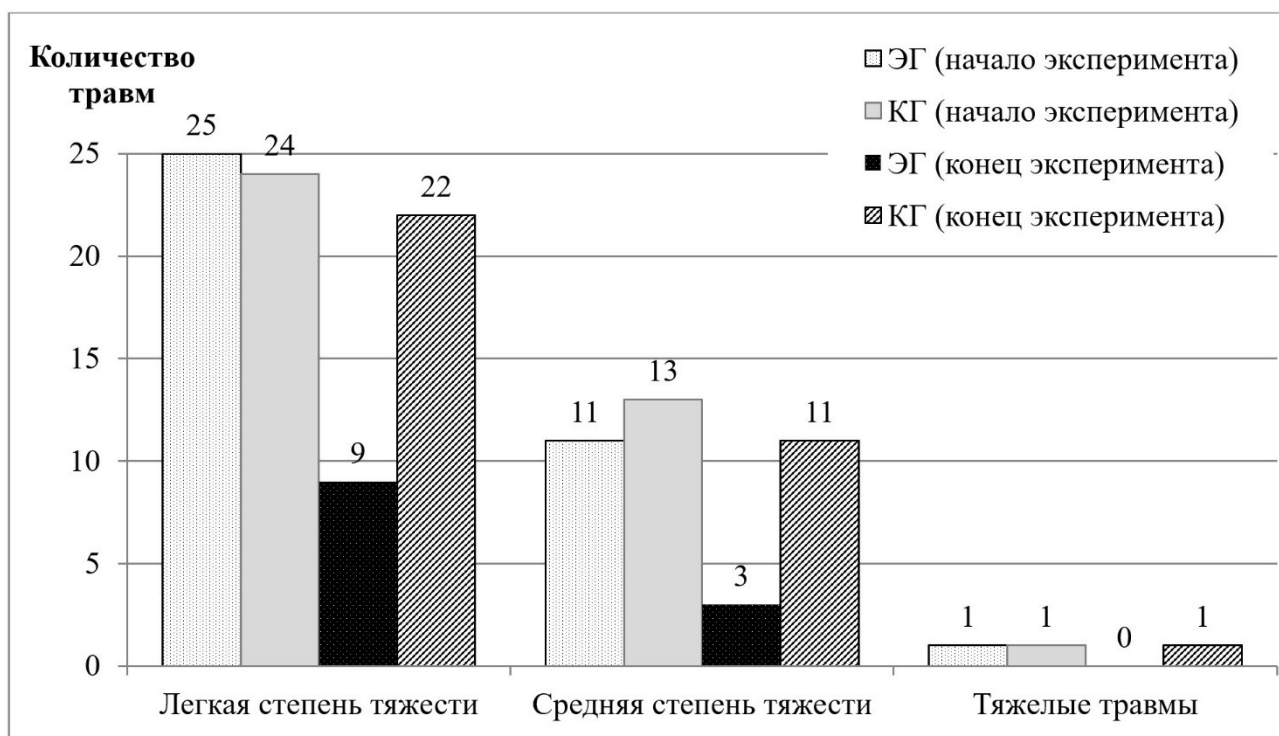


Рисунок 1 - Случаи травматизма на начало и конец эксперимента в сравнении

Тренировочный процесс предусматривала стандартную индивидуализацию тренировочных планов на четырехразовые занятия в неделю в зависимости от весовой категории и их коррекцию каждые 3 месяца. Между днем с приседаниями и со становой тягой включалась тренировка с жимом. Так как и в приседаниях и в становой тяге задействованы мышцы ног, то им стоит давать больше времени на восстановление, поэтому между приседом и тягой всегда ставили жим. Иногда в один тренировочный день включали 2 базовых упражнения, но в таком случае одно из них выполняли с большими весами, а другое с маленькими. Во время тренировки использовался компрессионный трикотаж или кинезиотейпирование на нижние конечности, которые позволяли не только моделировать технику движений, но и способствовали снятию боли и ускорения реабилитации при уже имеющихся травмах [16]. После основной тренировки в обязательном порядке выполняли комплекс упражнений на гибкость (стретчинг) общей продолжительностью не менее 20 минут. Оздоровительное плавание после тренировки проводилось в среднем темпе, со вспомогательным оборудованием (пенопластовые доски, колобашки и т.п.), чтобы исключить перенапряжение мышц. На занятия включались разновидности плавания за счет гребковых движений руками с поддержкой ног, за счет движений ногами, придерживаясь вытянутыми вперед руками за пенопластовую доску либо колобашку и интервальное плавание (например, 4-6 раз по 15 м, или столько же по 25 м, или столько же по 50 м).

Анализируя количество случаев травматизма за период исследования, стоит отметить, что в экспериментальной группе сократилось количество травм всех степеней тяжести, тогда как в контрольной группе наблюдалось сохранение общей тенденции их распределения. Небольшое снижение общего количества травм в обеих группах можно объяснить повышением спортивно-технического мастерства спортсменов.

Выводы. Таким образом, эксперимент, основывающийся на включении в тренировочный процесс комплекса спортивно-оздоровительных технологий согласно разработанной методике, подтвердил гипотезу о том, что соблюдение в тренировочном процессе условий профилактики травматизма способствует снижению общего количества травм пауэрлифтеров.

Литература

1. Баранхин, О. В. Статистика травм среди занимающихся силовыми видами спорта / О. В. Баранхин // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2023. – Т. 8, № 3. – С. 93-99.
2. Брель П.Ю. Профилактика спортивного травматизма / П.Ю. Брель, Т.А. Будько // Современные тенденции, проблемы и пути развития физической культуры и спорта: Материалы всероссийской научно-практической конференции (22-23 октября, 2015 г.). – Иркутск :Мегапринт, 2015. – С. 104-106.
3. Вдовина Л.Н. Профилактика спортивного травматизма в тяжелой атлетике / Л.Н. Вдовина, И.В. Волкова // Территория науки. – 2016. – № 3. – С. 21-24.

4. Воложанин С.Е. О пользе занятий атлетизмом / С.Е. Воложанин // Вестник Бурятского государственного университета. – 2009. – № 13. – С. 7-10.
5. Гладков В.Н. Некоторые особенности заболеваний, травм, перенапряжений и их профилактика в спорте высших достижений / В.Н. Гладков. – М. : Советский спорт, 2007. – 150 с.
6. Граевская, Н. Д. Актуальные вопросы спортивной медицины избранные труды / Н. Д. Граевская // Лечебная физкультура и спортивная медицина. – 2013. – № 7(115). – С. 60-63.
7. Дальский Д.Д. Методы профилактики профессиональных заболеваний в атлетизме / Д.Д. Дальский, И.А. Афанасьева, Э.В. Науменко // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 2 (96). – С. 36-40.
8. Доленко Ф.Л. Спорт и суставы / Ф.Л. Доленко. – М. : Физкультура и спорт, 2005. – 288 с.
9. Ерегина С.В. Перспективы развития и внедрения педагогических технологий в практику спортивной подготовки / С.В. Ерегина, Р.М. Закиров, Ю.В. Набрщикова // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – № 1 (22). – 2012.
10. Ингушев Ч.Х. Профилактика спортивного травматизма на занятиях со студентами по тяжелой атлетике, пауэрлифтингу и гиревому спорту / Ч.Х. Ингушев, М.Х. Гилясова // Интерактивная наука. – 2016. – № 2. – С. 58-59.
11. Платонов В. Перетренированность в спорте / В. Платонов // Наука в Олимпийском спорте. – 2015. – № 1. – С. 19-34.
12. Подготовка штангистов к соревнованиям по пауэрлифтингу с учетом анатомии биомеханики суставов верхней конечности / Е.Г. Ангарская [и др.] // Сибирский медицинский журнал. – 2015. – Т. 133. – № 2. – С. 138-144.
13. Профессиональные заболевания и инвалидность у профессиональных спортсменов / С.Н. Пузин [и др.] // Медико-социальная экспертиза и реабилитация. – 2012. – № 3. – С. 3-5.
14. Спортивные травмы : основные принципы профилактики и лечения. Ч. 1 / под общ.ред. П.А.Ф.Х. Ренстрёма ; пер. с англ. Г. Гончаренко. – Киев : Олимпийская литература, 2002. – 380 с.
15. Спортивные травмы : основные принципы профилактики и лечения. Ч. 2 / под общ.ред. П.А.Ф.Х. Ренстрёма ; пер. с англ. Г. Гончаренко. – Киев : Олимпийская литература, 2003. – 472 с.
16. Тейпирование как метод профилактики и реабилитации травм / Я.Р. Королев, У.И. Сенькевич, Д.А. Ждан, П.В. Снежицкий // Приоритеты мировой науки: актуальные исследования и перспективы : Сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции, 31 мая 2023 г. / – Москва: ИП Туголуков А.В., 2023. – С. 144-151.
17. Физиологический пауэрлифтинг: монография / под ред. В.А. Таймазова, А.А. Хадарцева – Тула : Тульский полиграфист, 2013. – 119 с.
18. Хэтфилд Ф. Всестороннее руководство по развитию силы / Ф. Хэтфилд; пер. с англ. В.Е. Пашко. – Красноярск, 1992. – 288 с.
19. Щетина, Б. М. Профилактика травматизма спины на занятиях пауэрлифтингом (троеборьем классическим) / Б. М. Щетина, М. Б. Щетина //

Физическая культура и спорт в современном обществе : Материалы Всероссийской научно-практической конференции, Хабаровск, 23–24 марта 2018 года. – Хабаровск: Дальневосточная государственная академия физической культуры, 2018. – С. 356-358.

ТРИАТЛОН: ВЛИЯНИЕ СТАРЕНИЯ НА АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИЕ И ФИЗИЧЕСКИЕ ПАРАМЕТРЫ СПОРТСМЕНОВ

TRIATHLON: IMPACT OF AGING ON ANTHROPOMETRIC AND PHYSICAL PARAMETERS OF ATHLETES

Р.Ф. Байкеев, Г. Озкая

R.F. Baikееv, G. Ozkaya

¹Казанского государственного медицинского университета,
Казань, Россия

²Университет Акдениз, Турция, Анталия

¹Kazan State Medical University, Kazan, Russia

²Sciences, Akdeniz University, Türkiye, Antalya

baykeev@mail.ru

Аннотация. Проведено сравнительное исследование антропометрических и физических параметров спортсменов триатлонистов обоих полов, которые различаются по возрасту, однако согласно ВОЗ относятся к возрастной группе “молодые” мужчины (22.5 ± 0.9 - 38.6 ± 1.6 лет) и женщины (19.2 ± 0.2 - 41.6 ± 2.7 лет). Регистрировали:

1. Антропометрические параметры: рост, вес, тест Танита (содержание жира в организме (%), общее количество воды в организме (кг), масса без жира (кг))

2. Физические параметры: тест Купера, вертикальный прыжок (см), мощность вертикального прыжка (Вт), окружность *m. bicepsbrachii*, тесты на гибкость, баланс, динамометрия для рук, спины и ног.

Результаты. Установлено, что статистически значимые различия имеют место в части уменьшения высоты вертикального прыжка ($P=0.033$) у мужчин. Данный параметр позволяет идентифицировать принадлежность спортсмена триатлониста мужчины к одной из исследованных возрастных групп в 73.9% случаев. У женщин различия в физических и антропометрических параметрах отсутствуют.

Abstract. A comparative study of anthropometric and physical parameters of triathlon athletes of the both genders was performed, in the age group according to WHO as “young”: men (22.5 ± 0.9 - 38.6 ± 1.6 years) and women (19.2 ± 0.2 - 41.6 ± 2.7). Were registered:

1. Anthropometric parameters: height, weight, Tanita test (body fat content (%), total body water (kg), weight without fat (kg))

2. Physical parameters: Cooper test, vertical jump (cm), vertical jump power (Watts), circumference of m. biceps brachii, flexibility tests, balance test, dynamometry for hands, back and legs.

Results. It was found that statistically significant differences occur in terms of reduction in vertical jump height ($P=0.033$) in men. This parameter allows one to identify whether a male triathlete belongs to one of the studied age groups in 73.9% of cases. In women there are no differences in physical and antropometric parameters.

Ключевые слова: триатлон, мужчина, женщина, возраст, старение.

Keywords: triathlon, man, woman, age, aging.

Introduction. In 1934, an article on "Les Trois Sports" (three sports) in La Rochelle reported a race consisting of three components: a canal crossing (200 m), a cycling competition (10 km) around La Rochelle harbor and Laleu Park and a run (1200 m) around the AndreBarbeau stadium. Thus, it is possible to say that the concept of modern triathlon originated then.

Today, triathlon has retained its component stages: swimming, cycling and running. Triathlon is one of the most popular sports among amateurs: tens of millions want to complete the Ironman stage, but only a small percentage of those who want to do so succeed.

The issue of aging in general and athletes in particular is of important medical nature. Analysis of this problem allows us to answer the following question: "Does sport prevent the human body from aging? A special feature of triathlon is the high energy consumption during both training and competition.

It has been estimated that the energy expenditure for an Ultra Triathlon may range from 8500–11500 Kcal [1,2,3]. The study of age-related changes in the body of an athlete is of interest from several positions. 1. How does the human body change with age? 2. How do the physical indicators of athletes change with age, as a group of people who support themselves in the regime of intense physical loads.

The purpose of the study: to conduct a comparative analysis of athletes of different age groups in terms of anthropological and physical parameters.

Materials and methods: Subjects of the study. 2 groups of triathlon athletes of both gender: younger (group 1, 13 persons) and older (group 2, 20 persons). Parameters and tests which were analyzed: 1. General anthropological parameters- age, height, weight, Tanita test (body fat (%), total body water (kg), fat free mass (kg) 2. Physical parameters –Cooper test, vertical jump (cm), vertical jump power (Watts), biceps curl, tests of flexibility, balance, handgrip, back and leg dynamometer.

Results. Discussion. Aging as a physiological process can be described discretely in terms of changes of the human endurance and in the quantitative characteristics of the whole organism, cells, physiology of the oxygen consumption, amount and ratio of muscle fibers, enzymes activity, concentration of macroergic molecules and their metabolites, ions and shift of metabolic pathways in general:

1. The body as a whole. Aging typically results in an increase in body fat and a decrease in muscle mass in the human body [4]. Muscle accounts for approximately

40% of body mass without fat, and changes in the percentage of this mass reflect, to a large extent, changes in muscle mass [5]. The process is called sarcopenia.

Table 1. General features of triathlon sportsmen (comparison of 2 means)

Gender	Age(years)	Height (cm)	Body weight (kg)
Male	$22.5 \pm 0.9^1 / 38.6 \pm 1.6^2$ 0.001 ³	$178.2 \pm 2.0 / 176.8 \pm 2.3$ 0.686	$72.5 \pm 2.5 / 75.1 \pm 3.2$ 0.599
Female	$19.2 \pm 0.2 / 41.6 \pm 2.6$ 0.001	$162.4 \pm 3.5 / 165.8 \pm 3.1$ 0.494	$61.3 \pm 6.8 / 46.1 \pm 10.3$ 0.558

Notes: ¹- young (group 1), ²- older ((group 2), ³-P value.

Tanita test.Comparison of 2 means values (¹men, ²P value, ³-women):

body fat (%) (0.632^{1,2}/0.150³), total body water (kg) (0.187/0.639),fat-free mass (kg) (0.659/0.900).

Table 2. Vertical jumping. Comparison of 2 means values

Vertical jump height (cm)	Vertical jump-anaerobic power (watts)
0.033 ^{1,2} /0.749 ³	0.992/0.620

Notes:¹- men, ²-P value, ³- women,.

Table 3. Identification of an athlete's belonging to a certain age group according to discriminant analysis data

Parameter	Equation	Equation's value for assignment to group 1	Wilksλ	P	Accuracy of classification
Vertical jumping (males) (cm)	$5.686 + 0.168 \cdot \text{Vertical jumping (cm)}$	>0.152	0.802	0.033	73.9%

2, Human endurance. Human endurance as measured by VO2 max, decreases by approximately 10% for every ten years of life [6].

3.Cell.Impaired satellite cell function.Satellite cells are a heterogeneous population of stemand progenitor cells that have been demonstrated to play a pivotal roleinskeletalmuscle hypertrophy,regeneration, and remodeling [7,8].

Human aging is associated with weakening skeletal muscle functionality and a decrease in the number and activity of stem cells [9]. It has been established that during the year there are 13 missense mutations of the genome in exons and promoters who are a driving force in theage-related decline ofskeletal muscle

function. Researchers came to the conclusion that mutations in stem cells that accumulate in old age lead to muscle aging and the development of impotence. For example, by the age of 70, more than 1 thousand mutations accumulate in each stem cell in a person. Experts note that this is usually a side effect of cell division, but at a young age, nucleic acids are involved in restoration. During the study, scientists were able to slow down the aging of muscle tissue through special individual stem cells [10].

4. Organelles. Among the potential factors underlying the age-related muscle atrophy, decreased mitochondrial capacity and increased oxidative stress [11] as well as increased inflammation have received considerable attention [12].

5. Muscle fibers. An old person has approximately 25-39% fewer muscle fibers than a young person. The relationship between age and muscle fiber number was not linear, as demonstrated by a quadratic equation [13,14,15]. Muscles become weaker due to the loss of type II fibers [16].

6. Enzymes. Anaerobic stage of metabolism, such as phosphofructokinase, hexokinase, and phosphorylase which show minimal, if any, difference in activity in older subjects compared to younger subjects [5].

7. Concentration of macroergic molecules and their metabolites. High resting phosphate concentrations are also almost the same in young and elderly people., but the total content of phosphagen in muscle mass decreases; changes in the elderly are associated with their work patterns rather than with any inherent age-related changes [17]. Decreased creatinine excretion occurs [18].

8. Ions. Loss of potassium [19] calcium and water [20].

9. Change of metabolic pathways. Aerobic markers of energy production are approximately 25% lower in older adults [21].

The WHO age classification now looks like this: young age - 18-44; average age - 45-59; old age - 60-74; senile age - 75-90; longevity - 90+. According to this classification, men of both groups belong to the young age group, and only one woman belongs to the average age group (Table 1). The studied groups of athletes belong to the marginal positions of the same age group. However, the upper age limit of the young group for men is characterized by a decrease in vertical jump height ($P=0.033$). As for the lack of change in the vertical jump (Watts) test, the resulting values are not recorded directly, but are calculated using the formula, which naturally cannot be true. The vertical jump height test allows in 73.9% of cases to identify whether a triathlete belongs to a particular age group (Table 3).

The lack of differences in women is a sign that, integrally, within the age group, young women do not age significantly, which may partly explain their long life expectancy. Women in Turkey live on average 5.5 years longer than men. Thus, the average life expectancy of men is 75 years, and for women – 80.5 years [<https://mayalanya.ru/>].

Within the framework of the study, it is not possible to explain, at a molecular or other level, the reason for the observed differences between male and female triathletes, if we consider the decrease in vertical jump height as a sign of aging. The most common opinion is the following. Researchers believe behavior and hormones play a role in lifespan differences. For example, males are statistically more likely than females to smoke and engage in other risky behaviors. In addition, higher estrogen levels may help females combat heart disease and higher cholesterol level [22].

Conclusion, Within the “young” age group, male aging occurs. This process affects the neuromuscular system of the lower extremities in terms of explosive force - vertical jump. There is no aging of women in the “young” age group of female triathletes.

Литература

1. Laursen, P.B.; Rhodes, E.C. Factors affecting performance in an ultraendurance triathlon. *Sports Med.* 2001, 31, 195–209.
2. Kimber, N.; Ross, J.; Mason, S.; Speedy, D. Energy balance during an ironman triathlon in male and female triathletes. *Int. J. Sport Nutr.Exerc.Metab.* 2002, 12, 47–62.
3. Kreider, R.B. Physiological considerations of ultraendurance performance. *Int. J. Sport Nutr.* 1991, 1, 3–27.
4. Jones DA, Newham DJ, Round JM, et al: Experimental human muscle damage: Morphological changes in relation to other indices of damage. *J Physiol (Lond)* 375: 435–448, 1986.
5. Behnke AR, Wilmore JH: Evaluation and Regulation of Body Build and Composition. Englewood Cliffs, NJ, Prentice-Hall , 1974.
6. Cohn SH, Vartsky D, Yasumura S, et al: Compartmental body composition based on total-body nitrogen, potassium, and calcium. *Am J Physiol* 239: E524–E530, 1980.
7. Blau, H. M., Cosgrove, B. D. & Ho, A. T. The central role of muscle stem cells in regenerative failure with aging. *Nat. Med.* 21, 854–862 (2015).
8. Yin, H., Price, F. & Rudnicki, M. A. Satellite cells and the muscle stem cell niche. *Physiol. Rev.* 93, 23–67 (2013).
9. Almada, A. E. & Wagers, A. J. Molecular circuitry of stem cell fate in skeletal muscle regeneration, ageing and disease. *Nat. Rev. Mol. Cell Biol.* 17, 267–279 (2016).
10. Irene Franco , Anna Johansson , Karl Olsson , Peter Vrtačnik , PärLundin, Hafdis T. Helgadóttir, Malin Larsson , GwladysRevêchon , Carla Bosia , Andrea Pagnani, Paolo Provero , Thomas Gustafsson , Helene Fischer , Maria Eriksson Somatic mutagenesis in satellite cells associates with human skeletal muscle aging. *Nature Communications* (IF 16.6) Pub Date: 2018-02-23, DOI:10.1038/s41467-018-03244-6.
11. [Emanuele Marzetti¹](#), [Riccardo Calvani](#), [Matteo Cesari](#), [Thomas W Buford](#), [Maria Lorenzi](#), [Bradley J Behnke](#), [Christiaan Leeuwenburgh](#) Mitochondrial dysfunction and sarcopenia of aging: from signaling pathways to clinical trials *Int J Biochem Cell Biol* 2013 Oct;45(10):2288-301. DOI: 10.1016/j.biocel.2013.06.024.
12. [Laura A Schaap¹](#), [Saskia M F Pluijm](#), [Dorly J H Deeg](#), [Tamara B Harris](#), [Stephen B Kritchevsky](#), [Anne B Newman](#), [Lisa H Colbert](#), [Marco Pahor](#), [Susan M Rubin](#), [Frances A Tylavsky](#), [Marjolein Visser](#); Higher inflammatory marker levels in older persons: associations with 5-year change in muscle mass and muscle strength *J Gerontol A BiolSci Med Sci* 2009 Nov;64(11):1183-9. DOI: [10.1093/gerona/glp097](#).
13. Lexell J, Taylor CC, Sjostrom M: What is the cause of the aging atrophy? Total number, size and proportion of different fiber types studied in whole vastuslateralis muscle from 15- to 83-year-old men. *J NeurolSci* 84: 275–294, 1988.
14. Jones DA, Newham DJ, Round JM, et al: Experimental human muscle damage: Morphological changes in relation to other indicators of damage. *J Physiol (Lond)* 375: 435–448, 1986.

15. Lexell J, Henriksson-Larsen K, Winblad B, et al: Distribution of different fiber types in human skeletal muscles: Effects of aging studied in whole muscle cross sections. *Muscle Nerve* 6:588–595, 1983.
16. Maughan RJ, Watson JS, Weir J: Strength and cross-sectional area of human skeletal muscle. *J Physiol (Lond)* 338: 37–49, 1983.
17. Fiatarone MA, Marks EC, Ryan ND, et al: High-intensity strength training in nonagenarians: Effects on skeletal muscle. *JAMA* 263: 3029–3034, 1990.
18. Essen-Gustavsson B, Borges O: Histochemical and metabolic characteristics of human skeletal muscle in relation to age. *ActaPhysiolScand* 126: 107–114, 1986.
19. Fleg JL, Lakatta EG: Role of muscle loss in the age-associated reduction in VO_2 max. *J ApplPhysiol* 65: 1147–1151, 1988.
20. Orlander J, Aniansson A: Effect of physical training on skeletal muscle metabolism and ultrastructure in 70- to 75-year-old men. *ActaPhysiolScand* 109: 149–154, 1980.
21. Andersen P, Henriksson J: Capillary supply of the quadriceps femoris muscle of man: Adaptive response to exercise. *J Physiol (Lond)* 270: 677–690, 1977.
22. Population Reference Bureau. Around the globe, women outlive men. PRB 2001.

КОНЦЕПЦИЯ РЕГУЛИРОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ЖЕНЩИН ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА РЕСПУБЛИКИ САХА (ЯКУТИЯ)

CONCEPT OF REGULATING MOTOR ACTIVITY OF WOMEN OF MATURE AGE IN THE REPUBLIC OF SAKHA (YAKUTIA)

¹*С.С. Гуляева, ²Л.Н. Волошина*

¹*S.S. Gulyaeva, ²L.N. Voloshina*

¹*ФГБОУ ВО «Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта»,
Чурапча, Республика Саха (Якутия), Россия*

²*ФГАОУВО «Белгородский государственный национальный исследовательский университет»,
Белгород, Россия*

¹*Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education
"Churapcha State Institute of Physical Culture and Sports",
Churapcha, Republic of Sakha (Yakutia), Russia*

²*Federal State Autonomous Educational Institution of Higher Education "Belgorod State
National Research University",
Belgorod, Russia*

Аннотация. В работе представлен авторский концептуальный подход к регулированию двигательной активности женщин зрелого возраста, проживающих в условиях Крайнего Севера на территории Республики Саха (Якутия). Научное обоснование выдвинутой проблемы исследования, позволило:

- выявить взаимосвязь состояния здоровья человека Северас качеством жизни и социальным благополучием;
- определить детерминанты мотивационно-ценностной ориентации женщин зрелого возраста Республики Саха (Якутия) по отношению к своему здоровью, различным формам и средствам физкультурно-оздоровительной деятельности;
- выявить отличительные признаки физического статуса женщин зрелого возраста Республики Саха (Якутия);
- разработать систему информационно-технологического сопровождения физкультурной двигательной активности женщин зрелого возраста на основе применения доступных цифровых технологий;
- доказать перспективность использования авторской программы физкультурно-оздоровительных занятий, направленной на регулирование двигательной активности женщин зрелого возраста;
- предложить новый концептуальный подход, позволяющий минимизировать проблему дефицита двигательной активности, декларирующий продуктивность конвергенции средств, методов и условий физкультурно-оздоровительной деятельности, благоприятствующей улучшению физических кондиций и оптимизации двигательной активности человека, проживающего в условиях северного региона России.

Annotation. The work presents the author's conceptual approach to regulating the physical activity of mature women living in the Far North on the territory of the Republic of Sakha (Yakutia). The scientific substantiation of the proposed research problem allowed:

- identify the relationship between the health status of people in the North and the quality of life and social well-being;
- determine the determinants of the motivational and value orientation of women of mature age in the Republic of Sakha (Yakutia) in relation to their health, various forms and means of physical culture and health activities;
- identify distinctive signs of the physical status of women of mature age in the Republic of Sakha (Yakutia);
- develop a system of information and technological support for physical culture physical activity of mature women based on the use of available digital technologies;
- prove the prospects of using the author's program of physical education and recreational activities aimed at regulating the motor activity of mature women;
- to propose a new conceptual approach that allows minimizing the problem of physical activity deficit, declaring the productivity of the convergence of means, methods and conditions of physical education and health activities, conducive to improving physical condition and optimizing the physical activity of a person living in the northern region of Russia.

Ключевые слова: Республика Саха (Якутия), низкая двигательная активность, женщины зрелого возраста, концепция регулирования двигательной активности, оптимизация физических кондиций.

Key words: Republic of Sakha (Yakutia), low physical activity, mature women, concept of regulating physical activity, optimization of physical condition.

Изучение особенностей двигательной активности современных экономически активных граждан, позволило установить, что человек в условиях повседневной жизни использует примерно 25% своих абсолютных возможностей [7, 11]. Проблема гиподинамии и гипокинезии не обошла стороной и Север России, где в последние десятилетия наблюдается снижение доли ручного труда и двигательной активности разновозрастного населения. Суровый климат, непростые социально-экономические условия среды проживания в Республике Саха (Якутия) требуют от якутян высокого уровня «выживаемости», наличия определенного уровня физической и функциональной подготовленности, что не достижимо без присутствия в их повседневной жизни оптимального объема двигательной активности [3].

По итогам 2022 года, по рейтингу качества жизни, который строится на комплексном учете 70 показателей, фиксирующих фактическое состояние тех или иных аспектов условий жизни, ситуации в социальной сфере, Республика Саха (Якутия) занимает 71 позицию среди субъектов Российской Федерации [12]. Соответственно имеется острая необходимость поиска путей обновления системы физкультурно-оздоровительной деятельности жителей региона, пересмотра проблемы регулирования их двигательной активности с целью расширения адаптационных возможностей и общей неспецифической сопротивляемости организма к современным условиям жизнедеятельности.

Анализ имеющихся научных трудов позволил обнаружить проблему сохранения здоровья человека в условиях Республики Саха (Якутия), которая на сегодня в основном рассмотрена с ракурса медицинских наук, где преимущественно отражены результаты констатирующих исследований, представлена динамика заболеваемости, дается описание механизмов протекания тех или иных заболеваний. С точки зрения педагогической науки, на примере нашего региона, данная проблема оказалась недостаточно изученной.

Специалистами отрасли физической культуры предлагается большое количество направлений, методик и технологий физкультурно-оздоровительной деятельности, однако не все они учитывают возрастные особенности организма и средовые факторы в местах проживания. Высока социальная значимость здоровья сберегающей и здоровье формирующей деятельности для женщин в возрастном диапазоне 40-50 лет, который характеризуется медленным, но неуклонным снижением физического потенциала, но в то же время наличием потребности в активной жизни, сохранении физической работоспособности, совершенствовании параметров телосложения, овладении арсеналом знаний и навыками физкультурных занятий. Современная женщина - полифункциональна и многозадачна, ее жизненной энергии и работоспособности должно хватить на успешное выполнение различных социальных ролей, связанных как с трудовой деятельностью, так и семейным бытом. Ее оптимальное психофизическое состояние - залог положительных эмоций и хорошего самочувствия, что важно не только для самой женщины,

сколько для семейного благополучия. Всего этого можно достичь через рациональную двигательную активность и полезное общение.

Объективная оценка данной ситуации в условиях Республики Саха (Якутия) указывает на то, что для более широкой вовлеченности женщин в данном возрастном периоде в регулярные физкультурно-оздоровительные занятия имеется ряд неблагоприятствующих факторов:

- длительный холодный период в году, затрудняющий долгое пребывание на улице;
- отдаленность физкультурно-спортивных объектов от места проживания;
- сложная транспортная схема и ограниченность услуг по регулярным автоперевозкам;
- низкая физкультурная образованность данной категории населения;
- высокая загруженность бытовыми и служебными делами.

Анкетирование, с использованием авторского опросника через Google Forms сервис (<https://forms.gle/Pe9xZHiZyoPcoh3g6>) позволил выявить, что мотивационно-ценностный потенциал женщин зрелого возраста характеризуется стремлением к самосовершенствованию и они занимались бы физкультурно-оздоровительной деятельностью, при условии:

- близкого расположения физкультурно-спортивных объектов или в онлайн формате;
- наличия индивидуального тренера;
- формирования малых физкультурно-оздоровительных групп, с учетом уровня физической и функциональной подготовленности;
- если предложены будут дифференцированные программы оптимизации физических кондиций.

Кроме этого, результаты пилотажных исследований позволили выявить следующие факты:

1) низкий уровень здоровья снижает физическую и жизненную активность, ролевое функционирование, качество психоэмоционального состояния и социальную активность, в целом отрицательно влияет на качество жизни ($n > 800$) (методика SF – 36 (англ. The ShortForm-36 John E.Ware) [2].

2) мотивационно-ценностная направленность населения зрелого возраста Республики Саха (Якутия) (опрос $n > 1000$), в целом, характеризуется положительным отношением к физкультурной двигательной активности, однако, в условиях сельской местности региона все еще недостаточно объединений, способствующих расширению охвата населения регулярными физкультурными занятиями[4];

3) мониторинг физических кондиций взрослого населения Республики Саха(Якутия) ($n > 1000$) свидетельствует о наличии характерных признаков в функционировании организма, которые преимущественно сводятся к низким физическим кондициям, требующим определенных управленческих решений для их повышения на основе пересмотра содержания и направленности физкультурной двигательной активности [5].

4) анализ степени двигательной активности женщин республики ($n > 700$) позволил выявить ее дефицит у 67,9% сельских женщин в возрасте 18-39 лет, у

35,2 % в возрасте 40-65 лет, а также у 25% женщин, старше 65 лет (методика International Questionnaire on Physical Activity – IPAQ) [13, 14].

Таким образом, всесторонний анализ современного состояния проблемы исследования позволил обнаружить ряд противоречий, между:

- осознанием общества важности двигательной активности как фактора профилактики отрицательного воздействия экстремальных условий среды проживания в условиях Крайнего Севера на здоровье, физические кондиции и недостаточным уровнем двигательной активности у жителей этой территории;

- востребованностью новых методологических подходов, теорий и концепций регулирования двигательной активности женщин 40-50 лет в Республики Саха (Якутия) и недостаточной разработанностью теоретико-методологических основ регулирования двигательной активности на этой возрастной ступени;

- между запросом педагогической практики на обновление содержания, направленности, методик и технологий и отсутствием современных программ, методических рекомендаций по регулированию двигательной активности женщин 40-50 лет Республики Саха (Якутия).

Исходя из этого, проблема исследования состоит в определении научно-методологических и методических основ концепции регулирования двигательной активности женщин 40-50 лет Республики Саха (Якутия) с учетом региональной идентичности, физических кондиций организма, мотивационно-ценностного потенциала физического совершенствования.

При этом, ключевыми принципами определены:

- взаимосвязь средовых факторов и функциональных систем организма человека;

- единство мотивационно-ценностных факторов и процесса двигательной активности;

- системность и регулярность занятий двигательной активностью, контроль и учет динамики физических кондиций;

- конвергенция средств, методов и технологий воздействия на физические кондиции человека;

- цифровизация и автоматизация процесса регулирования двигательной активности.

Теоретически обоснованная и экспериментально проверенная концепция регулирования двигательной активности женщин 40-50 лет базируется на общефилософских, общенаучных и частнонаучных уровнях научного познания, основывается на системном, культурологическом, аксиологическом, акмеологическом, антропологическом, компетентностном, средовом подходах, при этом основополагающим в нашем случае выступает конвергентный подход.

Суть процесса конвергенции заключается в сближении различных составляющих того или иного объекта или процесса, и была рассмотрена возможность реализации конвергентного подхода в физкультурно-оздоровительной деятельности, который находит отражение в следующих аспектах:

- единство и взаимосвязь мотивационно-ценностного потенциала, физических кондиций, средств, методов и условий двигательной активности человека, при этом рассмотрение мотивов как побуждающей силы к двигательной деятельности (теории А. Маслоу, П.К. Анохина);

- организм человека как единая функциональная система (теория П.К. Анохина), существующая в единстве с внутренней и внешней средой;

- интеграция, преемственность и взаимодополнение различных методик и технологий двигательной активности и ее регулирования, с учетом интересов и предпочтений, возрастно-половых признаков, особенностей физических кондиций занимающихся физкультурно-оздоровительной деятельностью специфики среды проживания.

Целевая направленность такой деятельности в повышении социальной значимости двигательной активности, формирование у субъектов физкультурной среды стремления к оптимизации своих физических кондиций, овладению базовыми компетенциями в вопросах организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Задачи разработки. Концепции объединены в комплексы, соответствующие содержанию ее структурных блоков: концептуально-целевого, структурно-функционального, критериально-оценочного и внедренческо-результатирующего, имеющих внешние и внутренние взаимосвязи, подчинённые единой цели, но сохраняющие свои существенные признаки.

Нормативная база исследования основывается на целевых ориентирах и задачах, обозначенных в Концепции демографической политики Российской Федерации на период до 2025 года [6]; Указе Президента Российской Федерации "О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года" [10]; Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2030 года [8]; Государственной программе развития физической культуры и спорта в Российской Федерации [1]; Стратегии социально-экономического развития Республики Саха (Якутия) до 2032 года с целевым видением до 2050 года [9], где обозначены направления деятельности по продвижению идеи здорового образа жизни, популяризации физической культуры, привлечению широких масс населения в регулярные занятия двигательной активностью и, улучшения за счет этого ситуации, связанной с низким качеством здоровья, физической подготовленности, созданию условий для повышения продолжительности активного долголетия граждан страны.

Для практической реализации данной идеи функционирует авторская «Школа движения «Тэтим», с внедрением программы занятий оздоровительным фитнесом для женщин 40-50 лет, основанная на конвергенции различных средств, методов и технологий физкультурно-оздоровительной деятельности. Тренировки направлены на снижение темпов инволюционных процессов в стареющем организме и гармонизацию системы ценностных ориентаций женщин. Завершается реализация федерального проекта – гранта Президента Российской Федерации на 2023 год по теме «К красоте и здоровью вместе» (договор с ФПГ № 23-1-003830).

Содержание программы физкультурно-оздоровительных занятий состоит:
- из 6 модулей: диагностический, установочный, деятельностный, контролирующий, корректирующий, итоговый;

- представлено IV этапами: втягивающий, стабилизации, прогресса, поддержания формы. Методическая особенность физкультурно-оздоровительных тренировок представляет собой совокупность физических упражнений целевой направленности, основывающейся на интеграции современных видов оздоровительного фитнеса, таких как: базовая и силовая аэробика, суставная и дыхательная гимнастика, базовая йога и пилатес, оздоровительная ходьба, аутотренинг.

Технологизация и цифровизация являются вызовами современного развития общественной жизни, а навыки в этой области повышают конкурентоспособность человека в условиях растущей глобализации. Важное место в физкультурно-оздоровительной деятельности женщин отведено навыкам использования современных цифровых технологий для регулирования параметров двигательной активности и контроля над состоянием организма при физических нагрузках. С этой целью в процесс физкультурно-оздоровительной деятельности женщин внедрена авторская система информационно-технологического обеспечения двигательной активности (СИТОДА), обладающая признаками объективности получаемой информации, доступности технологий, возможности действия во времени, взаимодействия с внешней средой, управляемости. СИТОДА основывается как на общесистемных принципах, так и педагогических принципах: прочности ЗУН, научности, дифференциации и индивидуализации и других.

Результативность концепции обеспечивается положительным влиянием на состояние здоровья, физические кондиции, мотивационно-ценностные ориентации, способствуют формированию у женщин 40-50 лет Республики Саха (Якутия) компетенций в использовании современных цифровых технологий регулирования двигательной активности в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности; позитивные результаты реализации концепции создают организационно-, социально-, психолого-педагогические условия для повышения физического статуса человека и наметить пути дальнейшего совершенствования физкультурно-оздоровительной деятельности в условиях Республики Саха (Якутия).

Литература

1. Государственная программа развития физической культуры и спорта в Российской Федерации / URL: <http://www.minsport.gov.ru/activities/federal-programs/fiz-ra-i-sport-skryt/26377/>. Дата обращения: 23.10.2023.
2. Гуляева С.С. Качество жизни населения Республики Саха (Якутия) / С.С. Гуляева, С.С. Добровольский // Теория и практика физической культуры». - 2015. - №10. - С. 43-45.
3. Гуляева С.С. Многоуровневая система повышения физического состояния различных групп населения Республики Саха (Якутия) // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и

- спорта (Российский журнал физического воспитания и спорта). - 2018. - Том 13. - №3. - С. 65-72.
4. Гуляева С.С. Мотивационно-ценностная направленность сельского населения Республики Саха (Якутия) к физкультурно-оздоровительной деятельности / Гуляев П.Д., Гуляев С.П. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2021. - № 1. - С. 73-75.
 5. Гуляева С.С. Система повышения физического состояния различных групп населения Республики Саха (Якутия): монография. - Якутск: «Медиахолдинг Якутия». - 2018. - 239 с.
 6. Концепция демографической политики Российской Федерации на период до 2025 года / URL: https://base.garant.ru/191961/53f89421_bbdaf741_eb2d1ecc4ddb4c33/. Дата обращения: 19.10.2023.
 7. Радзиевский А.Р. Об оптимуме двигательной деятельности человека в разные периоды онтогенеза. / А.Р. Радзиевский. – К.: НУФВСУ, 2003. – 32 с.
 8. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2030 года / URL: <http://www.minsport.gov.ru/activities/proekt-strategii-2030/>. Дата обращения: 20.10.2023.
 9. Стратегия социально-экономического развития Республики Саха (Якутия) до 2032 года с целевым видением до 2050 года / URL: <https://storage.strategy24.ru/files/news/201901/eaaf054cedb511cf86df83136ed26268.pdf>. Дата обращения: 23.10.2023.
 10. Указ Президента Российской Федерации "О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года" /URL: <http://kremlin.ru/acts/bank/43027>. Дата обращения: 20.10.2023.
 11. Филиппов М.М. Психофизиология функциональных состояний / М.М. Филиппов. – К.: МАУП, 2006. – 238 с.
 12. Якутия спустилась вниз в рейтинге уровня жизни в регионах. - URL: <https://yakutia.info/article/208185> (дата обращения: 20.02.2023).
 13. Cora L. Craid, Alison L. Marshall, Michael Sjostromet all. International Physical Activity Questionnaire: 12-Country Reliability and Validity. *Medicine& Science in Sports & Exercise*. 2003:1381-1395.
 14. Fiona C. Bull, Tahlia S. Maslin and Timothy Armstrong. Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ): Nine Country Reliability and Validity Study. *Journal of Physical Activity and Health*, 2009, 6:790-804.

КРЕПАТУРА (СИНДРОМ ОТСРОЧЕННОЙ МЫШЕЧНОЙ БОЛИ)

DELAYED ONSET MUSCULE SORENESS (DOMS)

Ю.Г. Добренко

J.G.Dobrenko

УО «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы», г. Гродно,

Республика Беларусь

Yanka Kupala State University of Grodno,

Grodno, Belarus

juliadobrenko99@gmail.com

Аннотация

В данной статье анализируется проблема развития синдрома отсроченной мышечной боли, которая является одной из основных причин снижения эффективности тренировок у спортсменов и физически активных людей. Представлены особенности различных видов физических нагрузок и их влияние на результаты спортивных достижений. Особое внимание в статье уделяется анализу причин возникновения крепатуры. Выделяются и описываются рекомендации Международного Олимпийского Комитета по профилактике и снижению выраженности данного синдрома. Предложены новые пути управления DOMS.

Annotation

This article analyzes the problem of the development of delayed-onset muscle pain syndrome, which is one of the main reasons for the decrease in training efficiency in athletes and physically active people. The features of various types of physical activity and their impact on the results of sports achievements are presented. Particular attention in the article is paid to the analysis of the causes of DOMS. The recommendations of the International Olympic Committee for the prevention and reduction of the severity of this syndrome are highlighted and described. New ways to manage DOMS have been proposed.

Ключевые слова: крепатура, синдром отсроченной мышечной боли, эксцентрические нагрузки.

Keywords: delayed onset muscle pain syndrome, eccentric exercise.

Введение. Одним из составляющих факторов здорового образа жизни является физическая активность. Занятия спортом помогают современному человеку справиться со стрессом и лучше адаптироваться к условиям окружающей среды. Однако, при интенсивных физических нагрузках многие люди сталкиваются с неприятными симптомами отсроченной мышечной боли, так называемыми крепатурой или DOMS.

Методы и организация исследования. Во время тренировочного процесса, наряду с изометрическими и концентрическими упражнениями, часто используются эксцентрические нагрузки. Ученые заметили, что мышца, когда

растянута во время сокращения, может проявить большую силу, чем сила приложенная к ней. Другой особенностью эксцентрического сокращения является уменьшение выделения энергии в мышце в процессе работы. Было установлено, что эксцентрические упражнения не только эффективны для увеличения мышечной силы при минимальном потреблении кислорода [1], но и направлены на улучшение выносливости. Однако, при повторном воздействии эксцентрических мышечных сокращений, при увеличении интенсивности нагрузок во время тренировок, при

DOMS одна из основных причин снижения эффективности тренировок. Боль, которая возникает после выполнения интенсивных эксцентрических нагрузок, как правило, продолжает увеличиваться и возрастает между 24 и 48 часами после тренировки.

Симптомы DOMS включают не только боль, потерю сил и мышечную слабость, но и скованность движений в суставах и локальный отек. После тренировки полное восстановление сил может длиться до пяти дней. Боль возрастает в первые три дня после тренировки и уменьшается в течение 7 дней. Скованность суставов и припухлость усиливаются после 3-4 дней физических занятий и регрессируют за 10 дней. Эти симптомы возникают не всегда одновременно и не зависят друг от друга [2].

В настоящее время удовлетворительного объяснения причин возникновения DOMS не существует. В качестве возможных причин DOMS было предложено несколько теорий:

Теория «накопления лактата». Во время интенсивных тренировок повышается в крови и мышцах уровень лактата. Однако лактат повышается в первые часы после тренировки и возвращается к исходному значению быстрее, чем появляются симптомы DOMS, которые усиливаются в течение 24-48 часов.

Теория связанная с мышечными микротравмами. Во время эксцентрического сокращения при интенсивных тренировках повреждается соединительная ткань, разрушается структура сарколеммы [2].

Теория Армстронга. При повреждении сарколеммы, под воздействием нагрузки, нарушается проницаемость мембран мышечных клеток. Через поврежденную мембрану внутриклеточные вещества поступают в интерстиций и плазму, и тем самым опосредованно стимулируют болевые рецепторы [3].

Теория «механического и метаболического стресса». Предполагается, что клетки мышечной ткани при интенсивных физических нагрузках повреждаются и выделяют биохимические вещества к которым сами не могут адаптироваться [3].

С целью минимизировать влияние симптомов DOMS на физическую работоспособность МОК, согласно Консенсусу МОК-2018, выдал «Методические рекомендации по предупреждению и снижению выраженности DOMS и ускорения восстановления после нагрузок».

1. Индивидуальные программы питания спортсменов. В рацион включены пищевые добавки которые содержат сбалансированное количество необходимых микронутриентов (витамины, особенно витамин D3 с кальцием, антиоксиданты, полиненасыщенные омега-3-жирные кислоты)[2]. Нутритивно-

метаболическая поддержка включает прием аминокислот с разветвленной цепью ВСАА [5,6].

2.Растяжение. Считалось, что выполнение статической растяжки в начале тренировки предотвращает появление мышечной боли. В настоящее время научные исследования опровергают эффективность этого метода.

3. Нестероидные противовоспалительные средства (НПВС). Эти препараты препятствуют распространению отека и уменьшают боль, возникшие в результате повреждения мышц при физических нагрузках. Из-за отрицательных побочных свойств применение этих веществ не является лучшим способом лечения DOMS.

4.Воздействие экстремально холодных температур (криотерапия). Охлаждение при погружении в холодную воду уменьшает проявление симптомов воспаления, обусловленных повреждением мышц [4].

5.Параллельная тренировка. Последовательное выполнение аэробных упражнений после эксцентрических во время одной тренировки.

6.Массаж с помощью роликового массажёра. Медленное перекачивание роликов массажёра после физической нагрузки улучшает гибкость мышечных волокон [7]. При систематическом применении такого массажа уменьшается скованность и напряжение мышц.

Результаты исследования и их обсуждение. Синдром отсроченной мышечной боли является достаточно серьезной проблемой для физически активных людей и спортсменов. В результате продолжающегося изучения механизмов участвующих в развитии DOMS, разрабатываются и предлагаются новые пути управления этим синдромом, но часто это индивидуальный опыт. Понимая, как конкретный человек отвечает на разные виды нагрузок, тренер должен контролировать и управлять тренировочным процессом, что бы нагрузки не были выше, чем адаптационные возможности организма. К уточнению плана тренировочных занятий необходимо выстраивать индивидуализированную программу питания спортсмена с достаточным количеством необходимых ему макро- и микронутриентов. Так же необходимо включать другие средства для ускорения восстановления после физических нагрузок (физиотерапевтические). Проведения всего комплекса мероприятий направленных на предупреждения развития синдрома мышечной боли станет залогом дальнейшего роста спортивных успехов.

Выводы. Симптомы крепатуры, проявляющиеся в виде мышечной боли и слабости, на вторые или третьи сутки после тренировок, ограничивают подвижность и вызывают дискомфорт. Неприятные симптомы DOMS ухудшают качество жизни человека. Частое возникновение крепатуры указывает на необходимость изменений в режиме физических тренировок и образа жизни. Чтобы синдром отсроченной мышечной боли не давал рецидива, необходимо уделять внимание вопросам профилактики крепатуры, правильно выстраивать индивидуальную программу тренировок.

Литература

1. Bigland-Ritchie B and Woods JJ. Integrated electromyogram and oxygen uptake during positive and negative work. JPhysiol (Lond) 260: 267–277, 1976.

2. Дмитриев А, Гунина Л. Синдромы микроповреждения мышц и отсроченной мышечной болезненности в спорте высших достижений: роль в развитии утомления и профилактика. Наука в олимпийском спорте. 2020;
3. DOMS[Электронный ресурс] // tss.awf.poznan.pl – Режим доступа: <https://www.tss.awf.poznan.pl/files/2016/>. Дата доступа: 11.03.2023.
4. Hohenauer E, Taeymans J, Baeyens J-P, et al. The effect of post-exercise cryotherapy on recovery characteristics: A systematic review and meta-analysis. PLoS ONE. 2015.
5. Ra SG, Miyazaki T, Kojima R, et al. Effect of BCAA supplement timing on exercise-induced muscle soreness and damage: A pilot placebo-controlled double-blind study. J Sports Med Phys Fitness.
6. Ra SG, Miyazaki T, Ishikura K, et al. Combined effect of branched-chain amino acids and taurine supplementation on delayed onset muscle soreness and muscle damage in high-intensity eccentric exercise.
7. Kim J., Kim J., Lee J. (). Effect of compression garments on delayed-onset muscle soreness and blood inflammatory markers after eccentric exercise: a randomized controlled trial. Journal of Exercise Rehabilitation. –2017.– С. 541–545.

ПРОБЛЕМА ФОРМИРОВАНИЯ НАВЫКОВ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

THE PROBLEM OF FORMATION OF CORRECT POSTURE SKILLS IN PRESCHOOL CHILDREN IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION

Л.В.Докторович

L.V.Doktorovich

Санкт-Петербургское государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение «Училище олимпийского резерва № 1»,

Санкт-Петербург, Россия

Saint-Petersburg State-Funded Vocational Educational Institution

«Academy of Olympic Reserve № 1»,

Saint-Petersburg, Russia

sedova2008@inbox.ru

Аннотация. В данной работе представлены результаты исследований нарушений осанки у детей среднего дошкольного возраста. Проведены соматоскопические осмотры в различных плоскостях на предмет наличия нарушений осанки. Обоснована роль утренней гимнастики в формировании навыков правильной осанки у детей дошкольного возраста. Оценена эффективность применения комплексов утренней гимнастики для

формирования правильной осанки и коррекции нарушений у детей среднего дошкольного возраста.

Abstract. This paper presents the results of studies of posture disorders in children of middle preschool age. Somatoscopic examinations were performed in various planes for the presence of posture disorders. The role of morning gymnastics in the formation of correct posture skills in preschool children is substantiated. The effectiveness of the use of morning gymnastics complexes for the formation of correct posture and correction of disorders in children of middle preschool age is evaluated.

Ключевые слова: осанка, нарушения осанки, дошкольный возраст, соматоскопический осмотр, утренняя гимнастика, физическое воспитание дошкольников.

Keywords: posture, posture disorders, preschool age, somatoscopic examination, morning gymnastics, physical education of preschoolers.

Введение. В последнее десятилетие отмечена негативная тенденция ухудшения здоровья всех социально демографических групп населения в России и особенно детей дошкольного возраста.

Результаты многочисленных исследований свидетельствуют о широком распространении функциональных отклонений со стороны опорно - двигательного аппарата среди детей дошкольного: от 60 до 80% из них, по данным разных авторов, имеют различные нарушения осанки.

Одним из актуальных вопросов физического воспитания детей дошкольного возраста является формирование навыков правильной осанки.

Правильная осанка - это нормальная поза при стоянии и сидении: плечи развернуты и находятся на одном уровне, лопатки не выступают, расположены симметрично, живот подтянут, ноги в коленях не согнуты при стоянии, пятки вместе, голова держится прямо.

Осанка человека не только сказывается на красоте его фигуры, но и оказывает прямое влияние на его здоровье.

Правильная осанка имеет огромное значение в жизнедеятельности человека, поскольку она способствует рациональному использованию биомеханических свойств опорно - двигательного аппарата и нормальному функционированию жизнеобеспечивающих систем организма.

Формирование правильной осанки у детей дошкольного возраста является не только задачей, но и одной из актуальных проблем физического воспитания.

Приобретённое нарушение осанки начинает проявляться у детей раннего возраста: в ясельном возрасте у 2.1 % детей, в 4 года - у 15 - 17 % детей, в 5 лет - у каждого третьего ребёнка.

Основными причинами возникновения дефекта осанки являются следующие:

1. Общее недостаточное развитие мускулатуры ребёнка (слабость мышц).
2. Неравномерное развитие мышц (спины, живота, бёдер), удерживающих позвоночник в правильном положении.

3. Уменьшение или увеличение угла наклона таза.

Переходный тип осанки у детей держится почти весь дошкольный период. Выпячивание живота уменьшается, но не исчезает, поясничный лордоз становится более заметным. Ребра, благодаря тяге брюшных мышц, наклоняются вперед, поэтому грудная клетка несколько уплощается, а плечи округляются, но остаются на своем месте сзади и не перемещаются вперед. Колени выпрямляются в вертикальном положении, но во время хождения остаются немного согнутыми.

Дошкольный возраст является наиболее благоприятным периодом для формирования навыков правильной осанки, так как возрастные особенности строения костной системы позволяют добиться эффекта в короткие сроки.

Сама организация процесса физического воспитания в дошкольных образовательных учреждениях позволяет ежедневно применять средства и методы формирования навыков правильной осанки и систематически контролировать динамику процесса.

В системе физического воспитания дошкольников выделяют физкультурно - оздоровительные мероприятия - мероприятия оздоровительного характера, направленные на укрепление здоровья.

Одним из таких мероприятий, проводящимся ежедневно, является утренняя гимнастика.

Утренняя гимнастика - это комплекс всесторонних физических упражнений, выполняемых после сна для повышения общего тонуса организма.

По нашему мнению утренняя гимнастика – одна из наиболее целесообразных форм физического воспитания в детском саду, позволяющих эффективно формировать навыки правильной осанки. Это обеспечивается такими характеристиками этой формы физического воспитания – ежедневное проведение, абсолютный охват всех воспитанников детского сада, разнообразие используемых средств и методов.

Мы провели исследование типов осанки у детей среднего дошкольного возраста и оценку эффективности применения комплексов утренней гимнастики для формирования правильной осанки. Исследовательская работа проводилась с 13 апреля 2023 года по 10 мая 2023 года в МБОУ «Ефимовский детский сад комбинированного вида» (Бокситогорский район Ленинградской области).

Мы обследовали 10 детей среднего дошкольного возраста (из них 4 мальчика и 6 девочек), все определены в основную группу здоровья.

Для определения типа осанки и нарушений осанки мы проводили соматоскопический осмотр с помощью методики, предложенной Е.Н. Вавиловой и В.М. Красновой.

Методика включает три теста:

1. Определение плечевого индекса.

Мы измеряли сантиметровой лентой ширину плеч со стороны груди ребенка (расстояние между акромиальными отростками правой и левой лопаток), затем со стороны спины (плечевую дугу). Плечевой показатель (ПП)

вычисляется в процентах: ширина плеч к плечевой дуге (ПД): ПП=ШП (см):ПД (см) 100 %.

Критерии оценки степени нарушения осанки:

- нормальная осанка - от 90 - до 100%;
- сутулость - от 80% - до 89,9%;
- кифотическая осанка, выраженные отклонения - от 79,9% и ниже.

2. Соматоскопический осмотр фронтально.

Определяли симметричность сосцевидных отростков, акромиальных отростков, нижних углов лопаток, гребней подвздошных костей. Ребенка без майки мы ставили спиной к себе на возвышение, таким образом, чтобы его лопатки находились на уровне глаз взрослого. Затем мы смотрели, на одном ли уровне расположены сосцевидные отростки за ушами, плечи, развернуты ли они или сведены; на равном ли расстоянии от позвоночника находятся лопатки; определяли, на одной ли горизонтальной линии расположены нижние углы лопаток. Измерения проводились при помощи пальпации.

Критерии осмотра:

- Правая точка ниже левой - асимметрия справа.
- Левая точка ниже правой - асимметрия слева.
- Левая и правая точка на одной горизонтальной линии - асимметрия отсутствует.

3. Соматоскопический осмотр сагиттально.

Эталоном правильной осанки принято считать такое положение тела, при котором голова чуть приподнята, плечи разведены, лопатки не выступают, а линия живота не выходит за линию.

При осмотре определяли выраженность физиологических изгибов позвоночника, сильное отставание лопаток («крыловидные» лопатки, сильное выступание живота (более 2 см. от линии грудной клетки). Ребенка без майки мы ставили боком, осматривали и определяли, не выступают ли лопатки; не выходит ли линия живота за линию грудной клетки.

Результаты исследования. При проведении соматоскопического осмотра мы наблюдали такие результаты.

В ходе измерения плечевого индекса, отмечены нарушения осанки у четверых детей (3 девочки и 1 мальчик):

1. Г. Соня - 82, 1% - сутулость.
2. К. Макар - 88% - сутулость.
3. Н. Марина - 89,2 % - сутулость.
4. С. Вероника - 88, 4 % - сутулость.

У остальных 6 детей плечевой индекс входит в норму 90 - 100 % - нарушение отсутствует. Правильная осанка у Ильи С. и Матвея Я. - 100%.

В ходе соматоскопического осмотра фронтально мы наблюдали такие результаты:

- нарушение в симметричности сосцевидных отростков выявлено у двоих детей (Н. Марина, С. Вероника);
- нарушение в симметричности акромиальных отростков выявлено у двоих детей (Г. Соня, К. Макар);

- нарушение симметричности гребней подвздошных костей выявлено у двоих детей (Н. Марина, К. Макар);

- нарушение симметричности углов лопаток выявлено у трёх детей (Г. Соня, Д. Регина, С. Вероника).

- нарушение отсутствует у 6 детей.

В ходе проведения соматоскопического осмотра сагиттально было определено сильное отставание лопаток у Г. Сони и выступание живота у С. Вероники, восемь детей без нарушений.

У С. Вероники живот выступает за линию грудной клетки на 3 см., что является нарушением осанки.

Таким образом, мы установили, у 50% детей наблюдаются те или иные нарушения осанки.

В течении двух недель мы применяли на утренней гимнастике комплекс упражнений для формирования правильной осанки. Комплекс состоял из 12 упражнений, направленных на укрепление мышц спины, груди и живота, каждое из упражнений при выполнении повторялось 3-4 раза. Затем вновь провели оценку состояния осанки с помощью тех же методик осмотра.

Были получены следующие результаты. В контрольном обследовании плечевого индекса результаты Сони Г.изменились с 82,1 % на 88, 1 %, Макара К. с 88 % на 91,6 %, остальные дети без изменения. Мы отмечаем изменение типа осанки на правильный у 2 детей, в целом улучшение показателей осанки отмечено у всех испытуемых.

У одной девочки – Сони Г. изменился показатель плечевого индекса в лучшую сторону, но все еще присутствует нарушение осанки. Предполагается, что в случае с этой девочкой необходимо длительное применение упражнений, подкрепленное средствами массажа и физиотерапии.

В ходе контрольного соматоскопического осмотра фронтально мы отметили улучшение осанки у всех испытуемых – асимметрий не отмечено.

В ходе контрольного соматоскопического осмотра сагиттально у Вероники С.линия живота выходит на 2, 5см. за линию грудной клетки, после применения комплекса упражнений результат изменился на 5 мм. Мы отмечаем улучшение результата, но для полной коррекции нарушения необходимо более длительное применение комплекса упражнений, подкрепленное другими средствами ЛФК.

Вывод. Таким образом, по результатам нашей работы мы можем говорить о том, что средний дошкольный возраст благоприятен для формирования правильной осанки, формировать навыки правильной осанки, проводить коррекцию нарушений осанки можно в достаточно короткий срок и с высокой эффективностью.

ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

PREVENTION OF INJURIES IN ATHLETICS

Л.А. Дюкина, С.В. Емельянов

L.A.Dyukina, S.V.Emelyanov

Чувашский государственный педагогический университет

им. И. Я. Яковлева, г. Чебоксары, Россия

Yakovlev Chuvash State Pedagogical University, Cheboksary, Russia

dyukinala@mail.ru

Аннотация. В данной статье рассматриваются наиболее распространенные травмы встречающиеся у занимающихся беговыми видами легкой атлетики. Проанализированы причины их возникновения и выявлены оптимальные пути их профилактики.

Annotation. This article discusses the most common injuries encountered in cross-country athletes. The causes of their occurrence are analyzed and optimal ways to prevent them are identified.

Ключевые слова. Профилактика, спортивные травмы у бегунов, бег на короткие, средние, длинные дистанции, барьерный бег.

Keywords. Prevention, sports injuries in runners, short, medium, long-distance running, hurdles.

Введение. Современный спорт предъявляет такие требования к занимающимся, которые невозможно выполнить без соблюдения правил страховки и самостраховки. Для этого с обучающимися необходимо проводить занятия по обучению их умениям страховки и самостраховке. Несоблюдение необходимых правил может привести к трагическим последствиям. Занятия беговыми видами набирают популярность среди всех слоев населения. Бег является доступным, легко дозируемым, эффективным и мало затратным видом спорта. Его на учебно-тренировочных занятиях применяют все виды спортивной деятельности. Бег не относится к травмоопасным видам спорта, но получение специфических, профессиональных травм у занимающихся бегом случаются, как у начинающих спортсменов, так и у профессионалов. Основной причиной получения травм при занятиях бегом является перенапряжение опорно-двигательного аппарата.

Целью нашего исследования является рассмотрение наиболее распространенных травм у занимающихся беговыми видами легкой атлетики, и выявление оптимальных путей их профилактики.

Различные легкоатлетические упражнения входят в состав каждой тренировки, не зависимо от вида спортивной деятельности. Наиболее распространенной причиной получения травм у занимающихся бегом, является не соблюдение правил организации и методики проведения тренировочного занятия. Наиболее подвержен травмам при занятиях бегом опорно-

двигательный аппарат: нижние конечности, иногда бывают повреждения кистей рук [1].

В беге на короткие дистанции чаще всего встречаются такие травмы как: повреждения различных мышечных волокон мышц задней поверхности бедра; отрыв передней ости подвздошной кости таза из-за резкого торможения при остановках; разрывы и отрывы ахиллова сухожилия; растяжение связок голеностопного и коленного суставов; ушибы; ссадины; переломы костей при падениях из-за плохого качества дорожки, недостаточной разминки.

Для предотвращения получения травм необходимо провести полноценную разминку. Бегать на короткие дистанции необходимо в специальной обуви с шипами по ровной дорожке и соблюдать правила, т. е. не перебегать дорожку сопернику.

Повреждения мышц, сухожилий, связок связаны, чаще всего, с общим охлаждением тела или охлаждением мышц нижних конечностей. Для избежания переохлаждения занимающимся после завершения разминки, окончания тренировки, завершения соревнования нужно надевать теплый тренировочный костюм. Для профилактики травматизма необходимо соблюдение последовательности обучения. Сначала нужно осваивать технику бега на средние дистанции, а затем переходить к изучению и овладению техники бега на короткие дистанции. Необходимо также освоить технику старта.

При занятии барьерным бегом у занимающихся наиболее часто появляются следующие виды травм: ушибы голени стопы при ударе о барьер; ушибы области коленного сустава; растяжения связок голеностопного сустава; переломы надколенника и пяточной кости из-за неправильного приземления после перехода через барьер и падений. Чаще всего данные травмы возникают в результате переутомления занимающихся. Также причиной может стать низкий уровень технической подготовленности.

Эффективным способом предупреждения травм является овладение техникой барьерного бега. Необходимо применять на занятиях специальные упражнения барьериста. Предупреждение ушибов и падений возможно при правильном установлении барьеров. Они должны легко падать при ударе о них ногой. Последовательность изучения техники должна соблюдаться. Запрещается проводить тренировку на скользком грунте, траве без специальной обуви, например шиповки.

Наименее травмоопасны занятия бегом на средние и длинные дистанции. Получение травмы занимающимся возможно при столкновении друг с другом, реже ранения голени шипами от легкоатлетической обуви. При беге на средние и длинные дистанции возможно перенапряжение, и как следствие повышается риск получения травмы.

Предупреждением травм на занятиях являются прежде всего систематические занятия, и хорошая подготовка связочного аппарата. Для занятий бегом на длинные дистанции необходима тщательная подготовка, чтобы исключить возможность перенапряжения. До старта нужно изучить дистанцию, определить места и организовать там питание, подобрать

соответствующую экипировку, предусмотреть возможность перегрева и получения солнечного или теплового удара [2,3].

Предупреждению травм на занятиях посвящено много исследований. Методы предупреждения травм изучаются в образовательных учреждениях. В правила соревнований внесены необходимые пункты по охране здоровья участников соревнований. Все организации соблюдают санитарно-гигиенические требования к содержанию мест занятий и соревнований, а также условия их проведения с целью предупредить травмирование участников. Получение занимающимися травм учитывается, проводится анализ обстоятельств, условия их возникновения.

В предупреждении получения травм очень многое зависит от своевременной и профессиональной работы работников спортивных сооружений, судей и самих участников, но ведущая роль принадлежит педагогу. От него требуется принятие активных мер по устранению всех причин, вызывающих травмы. Допускать на занятия необходимо только тех, кто прошел врачебное обследование и получил разрешение врача. При комплектовании группы необходимо учитывать состояние здоровья занимающихся, их физическое развитие, возраст, пол.

Педагог контролирует деятельность занимающихся, соблюдает правила врачебного контроля, не допускает к занятиям заболевших, снижает нагрузку тем, у кого врач выявил отклонения в здоровье. Проверяет у занимающихся костюм и обувь на соответствие особенностям вида спорта, условиям погоды.

Очень важно в профилактике травм осуществлять своевременный педагогический контроль, позволяющий установить степень утомления занимающихся в процессе тренировок.

Во время проведения соревнований педагог и судья строго соблюдают правила, положения, инструкции, методические указания, определяющие содержание и порядок проведения занятий и соревнований в избранном виде спорта, нарушения, которых могут причинить вред здоровью участников.

Занятия проводить нужно в соответствии с дидактическими принципами, принципами спортивной тренировки, осуществлять правильный показ упражнений, проводить соответствующий инструктаж, осуществлять контроль за техникой выполнения упражнений, при необходимости изучить приемы страховки и само страховки. Частота занятий должна соответствовать возрасту и физической подготовленности занимающихся. Также педагог выбирает место, время проведения занятий, с учетом метеорологических условий. На снижение травм влияет состояние спортивных объектов, а также оборудование и инвентарь выбранные в соответствии с задачами.

При получении травмы педагог должен уметь оказывать первую медицинскую помощь.

Первая медицинская (доврачебная) помощь – это комплекс неотложных медицинских мероприятий, которые применяют к пострадавшему, получившему травму, непосредственно на месте происшествия и во время транспортировки его в лечебное учреждение. Первая помощь при всех видах

спортивных травм включает ряд последовательных мероприятий – это защиту, приподнятое положение, покой, охлаждение, бинтование и иммобилизацию.

Применяют следующие виды лечения травм: электролечение, светолечение, теплолечение, физическое воздействие, физиофармаколечение.

Оказание своевременного и грамотного первичного лечения занимающемуся помогает ускорить процесс его восстановления, способствует снижению отрицательных последствий травмы на организм, и предотвращает последующие повторные повреждения.

Выводы. Обзор научно-методической литературы по проблеме исследования позволил выявить наиболее распространенные виды травм, и причины их возникновения.

К наиболее существенным причинам следует отнести состояние материально-технической базы, где проводятся сами тренировочные и учебно-тренировочные занятия. Не менее важной, является причина исправности инвентаря и оборудования, применяемого педагогом во время занятий. Соблюдение во время проведения занятий всеми участниками правил поведения и техники безопасности. Нежелательно проведение одновременно на площадке занятий несовместимых видов спорта. На каждом занятии педагог дает систематически и целенаправленно работает над укреплением мышечно-связочного аппарата, постепенно подготавливая его к предстоящим нагрузкам. К причинам, приводящим к травмам, относится и неправильно подобранная экипировка занимающихся. К занятиям допускать только после прохождения врачебного контроля. Педагог не допускает к занятиям больных и переутомленных учащихся. Для снижения травматизма целесообразно регулярно проводить теоретические занятия на тему «Основы безопасности и профилактика травматизма на учебно-тренировочных занятиях по легкой атлетике».

Проведение занятий должно быть построено в соответствии с дидактическими принципами и принципами спортивной тренировки. Все разделы, входящие в содержание занятия должны быть проведены в соответствии с поставленными задачами. Тщательно подбираются средства и методы тренировочного процесса. Необходимо обратить внимание занимающихся на сознательное отношение к своему здоровью. Педагог при проведении занятий должен иметь средства первой медицинской помощи.

Литература

1. Доленко, Ф.Л.: Спорт и суставы: монография. / Ф. Л. Доленко. - М.: Физкультура и спорт, 2005. - 286 с.
2. Лечебная физическая культура: учебник для студ. вузов / под ред. С. Н. Попова. 6–е изд., стереотип. – М.: Академия, 2008. – 43 с.
3. Те Юй Профилактика травматизма при использовании бега в качестве средства лечебной физической культуры / Те Юй // Адаптивная физическая культура. - 2006. - №4. - С. 18–19.

ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА В ПРОЦЕССЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО БАСКЕТБОЛУ В ШКОЛЕ

PREVENTION OF INJURIES DURING BASKETBALL CLASSES AT SCHOOL

Л.А. Дюкина, Д. А. Игнашин

L.A. Dyukina, D. A. Ignashin

Чувашский государственный педагогический университет

им. И. Я. Яковлева, г. Чебоксары, Россия

Yakovlev Chuvash State Pedagogical University, Cheboksary, Russia

dyukinala@mail.ru

Аннотация. В данной статье рассматриваются наиболее распространенные травмы, встречающиеся у занимающихся на уроках физической культуры, по теме баскетбол. Проанализированы причины их возникновения и выявлены оптимальные пути их профилактики.

Annotation. This article discusses the most common injuries encountered in physical education classes on the topic of basketball. The causes of their occurrence are analyzed and optimal ways to prevent them are identified.

Ключевые слова. Профилактика травматизма, травмы, школьники, урок физкультуры, баскетбол.

Keywords. Injury prevention, injuries, schoolchildren, physical education lesson, basketball.

Введение. Занятия физической культурой или спортом играют важную роль в современной жизни подрастающего поколения. Качества, формируемые на уроках физической культуры, позволяют учащимся стать устойчивыми к различным стрессовым ситуациям, успешно реализовывать поставленные цели во всех сферах жизнедеятельности человека.

Активные систематические занятия физическими упражнениями приводят к различным видам травм. Травматизм является одной из проблем физической активности занимающихся, решение которой является ведущей задачей для педагогов.

Для профилактики травматизма необходимо придерживаться следующих условий: отсутствие не только физических, но и эмоциональных перегрузок, подбор оптимальной нагрузки для занимающихся, соблюдение режима дня, ведение здорового образа жизни.

Баскетбол является популярной спортивной игрой среди молодежи. Данный вид спортивной игры включен в школьную программу, а также его изучают в средних специальных и высших учебных заведениях.

Баскетбол относится к травмоопасным видам спорта. Для снижения количества травм во время проведения занятий и соревнований разработаны правила игры в баскетбол. Соблюдение правил является обязательным для всех,

но про них в ходе игры часто забывают, что, как правило, приводит к травмированию участников.

Цель нашего исследования является изучение методов профилактики травматизма на учебных занятиях по баскетболу в школе.

Во время проведения учебных занятий по баскетболу со школьниками, возможны получения ими различных типов травм. К наиболее распространенным типам травм, связанных с игрой в баскетбол, относятся следующие: растяжения, вывихи и переломы, травмы головы, глаз, коленных суставов [1].

Анализ медицинских данных позволил выявить, что наибольшее количество травм, более 80% являются острыми, хроническими – 14%, повторные травмы составляют – 2-3%. Повреждения нижних конечностей являются преобладающими видами и составляют 65%, из них на голеностопный сустав приходится около 30%, повреждения коленного сустава до 18%. Наибольший процент повреждений относится к связкам почти 80%, ушибы – 18%, травмы спины и тазобедренного сустава составляют 11,5%, повреждения локтевого сустава 2%, пальцев рук – 75%, повреждения головы и лица составляют до 12%.[5].

Согласно статистике (Росстат) за 2022 год школьники около 18% повреждений или травм получили на уроках физкультуры. Типы травм представлены на рисунке 1.[6].

ТИП ТРАВМ МАЛЬЧИКОВ И ДЕВОЧЕК



Рисунок 1 - Типы травм у школьников

Степень тяжести травмы бывает разной, иногда это может привести к ограничению в занятиях, ухудшению здоровья. Неоднократное получение травмы может перейти в хроническую стадию и привести к развитию других заболеваний. Как правило любые травмы могут повлиять на физическую активность занимающихся, ухудшить общее состояние здоровья.

В связи с чем профилактические мероприятия на занятиях баскетболом имеют очень важное значение для здоровья занимающихся. К профилактическим мероприятиям относится соблюдение правил игры, регулярные занятия, овладение техникой и тактикой игры, применение защитного оборудования.

Проблеме безопасности на занятиях посвящено много исследований. Авторы утверждают, что занимающиеся должны обладать соответствующей подготовкой и необходимыми знаниями, чтобы снизить количество травм на учебных занятиях.

В исследованиях спортивной деятельности и медицинского сопровождения занимающихся раскрыты вопросы о значимости профилактики травм в баскетболе и подчеркивается необходимость комплексного подхода в их решении [3,4].

Одной из важных задач, стоящих перед педагогами, является обеспечение безопасности занимающихся во время занятий. Для решения данной задачи применяются следующие методы: соответствующая задачам занятия разминка, укрепление мышечного аппарата, отработка техники изучаемых элементов, применение защитных средств, соблюдение дозировки при выполнении упражнений, контроль педагога за занимающимися, выбор места проведения занятий, подбор инвентаря и оборудования, умение оказывать первую помощь, соблюдение игроками правил и этики игры, проведение регулярных медицинских осмотров для занимающихся, правильно подобранная обувь и одежда для занятий, контроль за состоянием занимающихся, учет индивидуальных особенностей игрока.

Профилактика получения травм на занятиях поможет снизить их количество и повысить результативность занятий. Но, несмотря на все проводимые мероприятия, полностью избежать травмирования участников не получается.

При получении травмы участником необходимо оказать ему первую помощь, затем немедленно обратиться к медицинскому работнику. Восстановление после получения травмы зависит от степени тяжести полученной травмы и своевременной помощи.

Под определением «Первая помощь» понимают набор медицинских процедур и действий, которые оказываются в первые минуты после возникновения травмы или заболевания, до прибытия медицинских специалистов. Целью первой помощи является сохранение жизни, предотвращение ухудшения состояния пострадавшего и облегчение его страданий.

Первая помощь содержит различные меры, такие как остановка кровотечения, накладывание жгута, выполнение сердечно-легочной реанимации, наложение повязок, применение лекарственных средств и т. д. [2].

Несмотря на имеющиеся и известные всем меры по профилактике спортивного травматизма, ученые продолжают вести исследования в данной области, для увеличения количества методов профилактики, направленные на

улучшение уже известных методов профилактики, которые позволят снизить уровень травматизма у занимающихся.

Выводы. Игра в баскетбол является интересной для занимающихся. Систематические занятия помогают формировать физические и морально-волевые качества у школьников. На уроках школьники знакомятся с технико-тактическими действиями игры в баскетбол, её правилами. Игра проходит очень динамично, что обязательно приводит к различным типам повреждений. Для снижения количества травм педагоги применяют различные профилактические методы. Занимающиеся физическими упражнениями должны осознанно подходить к их выполнению. Причиной получения травмы является несоответствующая задачам организация учебных занятий, неудовлетворительное состояние мест занятий, инвентаря, оборудования, одежды и обуви занимающихся, нарушение правил врачебного контроля, техники безопасности и игровой дисциплины. В предупреждении травматизма в баскетболе важнейшую роль играют общеразвивающие и специальные упражнения.

Литература

1. Зайцев А. А. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка.: учебное пособие для вузов/ Зайцев А. А., Зайцева В. Ф., Луценко С. Я. - М.: Юрайт, 2020. - 227 с.
2. Пинхолстер Г. Энциклопедия баскетбольных упражнений. - М.: Физкультура и спорт, 1972.
3. Решетнева Г.А., Шнейдер О.С. Технология формирования здоровья детей средствами физической культуры. // Запад-Восток: образование и наука на пороге XXI века: Матер.международ. конф.- Хабаровск, ХПГУ, 2006.
4. Степанов К. С., Коняхина Г. П. Травматизм в баскетболе и его профилактика: учебное пособие / К. С. Степанов, Г. П. Коняхина. – Челябинск, 2012. – 64 с.
5. https://medicalplanet.su/perelomi_i_travmi/travmi_u_basketbolistov.html?ysclid=lofc7y8gah291281437MedicalPlanet
6. <https://rosinfostat.ru/travmatizm/?ysclid=lofebr4i3y525507492#i-3>

ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ЗНАЧЕНИЕ ХОДЬБЫ НА ЛЫЖАХ ДЛЯ ЛЮДЕЙ ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА

THE WELLNESS VALUE OF SKIING FOR PEOPLE OF MATURE AGE

М.А. Игнатьев

М.А. Ignatiev

*¹Чувашский государственный педагогический университет
им. И. Я. Яковлева, г. Чебоксары, Россия*

¹Yakovlev Chuvash State Pedagogical University, Cheboksary, Russia

Аннотация. В статье представлен научно-практический материал, касающийся проблем, связанных с организацией здорового образа жизни людей зрелого возраста. На примере занятий с любителями лыжного спорта 35–60 лет в спортивном клубе «Лыжник» г. Чебоксары доказана целесообразность использования ходьбы на лыжах в оздоровительных целях.

Abstract. The article presents scientific and practical material related to the problems associated with the organization of a healthy lifestyle for people of mature age. Using the example of classes with ski lovers 35-60 years old in the sports club "Skier" in Cheboksary, the feasibility of using skiing for health purposes has been proven.

Ключевые слова: Ходьба на лыжах, зрелый возраст, физическая культура, спортивный клуб, сердечно-сосудистая, дыхательная, мышечная и иммунная системы.

Keywords: Skiing, mature age, physical culture, sports club, cardiovascular, respiratory, muscular and immune systems.

Введение. За последние годы накоплен значительный научный и практический материал, касающийся проблем, связанных с организацией здорового образа жизни взрослого населения страны. В категорию взрослого населения включаются все люди, достигшие совершеннолетия и глубокой старости. Существуют различные подходы к периодизации возраста взрослых. Все они носят более или менее условный характер. Согласно возрастной физиологии взрослых людей можно разделить на следующие группы:

- 1) 18–28 гг. – молодежный возраст;
- 2) 29–39 гг. мужчины и 29–34 гг. женщины – 1-й период зрелого возраста;
- 3) 40–60 гг. мужчины и 35–55 гг. женщины – 2-й период зрелого возраста;
- 4) 61–74 гг. мужчины и 56–74 гг. женщины – пожилой возраст [2,5].

Следует иметь в виду, что так называемые паспортный и биологический возрасты далеко не всегда совпадают. Это зависит от многих факторов: генетической предрасположенности, условий жизни и состояния здоровья; условий труда, степени физического развития и способности организма противостоять неблагоприятным условиям труда, быта, перенесенным болезням, стрессам и т. д. [2,3,5]

Многочисленные примеры благотворного влияния занятий физической культурой на организм людей зрелого возраста, а также анализ теоретических исследований такого влияния и практических рекомендаций свидетельствуют о том, что проблема использования средств физической культуры с целью оздоровления людей этого возраста является актуальной и привлекает внимание многих исследователей. Физические упражнения издавна используются в целях коррекции здоровья, уровень которого в связи с последствиями урбанизации, отрицательными экологическими влияниями, стрессовыми воздействиями и другими факторами в последнее время имеет тенденцию к снижению. Выбор физических упражнений для людей старше 35–40 лет (а именно о них идет речь) достаточно ограничен в силу возрастных

физиологических особенностей их организма и задач, которые ставятся в этом возрасте перед тренировочными занятиями в оздоровительных целях:

- повышение иммунитета и устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов внешней среды;
- профилактика сердечно-сосудистых и других хронических заболеваний;
- повышение функциональных резервов сердечно-сосудистой системы и физической работоспособности;
- обеспечение активного творческого долголетия [4].

Поиск и исследование оптимальных двигательных режимов в целях укрепления здоровья населения представляет исключительно трудную и актуальную проблему, сложность которой усугубляется также тем обстоятельством, что в последние годы сформировались и активно развиваются новые виды массового спорта (атлетическая и ритмическая гимнастика, шейпинг и др.), требующие, несомненно, индивидуализации занятий с учетом состояния здоровья и физической подготовленности [2,5].

На наш взгляд, выполнение вышеуказанных задач возможно на основе знаний эффекта от занятий тем или иным видом двигательной активности. Необходимо выбрать из существующих оздоровительных методик наиболее эффективные методы и средства оздоровления лиц зрелого возраста, но из-за индивидуальных особенностей каждого человека не может быть одинаковых рекомендаций для всех желающих заниматься оздоровлением своего организма.

В литературе наиболее подробные рекомендации для лиц зрелого возраста даются по комплексным занятиям (спортивные и подвижные игры с упрощенными правилами в сочетании с гимнастическими упражнениями) и по гимнастике [2,5]. Это связано с доступностью, возможностью широкого выбора упражнений в соответствии со степенью физической подготовленности и возрастом занимающихся. Относительно возможности использования других видов спорта для зрелого возраста, таких как передвижение на лыжах, плавание, езда на велосипеде, спортивные и подвижные игры, рекомендации носят более общий характер. Как правило, эти средства также применяются в оздоровительных целях, но с учетом сезонных и климатогеографических условий. Так, например, в последние годы оздоровительный бег и ходьба на лыжах получили широкое распространение среди жителей России («Кросс Нации» и «Лыжня России») [1,3,4].

Вышеперечисленные средства легко поддаются дозировке и в то же время эффективно воздействуют на организм человека.

Между тем, исходя из имеющихся наблюдений, можно с уверенностью предположить, что применение этих средств приносит не меньший эффект в укреплении и сохранении здоровья, чем гимнастика.

Организация исследования. О целесообразности использования ходьбы на лыжах в оздоровительных целях свидетельствуют данные наблюдений за занятиями любителей лыжного спорта зрелого возраста в спортивном клубе «Лыжник» (руководитель О. П. Сапожников, г. Чебоксары). Группа в количестве 25 человек мужского пола в возрасте 35–60 лет занималась ходьбой

на лыжах 3–5 раз в неделю на лыжной базе Центра зимних видов спорта Чувашской Республики.

Группа занималась по специально разработанной программе. В основу программы был положен здоровый образ жизни. Она предусматривала укрепление общего состояния здоровья, профилактику возрастных заболеваний и повышение трудоспособности. В связи с этим на занятиях, в первую очередь, решались задачи укрепления сердечно-сосудистой и дыхательной систем, улучшения обмена веществ, укрепления и совершенствования функций опорно-двигательного аппарата, закаливания. Но ходьба на лыжах использовалась не только как эффективный метод борьбы с недугами, но и как важнейший инструмент поддержания нормальной физической формы человека и формирования способности сознательного перехода к новому качеству жизни через осознание возможности и необходимости изменения своей физической формы.

В масштабах одной статьи нет возможности подробно остановиться на методике проведения всех занятий, поэтому дальше затрагиваются только наиболее важные моменты, которые являются актуальными в работе с людьми зрелого возраста:

1. Организацию занятий необходимо осуществлять в соответствии с методическими принципами физического воспитания (систематичностью, доступностью и т. д.). Продолжительность передвижения на лыжах увеличивается от занятия к занятию. На первом этапе занятий спешить не следует. При правильно выбранной интенсивности занятий (а она должна быть средней, оптимальной), регулировать нагрузку можно объемом работы. Прекращать занятия ходьбой на лыжах следует при появлении чувства усталости. На первых порах не рекомендуется продолжать передвижение на лыжах за счет волевого усилия. При легкой субъективной усталости организм восстановится на следующий день. В первые дни ходьба на лыжах может длиться не более 50–60 минут. Через неделю ее объем можно увеличить до 1,5–2 часов. Если тренировочная нагрузка будет оптимальной, то после занятий появляется приятное мышечное утомление, восстановительные процессы полностью закончатся на следующие сутки, и организм будет готов к воздействию повторной нагрузки.

2. Во время проведения прогулок на лыжах с оздоровительной направленностью необходимо соблюдать требования по предупреждению травматизма, обморожений. Для занятий рекомендуются прогулочные лыжи. Они несколько шире и массивнее спортивно-беговых, и поэтому на них намного удобнее передвигаться по любой местности.

Ботинки целесообразно подобрать на полномера – номер больше повседневной обуви и обязательно примерять на два носка: простой и шерстяной. Если ботинки маловаты, то ноги быстро замерзают, и при этом не будет ни оздоровительного, ни положительного эмоционального эффекта.

Одежда для прогулок на лыжах должна соответствовать определенным гигиеническим и техническим требованиям: быть мягкой, легкой, с хорошей воздухопроницаемостью, малой теплопроводностью, не стеснять движений, не

затруднять дыхания. Таким требованиям лучше отвечает лыжный костюм из неворсистого материала. Лыжный костюм могут заменить шерстяной свитер и суживающиеся книзу, но свободные в коленях брюки.

Головной убор лыжника должен предохранять лоб и уши от обморожений и плотно закрывать затылок. Наиболее удобны шерстяные вязаные шапочки.

3. Для разучивания техники лыжных ходов следует выбрать площадку длиной 150–200 метров, на которой желательно заранее проложить лыжню в виде прямоугольника. Лыжники, приспособившись к рельефу местности, используют то попеременный (двухшажный), то одновременный (одношажный, двухшажный и бесшажный) ходы.

4. Для ходьбы на лыжах в оздоровительных целях из классических ходов попеременный двухшажный ход считается основным. Суть этого хода в том, что лыжник, попеременно отталкиваясь палками, скользит то на одной лыже, то на другой. При этом происходит непрерывное и очень полезное перераспределение акцентов нагрузки с одних мышц на другие. Этот ход по координации движений близок к обычной ходьбе и бегу. Как во время ходьбы и бега, при ходьбе на лыжах движения рук и ног чередуются: с шагом правой ноги вперед идет левая рука, с шагом левой ноги – правая рука. Каждый шаг завершается толчком ногой и довольно длительным скольжением на опорной ноге. После выполнения толчка правой или левой ногой лыжа отрывается от снега, приподнимается на 10–15 см в зависимости от рельефа местности.

Основные ошибки, которые встречаются при изучении попеременного двухшажного хода:

- 1) неправильная посадка лыжника (ноги сильно согнуты, туловище сильно наклонено вперед);
- 2) излишние колебания центра тяжести вверх, вниз;
- 3) нарушение ритма в сочетании движений рук и ног;
- 4) постановка палок под тупым углом к переднему концу лыж.

5. Для повышения оздоровительного эффекта от ходьбы на лыжах, улучшения работоспособности необходимо выполнять следующие указания:

- 1) занятия должны быть систематическими и регулярными, не прекращаться в течение длительного времени;
- 2) необходимо знать, что после прогулки на лыжах организм утомляется, а после непродолжительного отдыха все системы и функции восстанавливаются, и наступает период повышенной работоспособности.

Для выявления эффективности ходьбы на лыжах в оздоровлении людей зрелого возраста были использованы следующие методы исследования:

- 1) педагогическое наблюдение;
- 2) врачебный контроль.

Педагогическое наблюдение включало:

- а) проведение подробного хронометрирования занятий с лицами зрелого возраста;
- б) индивидуальный опрос занимающихся о влиянии указанных занятий на их организм.

Врачебный контроль заключался в углубленном медицинском обследовании занимающихся с использованием комплексного метода исследования. В результате медицинского осмотра были поставлены некоторые задачи, которые должны были решаться в ходе занятий. В частности, необходимо:

- тонизировать сердечно-сосудистую и дыхательную системы;
- укреплять мышечную систему;
- улучшать координацию движений;
- совершенствовать ряд двигательных навыков и качеств.

Результаты исследования. Исследование проводилось в 2022–2023 годах.

В начале занятий все занимающиеся прошли медицинское обследование. Оно не выявило каких-либо противопоказаний для занятий лыжной ходьбой, хотя у ряда лиц отмечались некоторые возрастные изменения сердечно-сосудистой системы. Итоговое медицинское обследование для всех занимающихся было организовано в марте 2023 года. Оно выявило улучшение состояния здоровья у всех занимающихся.

Были проведены также беседы с занимающимися и анкетный опрос, в результате чего были проанализированы показатели субъективных ощущений занимающихся (общая работоспособность, самочувствие, сон, аппетит), а также их заболеваемость за время занятий. Данная работа показала улучшение общего самочувствия, повышение работоспособности, установление нормального здорового сна, хорошего аппетита у многих занимающихся. Так, например:

- улучшилось общее самочувствие, повысилась работоспособность у 95% занимающихся;
- исчезла бессонница, наладился нормальный здоровый сон у 92,2%;
- сократилось число простудных заболеваний у 83% занимающихся.

Подавляющее большинство занимающихся отмечает хорошее, бодрое самочувствие после окончания занятий. Хорошее самочувствие у 75% занимающихся сохраняется и в дни, следующие за занятиями. По специальным наблюдениям у всех занимающихся, посещавших занятия больше 3-х раз в неделю, изменился внешний вид, улучшилась осанка, изменилась походка, появилась аккуратность и подтянутость, возросли внимание и чувство ритма, наладилось правильное дыхание. Все это говорит в пользу оздоровительного влияния проведенных занятий по лыжной ходьбе.

Итак, при правильном подходе активные занятия на лыжах в зрелом возрасте повышают жизненный тонус организма, противодействуют различного рода заболеваниям, особенно сердечно-сосудистым и простудным. Ходьба на лыжах способствует развитию пространственных ориентировок и координации движений, а также повышает адаптационные возможности организма и восстанавливает утраченные с возрастом жизненно необходимые качества и двигательные навыки. Люди зрелого возраста, систематически занимающиеся ходьбой на лыжах, в 2–3 раза реже болеют, а по физической подготовленности и состоянию здоровья приравняются к лицам на 10–15 лет моложе [1,2,3,4].

Передвижение на лыжах оказывает самое благоприятное воздействие на все системы организма человека. Как определили специалисты, при передвижении на лыжах в работу вовлекаются все мышцы, усиливается приток крови к ним, увеличивается их объем, вырабатываются сила и выносливость. У лиц, занимающихся ходьбой на лыжах в целях укрепления здоровья, в покое сердце сокращается реже, чем у людей, не занимающихся лыжами, а сила каждого сокращения увеличивается [1,2,3,4]. Это очень важно, так как уменьшение частоты сердечных сокращений здорового сердца свидетельствует о хороших функциональных возможностях. Реакцию организма на нагрузку во время занятий мы выявили по динамике пульса. При проведении занятий анализ физиологической кривой пульса показал, что максимальная высота пульсовой реакции колебалась в пределах от 120 до 170 ударов в минуту. В ходе работы выявлена зависимость характера физиологической кривой от степени физической подготовленности. Более физически подготовленные реагируют на нагрузку менее высокой пульсовой реакцией. Установлено также, что у лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья, реакция на нагрузку характеризовалась значительно более высоким подъемом пульса, чем у практически здоровых.

Ходьба на лыжах положительно влияет и на дыхательную систему. У того, кто регулярно ходит на лыжах, хорошо развита грудная клетка, увеличена жизненная активность легких – до 5–6 и более литров в минуту. Мы рекомендуем обязательно прислушиваться к дыханию. Опыт показывает, что по глубине и частоте дыхания можно оценить напряженность работы. Дыхание при передвижении на лыжах должно быть не напряженным, глубоким и ритмичным. Если дыхание станет менее глубоким и частым, то нужно обязательно снизить интенсивность нагрузки и восстановить дыхание.

Больше, чем другие физические упражнения, передвижение на лыжах способствует обмену веществ, усиливает окислительные процессы в организме. Об этом особенно полезно знать тем, кто расположен к полноте. Ходьба на лыжах сопровождается значительными энергетическими затратами, и, если соблюдать режим питания, можно в короткий срок сбросить лишние килограммы.

Оздоровительный эффект передвижения на лыжах значительно возрастает благодаря тому, что проводятся они в основном в экологически более чистой загородной лесной или городской лесопарковой местностях, где воздух значительно меньше отравлен дыханием города. При этом создаются уникальные условия для использования целого комплекса целебных оздоровительных факторов природной среды. Прежде всего, происходит насыщение организма свежим, морозным, более чистым воздухом, а при физической нагрузке, получаемой от передвижения на лыжах, интенсивность этих очищающих организм процессов резко повышается. Звонящий морозцем воздух, низкая температура – это волшебные средства укрепления сердечно-сосудистой системы, регуляции обмена веществ. Именно естественно очищенный, свежий воздух является основой здоровья, именно в нем современный человек испытывает постоянно растущий дефицит. Во время

ходьбы на лыжах в окружении постоянно обновляющегося леса или парка даже долгий путь превращается в удовольствие, остро ощущается гармония души и тела. Такие минуты общения с природой служат мощным средством снятия нервно-психических сбоев, сопровождающих стрессовые и экстремальные ситуации, которыми, к сожалению, перенасыщена наша повседневная жизнь.

Заключение. Таким образом, людям зрелого возраста активные занятия лыжной ходьбой дают возможность улучшить состояние здоровья и физическую работоспособность, обеспечить эмоциональный подъем, а также изменить образ жизни: режим дня, питания, труда и отдыха.

Наши рекомендации: люди зрелого возраста, занимающиеся ходьбой на лыжах, регулярно должны проходить медицинское обследование; занимающихся необходимо обучать способам самоконтроля.

Самоконтроль позволяет судить о состоянии здоровья и физическом развитии по субъективным и объективным показателям. К субъективным показателям можно отнести те, которые наблюдаются самими занимающимися, – это самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, болезненные ощущения и др. К объективным показателям можно отнести те, которые фиксируются простейшими приборами (секундомер, весы, динамометр). К ним относятся: частота пульса, дыхания, спирометрия, динамометрия и др. В покое частота сердечных сокращений составляет 60–70, а при пике нагрузки 140–170 уд/мин. Кроме того, весьма информативной является методика подсчета пульса спустя 1, 3, 5 минут после окончания занятий. При нормальной, не болезненной реакции частота пульса постепенно снижается и после 3–5 минут покоя приходит в норму.

Таким образом, данные наблюдений и исследования врачей позволяют рекомендовать в оздоровительных целях в зрелом возрасте заниматься ходьбой на лыжах по 3–5 раз в неделю продолжительностью до двух часов, но с небольшой интенсивностью. Нагрузка должна возрастать постепенно.

Литература

1. Бутин, И. М. Лыжный спорт : учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений / И. М. Бутин. – М. : Академия, 2000. – 368 с.
2. Максименко, А. М. Теория и методика физической культуры : учебное пособие для студентов высших учебных заведений / А. М. Максименко. – М. : Физкультура и спорт, 2005. – 534 с.
3. Масленников, И. Б. Лыжные гонки / И. Б. Масленников, Г. А. Смирнов. – М. : Физкультура и спорт, 1999. – 200 с.
4. Раменская, Т. И. Лыжные гонки : учебник / Т. И. Раменская, А. Г. Баталов – М. : Буки Веди, 2015. – 564 с.
5. Теория и методика физической культуры : учебник / под ред. проф. Ю. Ф. Курамшина. – М. : Советский спорт, 2003. – 464 с.

**СПОРТ И ДОФАМИН:
КЛЮЧ К ЗДОРОВЬЮ И УЛУЧШЕНИЮ НАСТРОЕНИЯ**

**SPORTS AND DOPAMINE:
THE KEY TO HEALTH AND MOOD IMPROVEMENT**

Л.М.Ковырушин, И.Т.Хайруллин

L.M.Kovirushin, I.T.Hayrullin

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Казанский государственный энергетический университет»,
Казань, Россия*

*Federal State Budgetary Educational Institution of
Higher Education "Kazan State Energy University",
Kazan, Russia*

pipicmaster@gmail.com

Аннотация. Данное исследование обращает внимание на важную связь между физической активностью и дофаминовой системой. Мы анализируем результаты научных исследований, которые подтверждают, что регулярные тренировки способствуют увеличению уровня дофамина в организме, что, в свою очередь, может положительно влиять на настроение, мотивацию и общее психофизиологическое состояние. Мы также предоставляем рекомендации по тому, как достичь максимальных положительных эффектов от занятий спортом.

Annotation. This research highlights the significant connection between physical activity and the dopamine system. We analyze the findings of scientific studies that confirm the positive impact of regular exercise on increasing dopamine levels in the body, which, in turn, can influence mood, motivation, and overall psychophysiological well-being positively. Additionally, we provide recommendations on how to achieve maximum benefits from engaging in sports.

Ключевые слова. Спорт, Гормональный фон, Психоэмоциональное здоровье, Физическая активность, Тренировки, Эффекты спорта, Гормоны и спорт, Позитивное влияние спорта, Модерные тренировки, Исследование эффектов спорта.

Keywords. Sports, Hormonal balance, Psychological well-being, Physical activity, Workouts, Effects of sports, Hormones and sports, Positive impact of sports, Moderate exercise, Study on sports effects.

Введение. Спорт и физическая активность имеют невероятный потенциал для улучшения нашего физического и психологического состояния. Одним из главных факторов, определяющих это взаимодействие, является дофамин - нейромедиатор, который играет ключевую роль в нашей гормональной системе и психологическом благополучии.

Роль дофамина в организме.

Дофамин - это нейротрансмиттер, который отвечает за регуляцию настроения, мотивацию и вознаграждение. Когда мы занимаемся физической активностью, уровень дофамина в организме увеличивается. Это создает ощущение радости, удовлетворения и бодрости после тренировки. Однако роль дофамина не ограничивается только настроением; он также влияет на обучение, память, моторику и многие другие аспекты нашей жизни.

Полезные эффекты связи спорта и дофамина:

1. Улучшение настроения: Повышенный уровень дофамина после физической активности помогает снижать стресс и тревожность, улучшая наше настроение. Это может быть особенно полезно в борьбе с депрессией и другими психологическими проблемами.

2. Повышение мотивации: Дофамин играет важную роль в системе мотивации и вознаграждения. Ощущение удовлетворения после спорта может стать мощным стимулом для регулярных тренировок и достижения фитнес-целей.

3. Улучшение когнитивных функций: Некоторые исследования показывают, что дофамин может улучшать память, концентрацию и когнитивные способности. Это может помочь вам быть более продуктивными и эффективными как на работе, так и в повседневной жизни.

4. Поддержание здоровья мозга: Спорт и дофамин также связаны с улучшением кровоснабжения мозга, что способствует его здоровью и защищает от нейродегенеративных заболеваний, таких как болезнь Паркинсона.

Более того, спорт и в целом позитивно влияет на нашу гормональную систему, а в частности: адаптирует гормональную систему к физической активности; помогает поддерживать здоровый уровень глюкозы и инсулина, что является профилактикой диабета; помогает вырабатывать гормон роста; стабилизирует уровень эстрогенов и тестостерона, главных женских и мужских гормонов; позволяет вырабатывать адреналин, норадреналин, эндорфины и серотонин, что так же позитивно влияет на наше психоэмоциональное состояние; а еще благотворно влияет на щитовидную железу (тиреоидные гормоны), которая во многом ответственна за наш обмен веществ.

Чтобы максимально использовать позитивное влияние спорта на вашу гормональную систему, следует учитывать несколько важных аспектов:

1. Регулярность занятий: Регулярные тренировки - ключевой фактор в увеличении уровня дофамина. Научные исследования подтверждают, что систематическая физическая активность способствует более стабильной продукции дофамина в организме. Поэтому старайтесь заниматься спортом не менее 3-4 раз в неделю.

2. Интенсивность тренировок: Исследования также показывают, что интенсивные тренировки могут способствовать большему выделению дофамина. Попробуйте включить в свою программу физических упражнений интервальные тренировки или поднять интенсивность силовых тренировок.

3. Разнообразие активностей: Разнообразие видов физической активности может помочь увеличить уровень дофамина. Попробуйте заняться кардио,

силовыми тренировками, йогой или плаванием. Меняя виды активности, вы стимулируете разные части мозга и множество мышечных групп.

4. Позитивные эмоции: Спорт должен приносить удовольствие. Если вы находитесь в хорошем настроении во время тренировки, это может усилить эффект дофамина. Подключайте музыку, тренируйтесь с друзьями или на свежем воздухе - все это может сделать занятия спортом более приятными.

Организация исследования. Так же мы провели небольшой опрос среди 50-ти студентов Казанского Государственного Энергетического Университета. Ниже приведены вопросы, участвующие в опросе, а также варианты ответа с уточнением количеством людей ответившими определенным образом.

1. Какое количество дней вы уделяете занятиям спорту?

- 1-2 раза в неделю: 21 человек (42%)

- 2-4 раза в неделю: 14 человек (28%)

- 5 дней: 8 человек (16%)

- Каждый день: 7 человек (14%)

2. Сколько времени занимает ваша обычная тренировка?

- Менее получаса: 8 человек (16%)

- Менее часа: 19 человек (38%)

- 1-2 часа: 16 человек (32%)

- Более 2-х часов: 7 человек (14%)

3. Как занятия спортом влияют на вашу психоэмоциональное здоровье?

- Есть сильно выраженное позитивное влияние: 22 человека (44%)

- Есть слабо выраженное позитивное влияние: 13 человек (26%)

- Не отражаются: 6 человек (12%)

- Есть слабо выраженное отрицательное влияние: 5 человек (10%)

- Есть сильно выраженное отрицательное влияние: 3 человека (6%)

- Не обращал(а) внимания: 1 человек (2%)

Результаты исследования. В ходе анализа этого опроса были выявлены следующие интересные закономерности:

Группы, чаще всего отмечающие позитивное психоэмоциональное влияние спорта:

1. Регулярные спортсмены: Люди, которые занимаются спортом 2-4 раза в неделю или 5 раз в неделю, чаще всего (более 70% случаев) отмечают сильно выраженное позитивное влияние спорта на свое психоэмоциональное состояние. Это может свидетельствовать о том, что регулярные тренировки способствуют улучшению настроения и психологическому благополучию.

2. Тренировки продолжительностью менее часа: Люди, которые занимаются спортом менее часа за раз, также чаще (более 70% случаев) отмечают позитивное влияние спорта на свои эмоции и состояние.

Так же важно отметить факторы, повлиявшие на ответы людей, которые указали на негативное влияние спорта. А именно: чрезмерно высокую интенсивность тренировок. Из группы людей, которые занимаются спортом более 2 часов (7 человек), некоторые (3-е из 7-ми) утверждают, что у них есть сильно выраженное отрицательное влияние спорта на психоэмоциональное состояние. После уточнения, мы так же выявили, что все эти люди видят спорт

как свою профессиональную деятельность, которая, несомненно, связана с большой интенсивностью тренировок, перенапряжением и стрессом.

Заключение. В целом, результаты этой статистики подчеркивают важность регулярных занятий спортом и умеренной интенсивности тренировок для достижения позитивного воздействия на психоэмоциональное состояние. Однако, каждый человек уникален, и влияние спорта на него может различаться в зависимости от различных факторов, включая индивидуальные предпочтения и физическую подготовку.

Тем не менее, спорт является мощным инструментом для улучшения гормонального фона. Регулярные тренировки способствуют адаптации гормональной системы, контролю уровня глюкозы, увеличению гормона роста, поддержанию баланса половых гормонов, увеличению выработки адреналина и норадреналина, а также уровню эндорфинов и серотонина. Эти изменения способствуют улучшению физического и психологического состояния организма, а также снижению риска развития различных заболеваний. Поэтому регулярная физическая активность является важной частью здорового образа жизни и поддержания гормонального баланса. Однако никогда не стоит забывать, что спорта, как и всего хорошего, должно быть в меру.

Литература

1. Иванов, А.А. Взаимосвязь физической активности и психоэмоционального состояния [Электронный ресурс] / А.А. Иванов, И.В. Сидоров // Физиология человека. — 2016. — Т. 42, № 1. — С. 53-59. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vzaimosvyaz-fizicheskoy-aktivnosti-i-psihologicheskogo-sostoyaniya>
2. Петров, Б.В. Влияние тренировок на психическое здоровье [Электронный ресурс] / Б.В. Петров, Г.К. Смирнов // Психология и психотерапия. — 2013. — № 2. — С. 34-39. — URL: https://elibrary.ru/download/elibrary_21462171_22225338.pdf
3. Смирнова, Е.И. Влияние физической активности на психоэмоциональное состояние студентов [Электронный ресурс] / Е.И. Смирнова // Здоровье и образование в XXI веке. — 2015. — Т. 17, № 1. — С. 343-346. — URL: <http://hdl.handle.net/123456789/4271> (дата обращения: 20.11.2021).

ПРОБЛЕМЫ ПИТАНИЯ И ДИЕТОЛОГИИ В СПОРТЕ: ОПТИМИЗАЦИЯ ПИТАНИЯ ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ

PROBLEMS OF NUTRITION AND DIETETICS IN SPORTS: OPTIMIZATION OF NUTRITION FOR ATHLETES

Д.С. Стаховец

D.S. Stahovets

Гродненский государственный университет имени Янки Купалы, Гродно, Беларусь

Grodno State University named after YankaKupala, Grodno, Belarus

sstadyda@gmail.com

Аннотация. Спорт и правильное питание неразрывно связаны. Сбалансированное питание является фундаментом для достижения максимальных результатов в спорте.

Один из главных принципов оптимизации питания для спортсменов - это индивидуальный подход. Питание должно соответствовать конкретным потребностям каждого спортсмена, учитывая его вид спорта, уровень тренировок, возраст и пол. Это требует консультации с опытным диетологом, который может разработать персонализированный план питания.

Белки, углеводы и жиры - основные макроэлементы, которые должны быть включены в рацион спортсмена. Белки необходимы для восстановления и роста мышц, углеводы предоставляют энергию для тренировок, а жиры участвуют в обмене веществ. Важно поддерживать правильный баланс между ними, учитывая требования каждого конкретного вида спорта. Микроэлементы и витамины играют ключевую роль в обеспечении здоровья и производительности спортсменов. Например, железо необходимо для доставки кислорода к мышцам, а кальций - для здоровья костей. Недостаток какого-либо микроэлемента или витамина может серьезно повлиять на физическое состояние спортсмена. Важно уделять внимание разнообразному питанию и, при необходимости, использовать дополнительные комплексы в консультации с врачом.

Оптимизация питания для спортсменов - это сложная задача, требующая индивидуального подхода, учета видов спорта и уровня тренировок. Диетологи играют важную роль в разработке персональных рационов. Соблюдение сбалансированного питания, правильной гидратации и учет микроэлементов и витаминов - важные шаги на пути к успеху в спорте.

Annotation. Sports and proper nutrition are inextricably linked. A balanced diet is the foundation for achieving maximum results in sports.

One of the main principles of optimizing nutrition for athletes is an individual approach. Nutrition must be tailored to the specific needs of each athlete based on their sport, training level, age and gender. This requires consultation with an experienced nutritionist who can develop a personalized nutrition plan. Proteins, carbohydrates and fats are the main macronutrients that should be included in an athlete's diet. Proteins are necessary for muscle recovery and growth, carbohydrates provide energy for training, and fats are involved in metabolism. It is important to maintain the right balance between them, taking into account the requirements of each specific sport. Micronutrients and vitamins play a key role in the health and performance of athletes. For example, iron is necessary for the delivery of oxygen to muscles, and calcium is necessary for bone health. A lack of any trace element or vitamin can seriously affect the physical condition of an athlete. It is important to pay attention to a varied diet and, if necessary, use additional complexes in consultation with a doctor.

Optimizing nutrition for athletes is a complex task that requires an individual approach, taking into account the type of sport and level of training. Nutritionists play an important role in developing personalized diets. Maintaining a balanced diet,

proper hydration and taking into account microelements and vitamins are important steps towards success in sports.

Ключевые слова:

Спорт, правильное питание, белки, углеводы, макроэлементы, микроэлементы, диетолог, витамины, гидратация, дегидратация, жиры, спортсмены, прием пищи, время приема пищи.

Keywords:

Sports, proper nutrition, proteins, carbohydrates, macroelements, microelements, nutritionist, vitamins, hydration, dehydration, fats, athletes, food intake, meal times.

Актуальность: Спорт и правильное питание связаны. Сбалансированное питание является фундаментом для достижения максимальных результатов в спорте.

Методика и организация исследования: наблюдение

Результаты исследования и их обсуждения: Оптимизация питания для спортсменов - это сложная задача, требующая индивидуального подхода, учета видов спорта и уровня тренировок. Диетологи играют важную роль в разработке персональных рационов, которые помогают спортсменам достичь максимальных результатов и поддерживать свое физическое здоровье.

Спорт и правильное питание неразрывно связаны, и велика роль диетологии в оптимизации питания для спортсменов. В данной статье мы рассмотрим ключевые аспекты питания в спорте и проблемы, с которыми спортсмены сталкиваются.

Индивидуальный подход к питанию в спорте представляет собой стратегию, в соответствии с которой создается уникальный план питания для каждого спортсмена, учитывая его уровень физической активности, вид спорта, цели тренировок, возраст, пол, метаболические особенности и другие индивидуальные факторы. Этот подход призван оптимизировать питание спортсмена и максимально соответствовать его потребностям, что способствует достижению высоких результатов и поддержанию физического здоровья. Давайте подробнее разберем этот концепт:

1. Вид спорта и уровень тренировок: Разные виды спорта требуют разной физической нагрузки и имеют разные требования к питанию. Например, спортсмен, участвующий в силовых соревнованиях, может нуждаться в большем количестве белков и калорий для поддержания мышечной массы, в то время как бегунок-марафонец может требовать больше углеводов для долгосрочной выносливости. Уровень тренировок также важен: профессиональные спортсмены, тренирующиеся на полную мощность, могут иметь более строгий план питания, чем любители.

2. Цели спортсмена: Питание спортсмена может быть нацелено на разные цели, такие как увеличение мышечной массы, снижение процента жира, улучшение выносливости или восстановление после травмы. Индивидуальный план питания учитывает эти цели и включает соответствующие пищевые компоненты и калорийность.

3. **Возраст и пол:** Потребности организма меняются с возрастом. Подростки и подростковые спортсмены могут требовать дополнительных калорий и питательных веществ для роста и развития. Пол также имеет значение, так как мужчины и женщины могут иметь разные потребности в железе, кальции и других витаминах и минералах.

4. **Метаболические особенности:** Некоторые люди могут иметь особенности метаболизма, которые влияют на способность организма усваивать и использовать питательные вещества. Индивидуальный подход учитывает эти особенности и может включать рекомендации по контролю потребления определенных веществ.

5. **Преодоление диетолога:** Разработка индивидуального плана питания для спортсмена часто требует помощи квалифицированного диетолога или спортивного питания. Диетолог проводит анализ потребностей спортсмена, его текущего рациона и состояния здоровья, а затем разрабатывает персонализированный план, учитывая все вышеуказанные факторы.

6. **Мониторинг и коррекция:** Индивидуальный план питания не является постоянным и может изменяться в зависимости от изменений в тренировках, целях и потребностях спортсмена. Поэтому важно вести мониторинг и, при необходимости, корректировать план вместе с диетологом.

Итак, индивидуальный подход к питанию в спорте является важной составляющей достижения успеха и поддержания здоровья для спортсменов. Подготовленный диетологом план питания, учитывающий вид спорта, уровень тренировок, цели, возраст, пол и другие индивидуальные факторы, помогает спортсменам достичь максимальных результатов и оставаться в оптимальной физической форме.

Баланс макроэлементов в питании - это важный аспект не только для обычных людей, но и особенно для спортсменов. Эти макроэлементы включают в себя белки, углеводы и жиры, и правильный баланс между ними играет ключевую роль в достижении оптимальных результатов в спорте и общем состоянии здоровья. Рассмотрим каждый из них подробнее:

1. Белки:

- **Функция:** Белки являются строительным материалом для организма и играют важную роль в росте и восстановлении тканей, включая мышцы. Они также участвуют в образовании ферментов, гормонов и антител, что важно для нормального функционирования организма.

- **Спортивное значение:** Для спортсменов белки несомненно являются ключевым элементом питания. Они помогают восстановить поврежденные мышцы после тренировок, способствуют росту мышечной массы и обеспечивают чувство сытости.

- **Баланс:** Баланс белков в рационе зависит от типа спорта и целей. В силовых видах спорта белков может потребоваться больше, чем в аэробных. Обычно рекомендуется употреблять 15-20% от общего количества калорий в виде белков.

2. Углеводы:

- **Функция:** Углеводы являются источником энергии для организма. Они разлагаются в организме до глюкозы, которая используется для поддержания активности и мозговой деятельности.

- **Спортивное значение:** Углеводы особенно важны для спортсменов, так как обеспечивают энергию, необходимую для высокой физической активности. Они помогают задерживать усталость и улучшают выносливость.

- **Баланс:** Спортсмены, занимающиеся выносливыми видами спорта, такими как бег или велоспорт, могут уделять больше внимания углеводам и употреблять их в большем количестве, особенно перед тренировками. В то время как спортсмены силовых видов спорта могут больше ориентироваться на белки и жиры. Рекомендуется, чтобы 45-65% калорий в рационе приходилось на углеводы.

3. Жиры:

- **Функция:** Жиры также служат источником энергии, особенно во время длительных нагрузок. Они необходимы для усвоения определенных витаминов (растворимых в жирах), а также для образования клеточных мембран и защиты органов.

- **Спортивное значение:** Жиры, хоть и менее эффективные с точки зрения выработки энергии, играют важную роль в долгосрочной выносливости. Спортсмены, участвующие в марафонах и триатлонах, могут использовать жиры в качестве источника энергии.

- **Баланс:** Рекомендуется, чтобы жиры составляли 20-35% общего количества калорий в рационе. Важно выбирать здоровые жиры, такие как ненасыщенные жиры из рыбы, орехов, оливкового масла и авокадо.

- **Соблюдение баланса макроэлементов в питании спортсмена зависит от его индивидуальных потребностей, вида спорта и целей.** Индивидуальный подход, разработанный с учетом всех этих факторов, может помочь спортсмену достичь оптимальных результатов, повысить производительность и поддержать общее здоровье. Для разработки и следования такому плану питания рекомендуется консультироваться с диетологом или специалистом по спортивному питанию.

Микроэлементы и витамины - это важные классы микронутриентов, которые играют решающую роль в здоровье и функционировании организма. Они не предоставляют энергию, как белки, углеводы и жиры, но являются неотъемлемой частью сбалансированного питания. Важно учитывать микроэлементы и витамины в рационе, особенно для спортсменов, чтобы поддерживать оптимальное физическое состояние и достигать максимальных результатов в спорте. Давайте рассмотрим их подробнее:

Микроэлементы:

Микроэлементы - это минеральные элементы, которые организму требуется в меньших количествах по сравнению с макроэлементами, такими как кальций и натрий. Они выполняют множество важных функций в организме, их дефицит может привести к различным заболеваниям. Вот некоторые ключевые микроэлементы:

1. Железо: Железо необходимо для транспорта кислорода в ткани и синтеза гемоглобина, который содержится в красных кровяных клетках. Дефицит железа может привести к анемии и снижению выносливости.
2. Кальций: Кальций важен для здоровья костей и зубов. Он также участвует в мышечных сокращениях и функционировании нервной системы.
3. Магний: Магний играет роль в метаболических процессах, регулирует уровень глюкозы в крови и поддерживает здоровье мышц и нервов.
4. Цинк: Цинк необходим для роста и развития организма, иммунной функции и заживления ран.
5. Селен: Селен является антиоксидантом, который защищает клетки от повреждений и поддерживает здоровье щитовидной железы.

Витамины:

Витамины - это органические соединения, необходимые в малых количествах для нормального функционирования организма. Они выполняют множество функций, включая регуляцию обмена веществ, поддержание иммунной системы и участие в процессах роста и восстановления. Вот некоторые ключевые витамины:

1. Витамин С (аскорбиновая кислота): Витамин С является антиоксидантом и участвует в формировании коллагена, который необходим для заживления ран, поддержания здоровья кожи и сосудов.
2. Витамин D: Витамин D необходим для усвоения кальция и фосфора, что важно для здоровья костей. Он также имеет значение для функционирования иммунной системы.
3. Витамин А: Витамин А поддерживает здоровье кожи и слизистых оболочек, а также участвует в зрении.
4. Витамин К: Витамин К необходим для свертываемости крови и здоровья костей.
5. Витамин В-комплекс: Витамины из группы В (В1, В2, В3, В5, В6, В7, В9, В12) играют роль в обмене веществ, поддерживают функции нервной системы и участвуют в процессах энергопроизводства.

Для спортсменов микроэлементы и витамины особенно важны, так как они могут быть подвержены повышенному стрессу и потребностям во время тренировок. Сбалансированное питание, включающее широкий спектр микроэлементов и витаминов, может помочь им поддерживать здоровье, предотвращать дефициты и улучшать производительность. Перед внесением значительных изменений в рацион или приемом дополнительных витаминов и минералов рекомендуется проконсультироваться с диетологом или специалистом по спортивному питанию, чтобы учесть индивидуальные потребности и цели.

Гидратация - это процесс поддержания нормального уровня воды в организме. В спорте и физической активности гидратация играет критическую роль в поддержании производительности, предотвращении теплового удара и обеспечении общего здоровья спортсменов. Давайте рассмотрим гидратацию подробнее:

Значение гидратации:

1. Поддержание баланса жидкости: Нормальное функционирование организма зависит от поддержания баланса воды. Вода необходима для растворения и транспортировки питательных веществ, регуляции температуры тела и удаления продуктов обмена веществ.
2. Улучшение производительности: Даже небольшая дегидратация может снизить физическую производительность. Достаточное увлажнение помогает поддерживать эффективность и выносливость во время тренировок и соревнований.
3. Предотвращение теплового удара: При интенсивной физической активности тело выделяет тепло и потоотделение увеличивается. Дефицит жидкости может привести к тепловому удару, что опасно для здоровья.

Симптомы дегидратации:

Симптомы дегидратации могут варьировать от легких до серьезных и включают в себя:

- Сухость во рту
- Жажда
- Темная моча
- Снижение выносливости и производительности
- Головная боль
- Ошеломление
- Учащенное сердцебиение
- Снижение аппетита

Рекомендации по гидратации для спортсменов:

1. Пей до тренировки: Употребите около 500 мл воды 2-3 часа перед началом тренировки. Это поможет подготовить организм к физической активности.
2. Пей во время тренировки: Во время тренировки употребляйте воду или спортивные напитки, чтобы поддерживать уровень гидратации. Обычно рекомендуется пить 150-250 мл жидкости каждые 15-20 минут.
3. Послетренировочная гидратация: После тренировки выпей 500-750 мл воды или спортивного напитка для восстановления уровня гидратации.
4. Оценка потери жидкости: Взвесьтесь до и после тренировки, чтобы оценить потерю жидкости. За каждый килограмм потери веса выпейте приблизительно 1,5 литра воды.
5. Спортивные напитки: В случае длительных и интенсивных тренировок рассмотрите использование спортивных напитков, которые содержат электролиты (например, натрий и калий) для поддержания баланса электролитов.
6. Слушайте свое тело: Поддерживайтесь на сигналы вашего тела. Если чувствуете жажду, пей. Не допускайте чрезмерной дегидратации.
7. Учитывайте условия: В жаркую погоду и при высокой влажности уровень потери жидкости может быть выше. Принимайте это во внимание и пей больше жидкости.

8. **Индивидуальный подход:** Гидратация зависит от индивидуальных потребностей, типа спорта и уровня тренировок. Поддерживайтесь индивидуальными рекомендациями от специалиста по спортивному питанию.

Гидратация - ключевой аспект успешных тренировок и спортивных достижений. Поддерживайте баланс жидкости, следите за своими потребностями и учитывайте индивидуальные факторы, чтобы поддерживать оптимальное физическое состояние и здоровье.

Время приема пищи играет важную роль в спортивном питании и может оказать влияние на производительность, восстановление и общее физическое здоровье спортсмена. Правильное распределение приемов пищи может улучшить эффективность тренировок и достижение спортивных целей. Вот некоторые ключевые аспекты времени приема пищи:

1. Завтрак:

Завтрак считается самым важным приемом пищи в день. Он обеспечивает организм энергией на начало дня и помогает активизировать обмен веществ после ночного голодания. Рекомендуется, чтобы завтрак содержал углеводы, белки и здоровые жиры. Примерами могут быть омлет с овощами, овсянка с орехами и фруктами, или йогурт с мюсли.

2. После тренировочный прием пищи:

После тренировки важно восстановить потерянные питательные вещества и ускорить процесс восстановления мышц. После тренировочный прием пищи должен включать белки и углеводы. Примеры подходящих блюд: белковый коктейль, курица с картофельным пюре и овощами, или творог с фруктами.

3. Перекусы:

Регулярные перекусы могут помочь поддерживать стабильный уровень энергии в течение дня. Они могут быть особенно полезными для спортсменов, чтобы избежать чувства голода и поддерживать метаболизм. Здоровые перекусы могут включать фрукты, орехи, йогурт, творог, овощи с дипом или зерновые батончики.

4. Обед и ужин:

Обед и ужин представляют собой основные приемы пищи, их состав должен быть сбалансированным. Они должны включать белки, углеводы, здоровые жиры и овощи. Учитывайте индивидуальные потребности и цели. Примеры блюд: гриль с лососем и киноа, цыпленок с картофельными и овощными шашлыками, или тушеные овощи с тофу.

5. Поздний перекус:

Поздний перекус может быть полезным, особенно если тренировка завершилась поздно вечером. Он помогает поддерживать уровень энергии и обеспечивать организм питательными веществами. Поздние перекусы могут включать йогурт, омлет с овощами, орехи или батончики с высоким содержанием белка.

6. Водопотребление:

Важной частью времени приема пищи является гидратация. Пей достаточное количество воды в течение дня, и особенно перед, во время и после

тренировок. Уровень гидратации влияет на производительность и восстановление.

7. Индивидуальный подход:

Индивидуальные потребности могут варьироваться в зависимости от типа спорта, интенсивности тренировок, целей и физиологических особенностей. Разработка персонализированного плана питания с учетом всех этих факторов может быть полезной задачей.

Общий совет - слушайте свое тело и поддерживайтесь на его сигналы. Планируйте приемы пищи так, чтобы обеспечивать нормальное функционирование организма, поддерживать уровень энергии и помогать достигать ваших спортивных целей. Если вам нужен персонализированный план питания, консультируйтесь с диетологом или специалистом по спортивному питанию.

Соблюдение сбалансированного питания, правильной гидратации и учет микроэлементов и витаминов - важные шаги на пути к успеху в спорте.

Не забывайте, что перед внесением значительных изменений в рацион или началом новой диеты важно проконсультироваться с квалифицированным диетологом или врачом.

БЕЗОПАСНОСТЬ В СПОРТЕ И ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ: АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ ИХ РЕШЕНИЯ

SAFETY IN SPORTS AND PHYSICAL ACTIVITY, CURRENT ISSUES AND SOLUTIONS

Д.С.Тарасов, А.Р. Мотигуллина
D.S.Tarasov, A.R.Motigullina

Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма,
Казань, Россия
Volga Region State University of Physical Culture, Sports and Tourism,
Kazan, Russia

tarasovdanil2005@yandex.ru

Аннотация. Данная научная статья исследует актуальные вопросы безопасности в спорте и физической активности, фокусируясь на современных трендах и вызовах. Анализируются тенденции в занятиях физической активностью среди детей и взрослых, а также исторический контекст исследований в области физиологии и анатомии. Статья выделяет вклад выдающихся ученых, таких как Гален, Сеченов и Павлов, в понимание физической активности и безопасности. На сегодняшний день, вопросы безопасности в спорте остаются критически важными, и статья предлагает практические рекомендации для их решения. В целом, данное исследование

вносит вклад в понимание и обеспечение безопасности в области физической активности и спорта.

Abstract. This scientific article explores the current issues of safety in sports and physical activity, with a focus on contemporary trends and challenges. It analyzes trends in physical activity among children and adults, as well as the historical context of research in the fields of physiology and anatomy. The article highlights the contributions of eminent scientists such as Galen, Sechenov, and Pavlov to the understanding of physical activity and safety. Today, safety issues in sports and physical activity remain critically important, and the article offers practical recommendations for addressing them. Overall, this research contributes to the understanding and provision of safety in the field of physical activity and sports.

Ключевые слова: спорт, физическая культура, безопасность, упражнения, здоровый образ жизни.

Keywords: sports, physical education, safety, exercises, healthy lifestyle.

Актуальность данной темы неоспорима, так как современное общество делает особый упор на здоровый образ жизни и физическую активность. Спорт и физическая культура стали неотъемлемой частью повседневной жизни людей, включая детей и пожилых людей. Однако с ростом популярности физической активности возникают и различные риски, связанные с безопасностью. Травмы, недостаточная подготовка, неправильные методики упражнений – все это может повлечь за собой серьезные последствия. Поэтому исследования в области безопасности в спорте имеют большое значение для предотвращения травм и обеспечения здорового образа жизни.

Цель данной статьи заключается в исследовании и анализе актуальных проблем безопасности в сфере спорта и физической активности, а также в предложении практических путей и рекомендаций для решения этих проблем.

Еще в древности люди стали изучать физиологию, анатомию и другие науки. Ярким примером является Гален – древнеримский хирург, философ и медик. Он внес весомый вклад в понимание многих научных дисциплин, включая анатомию, физиологию, патологию, фармакологию и неврологию, а также философию и логику. Также немало известны Сеченов Иван Михайлович и Павлов Иван Петрович[3]. Физическая культура и спорт – это неотъемлемая часть нашего здорового образа жизни. Если будет недостаток физической активности, то это приведет к хроническим заболеваниям, например, сердечно-сосудистой системы. Занятия спортом помогают избавиться от этого, а также способствуют развитию всевозможных навыков (скорости, выносливости, гибкости и др.), еще благодаря здоровому образу жизни развивается мышление, снимается стресс, улучшается психологическое состояние.

Существует ряд рисков, связанных с безопасностью при физической активности, включая:

Травмы: Неверная техника выполнения упражнений или неправильный подход к тренировкам может привести к различным видам травм, включая вывихи, растяжения, переломы и ссадины.

Недостаточная подготовка: Недостаточное разминирование и отсутствие адекватной подготовки перед тренировкой могут увеличить риск травм.

Неправильное оборудование: Использование несоответствующего или изношенного спортивного оборудования может привести к несчастным случаям.

Переутомление: Чрезмерные нагрузки без должного времени на восстановление могут привести к переутомлению и повысить риск травм.

Неправильное питание: Недостаток правильного питания и гидратации может снизить производительность и увеличить риск обморожения и других проблем.

Неподходящие условия: Тренировка в неподходящих условиях, таких как слишком жарко, слишком холодно или высокая влажность, может быть опасной для здоровья.

Пренебрежение собственными ощущениями: Игнорирование боли, усталости и других сигналов организма может привести к травмам или обострению заболеваний.

Поэтому безопасность при физической активности требует правильной подготовки, знания техники выполнения упражнений и соблюдения рекомендаций по безопасности.

Так, рекомендуется каждое занятие проводить в три этапа: разминка, основная часть (работа), заминка (растяжка).

Перед тем как выполнять любое физическое упражнение, занимающийся должен разогреть и размять свое тело. Это является основой к тому, чтобы не получить травму [1].

Первая проблема – это нехватка разминки. Многие начинают разминать сразу ноги и руки, забывая о том, что в начале необходим бег. Решение данной проблемы выглядит следующим образом. У тренера, преподавателя или учителя должен быть примерно такой план разминки: бег по залу небольшое количество кругов, специально беговые упражнения, разминка всего тела. В спорте же разминка – это основополагающее всей тренировки или выступления на соревнованиях. Качественная разминка должна занимать от 10 до 20 минут, включая в себя разнообразные упражнения на все группы мышц.

Вторая немаловажная проблема, связанная с безопасностью это качество выполнения того или иного упражнения. Важно уметь правильно выполнять их, иначе есть очень большой риск получить травму. Чтобы этого избежать тренер, учитель или преподаватель должен правильно показывать и объяснять упражнение, после чего переспрашивать занимающихся, все ли поняли, как это делать, затем следить за выполнением и говорить ошибки.

Третья проблема заключается в том, что оборудование может находиться в нерабочем состоянии, из-за чего занимающийся может получить травму. Чтобы этого не произошло, преподаватель должен проверить, можно ли заниматься на том или ином спортивном инвентаре.

Следующая проблема – это состояние занимающегося. Приступать к тренировке или уроку физкультуры нужно только в хорошем самочувствии.

Если это не соблюдать, занимаясь, к примеру, с температурой, можно потерять сознание. Поэтому перед каждым занятием преподаватель должен оценивать состояние занимающихся.

Соответствие спортивной одежды и обуви тренировкам и занятиям физической культурой – это *еще одна проблема безопасности*. Для ее решения преподаватель должен говорить, какую форму брать с собой, и не допускать тех, кто приходит не в той одежде и обуви.

Также в основной части занятия упражнения не должны быть сложными в плане исполнения, так как это может нанести вред здоровью занимающихся. Решить данную проблему несложно, надо лишь выполнять упражнения от простого к сложному.

В конце занятия необходимо проводить растяжку, чтобы минимизировать риск получения растяжений[2].

Результаты исследования их обсуждение. В исследовании были выявлены несколько ключевых аспектов, связанных с безопасностью физической активности. Во-первых, подчеркивается, что безопасность требует правильной подготовки и знания техники выполнения упражнений, а также строгого соблюдения рекомендаций по безопасности. Важными этапами занятий физической активностью являются разминка, основная часть и растяжка. Критически важно начинать тренировку с правильной разминки, включающей бег, специальные упражнения и растяжку всего тела. Важным аспектом является также качество выполнения упражнений, поскольку неправильное выполнение может привести к травмам. Преподаватели и тренеры должны обеспечивать правильную демонстрацию и объяснение упражнений, а также следить за их выполнением и корректировать ошибки учащихся. Состояние занимающихся играет ключевую роль, и требуется оценка их самочувствия перед началом тренировки или урока физкультуры. Соблюдение соответствия спортивной одежды и обуви тренировкам также является неотъемлемой частью безопасных занятий физической активностью. Также следует обращать внимание на уровень сложности упражнений, начиная с простых и постепенно переходя к более сложным, чтобы избежать нанесения вреда здоровью. Такие практические рекомендации и внимание к безопасности в спорте и физической активности содействуют предотвращению травм и обеспечению здоровых занятий.

В результате опроса, проведенного среди студентов первого курса спортивного вуза, выявлены следующие ключевые выводы:

Большинство респондентов признали неотъемлемой частью занятий тщательную разминку, включающую упражнения на все группы мышц тела.

Значительное число студентов подчеркнули важность наблюдения за техникой выполнения упражнений в основной части занятий, что свидетельствует о высоком уровне их осведомленности о технических требованиях к тренировкам.

Отмечено, что присутствие на занятиях в подходящей спортивной форме считается обязательным условием для успешных тренировок.

Заключительная часть занятий не получила должного внимания в ответах респондентов, однако общее сознание группы поддерживает значимость указанных аспектов, что означает их хорошее представление о полноценном занятии спортом.

Эти результаты подчеркивают важность обучения в области безопасности и здорового образа жизни в среде спортивных вузов, а также готовность студентов первого курса соблюдать принципы безопасности и эффективного занятия спортом.

Заключение. Все риски являются обязательными к вниманию будущих тренеров, преподавателей и учителей физической культуры. Выводы, представленные в статье подчеркивают важность обучения и соблюдения принципов безопасности в спорте для поддержания здорового образа жизни и профессиональной подготовки.

Литература

1. <https://helpiks.org/>
2. <https://studfile.net/>
3. <https://ru.wikipedia.org/wiki/Гален>

ВЛИЯНИЕ МАЛОПОДВИЖНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ НА ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ АРХИТЕКТУРНОГО НАПРАВЛЕНИЯ ПОДГОТОВКИ

THE INFLUENCE OF A SEDENTARY LIFESTYLE ON THE HEALTH OF ARCHITECTURAL STUDENTS

Е.А. Худова, Л.Д. Рыбина

E.A. Khudova, L.D. Rybina

Иркутский национальный исследовательский технический университет,

г. Иркутск, Российская Федерация

Irkutsk national research technical university,

Irkutsk, Russian Federation

rybina.liuda2016@yandex.ru

ybina.liuda2016@yandex.ru

Аннотация. В настоящее время у людей все чаще развиваются болезни на почве малой физической активности в жизни, особенно у студентов архитектурной направленности, работа, которых не предполагает никакой физической деятельности. В данной статье рассматриваются возможные проблемы со здоровьем у учащихся в связи с малоподвижным (сидячим) образом жизни, а именно возникновении гиподинамии и дальнейшем ее влиянии на организм. Для ознакомления с данным вопросом был проведен анализ информации о влиянии физической нагрузки на организм человека и его здоровье. Для более тщательного изучения предложенного вопроса среди

студентов Иркутского национального исследовательского технического университета (ИРНИТУ), архитектурного направления подготовки был проведен опрос на определение их физической активности. По результатам исследования было выявлено, что только у малой части студентов есть физическая нагрузка в течение недели, помимо обязательных занятий в университете, что отрицательно сказывается на их здоровье. Были выявлены основные причины, которые возникают у молодых людей при их стараниях самостоятельно начать заниматься физической активностью в домашних условиях, а также причины, не позволяющие студентам поддерживать двигательную активность самостоятельно.

Annotation. Currently, people are increasingly developing diseases due to low physical activity in life, especially students of architectural orientation, whose work does not involve any physical activity. This article discusses possible health problems of students in connection with a sedentary (sedentary) lifestyle, namely the occurrence of inactivity and its further impact on the body. To get acquainted with this issue, an analysis of information on the impact of physical activity on the human body and its health was carried out. For a more thorough study of the proposed question, a survey was conducted among students of the Irkutsk National Research Technical University (INRTU), an architectural field of training, to determine their physical activity. According to the results of the study, it was revealed that only a small part of students have physical activity during the week, in addition to compulsory classes at the university, which negatively affects their health. The main reasons that arise in young people when they try to start doing physical activity at home on their own were identified, as well as the reasons that do not allow students to maintain motor activity on their own.

Ключевые слова: студенты, физическая культура, здоровье, малоподвижный образ жизни.

Keywords: students, physical culture, health, sedentary lifestyle.

Введение. Студенты архитектурной направленности большую часть своего времени проводят сидя за столом, работая за компьютером над разнообразными чертежами и т.д. В течение дня они редко отвлекаются от своей работы и проводят перерывы на физическую активность. В дальнейшем такое пренебрежение своим здоровьем будет иметь много негативных последствий для всего организма [1,7,10].

При таком образе жизни у человека может развиваться болезнь – гиподинамия. Под этим термином подразумевается ослабление мышечной массы, вызванной малоподвижным образом жизни и ограничением двигательной активности. Также при данной болезни наиболее сильно в организме человека страдает сердечно-сосудистая система (ССС). Появляется большая вероятность возникновения дислипидемии (нарушение содержания триглицеридов и липопротеинов в крови), атеросклероз (поражение артерий), из-за которого возрастает риск появления ишемической болезни сердца (ИБС). Помимо ССС поражается опорно-двигательный аппарат: нарушается

осанка, развивается [остеопороз](#), повышается частота переломов костей. Также у человека могут возникать проблемы с суставами ([остеоартроз](#))[1,3,5,9,10].

Также гиподинамия поднимает риск возникновения диабета 2-го типа и развития метаболического синдрома (нарушение обмена веществ, связанное с ожирением) [2,4], оказывает негативный эффект на дыхательную систему в целом. У людей диагностируется уменьшение емкости легких, снижается интенсивность газообмена и ухудшается легочная вентиляция[3].

Кроме вышеперечисленного данная болезнь негативно воздействует на иммунную систему человека. Снижение иммунитета влияет на восприимчивость не только к простудным заболеваниям, но и хроническим болезням, вызывая их обострение [2,8].

Целью исследования является оценка физической активности студентов ИРНИТУ, архитектурного направления подготовки, выявление у них основных причин малоподвижного образа жизни.

Методы и организация исследования. В октябре 2023 года с целью оценки физической активности молодежи было проведено анкетирование среди студентов ИРНИТУ, обучающихся в Институте архитектуры, строительства и дизайна, в котором приняли участие 100 человек. Их возраст варьировался от 17 до 22 лет. В ходе работы была использована анкета, вопросы которой помогли определить интенсивность двигательной нагрузки у студентов.

Результаты исследования и их обсуждение. По результатам проведенного анкетирования на вопрос «Можно ли Вас назвать человеком, активно занимающимся физической культурой или спортом?» были получены следующие результаты: 42% опрошенных студентов ответили положительно и оставшиеся 58% молодых людей дали отрицательный ответ. По данным ответам на вопрос можно сделать вывод, что большая часть студентов архитектурного направления подготовки подвержена такому явлению как гиподинамия. На следующий заданный вопрос «Сколько часов в день вы обычно проводите сидя, не отдыхая и не разминаясь?» получены ответы, которые представлены на рисунке 1:

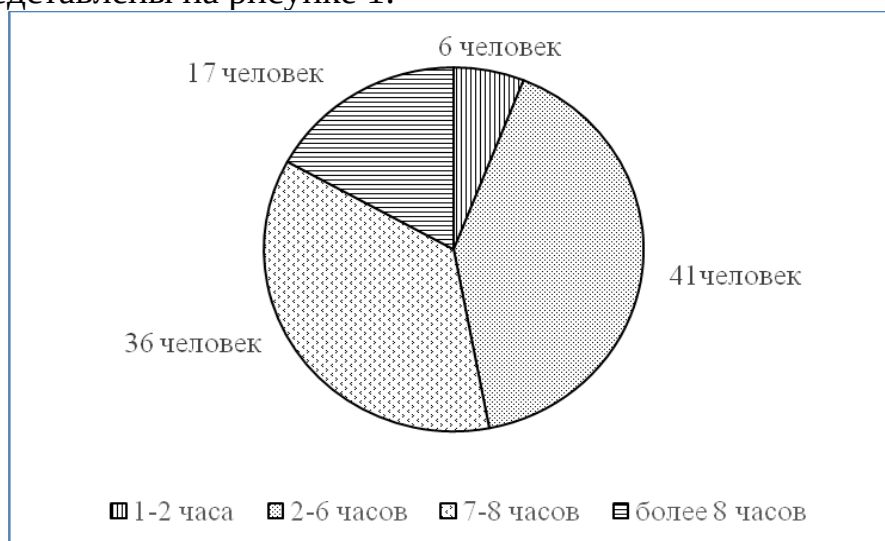


Рисунок 1 - Сколько часов в день вы обычно проводите сидя, не отдыхая и не разминаясь?

- 1-2 часа в день ответили 6% студентов;
- 2-6 часов – 41%;
- 7-8 часов – 36%;
- Более 8 часов – 17%.

Результаты ответов показывают, что студенты ведут малоподвижный образ жизни в среднем от 2 до 6 часов в день, что является достаточно большим отрезком времени, который плохо может сказаться на их состоянии здоровья. На следующий вопрос «Находясь долгое время в сидячем положении чувствуете ли Вы дискомфорт?» были получены следующие ответы: 61% опрошенных студентов чувствуют дискомфорт и, напротив, 39% не наблюдают у себя никаких признаков. На вопрос «Если есть дискомфорт, то как именно он проявляется?» можно было выбрать сразу несколько вариантов ответа. Ниже представлены ответы на данный вопрос:

- 20,5% студентов не испытывают дискомфорта;
- 35,3% чувствуют боль в пояснице;
- у 27,9% опрошенных болит шейный отдел;
- 11,1% ощущают дискомфорт в зоне копчика;
- 5,2% выбрали вариант «Другое».

На вопрос «Считаете ли Вы необходимым заниматься физической активностью для поддержания оптимального состояния здоровья?», 89% студентов ответили положительно, а 11% – отрицательно. На следующий вопрос «Имеете ли Вы желание вести более подвижный образ жизни?», 75% анкетированных ответили «Да», а оставшиеся 25% – «Нет». На вопрос «Как часто Вы уделяете время физической активности в течении недели?» были даны следующие ответы представленные на рисунке:



Рисунок 2 - Как часто Вы уделяете время физической активности в течении недели?

- 1-2 раза в неделю – 17%;

- 3-4 раза в неделю – 45%;
- 5 раз и больше – 7%;
- Не занимаюсь спортом совсем – 16%;
- Время от времени – 13%.

По данным ответам на вопрос «Известно ли Вам, что малоподвижный образ жизни плохо сказывается на здоровье?» 89% студентов дали положительный ответ и 11% – отрицательный. На вопрос «Делаете ли Вы упражнения по утрам?» студенты ответили так: 19% молодых людей делают зарядку, 51% – нет, а 30% – периодически. На вопрос «Где или как Вы проводите большую часть своего времени в сидячем положении?» были даны следующие ответы:

- 76% опрошенных проводят свое время в университете, сидя на занятиях и семинарах, а после выполняя домашние задания дома;
- 16% смотрят телевизор, читают книгу или играют на компьютере;
- оставшиеся 8% студентов работают за компьютером.

На заключительный вопрос «Занимаетесь ли Вы самостоятельно физической культурой и спортом?» получены ответы: 41% – нет, 41% занимаются 1 или 2 раза в неделю, а 18% самостоятельно проводят занятия 3-4 раза в неделю.

Таким образом, исходя из результатов исследования, мы разработали практические рекомендации для студентов, которые имеют низкую физическую активность:

- молодым людям следует сидя за столом не наклоняться близко к нему и поддерживать ровную осанку;
- плечи должны быть достаточно расслабленными, чтобы не было сильной усталости и нагрузки на тело;
- как минимум каждые 60 минут нужно проводить перерывы на физическую активность (походить по комнате несколько минут, размять мышцы шеи, пальцев рук и т.д.);
- применять гимнастику для глаз;
- желательно каждый день гулять на улице не менее часа.

Выводы. Проведенное исследование выявило следующие результаты: большая часть студентов архитектурного направления подготовки полагают, что ведут малоподвижный (сидячий) образ жизни, что является достаточной проблемой у современной молодежи. Причиной же этого является большая загруженность студентов в плане учебы. Студенты долгое время находятся в сидячем положении на занятиях в университете или при выполнении домашних работ, все это подразумевает то, что приходится долго сидеть. Помимо этого, результаты анкетирования помогли выявить, что от такого времяпрепровождения многие студенты ощущают дискомфорт в мышцах и суставах. Из всего вышесперечисленного можно сделать вывод, что следует пересмотреть организацию занятий в высших учебных заведениях, разбавляя аудиторские занятия элективными курсами по физической культуре. Также предлагается во время аудиторных занятий проводить физкультминутки.

Литература

1. Ворона А.А. Гиподинамия – болезнь современности/А.А. Ворона //Международный школьный научный вестник.– 2019. – № 3. –С. 281-287.
2. Гриценко К.А. Последствия малоподвижного образа жизни// ООО «Институт комплексных проблем восстановления резервных возможностей человека» /К.А. Гриценко// [Электронный ресурс]. URL: <https://institut-clinic.ru/posledstviya-malopodvizhnogo-obraza-zhizni/> (25.10.2022).
3. Гришан М.А. Физиологические последствия гиподинамии для организма человека/М.А.Гришан // Медико-фармацевтический журнал «Пульс».– 2018. – № 8. – С. 70-73.
4. Даутова М.Б. Влияние гиподинамии на жизнь человека /М.Б.Даутова, Г.Д.Жетписбаева,З.С.Абишева,Г.К.Асан и др. // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований.– 2016. – № 1.–С. 542-543.
5. Жданова Д.Р. Гиподинамия – болезнь 21 века/Д.Р.Жданова, А.А.Рубизова // Бюллетень медицинских интернет-конференций. 2019. –№ 9. – С.550-552.
6. Кузнецов М.Б. Некоторые аспекты формирования здорового образа жизни на занятиях физической культурой и спортом /М.Б.Кузнецов// Наука и практика. –2016. –№ 3 –С. 144-146.
7. Лядов В.С. Сидячие профессии, их влияние на здоровье и профилактика нежелательных последствий / В.С.Лядов, С.А.Трошин, А.С. Машичев// Молодой ученый. – 2019. –№ 20.– С. 75-78.
8. Решетник А.С. Влияние гиподинамии на организм школьника/А.С. Решетник// Молодой ученый. – 2020. –№ 48.– С. 467-468.
9. Шкурпит М.Н. Влияние сидячего образа жизни на организм и профилактические методы/М.Н.Шкурпит, Н.О.Поповян // Обучение и воспитание: методики и практика. –2016. –№ 30.– С. 131-132.
10. Ярцева Д.Ю. Влияние малоподвижного образа жизни на состояние здоровья подростков / Д.Ю.Ярцева, Г.Е. Дергунова// Молодой ученый. – 2017. – № 18.–С. 126-129.

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНОВ И НЕСПОРТСМЕНОВ ПО ДАННЫМ МОРФОЛОГИИ И МПК

COMPARATIVE ANALYSIS OF THE FUNCTIONAL STATE OF THE ORGANISM OF ATHLETES AND NON-ATHLETES ACCORDING TO THE DATA OF MORPHOLOGY AND IPC

¹Р.М. Хуснутдинов, ¹А.М. Ситдиков, ¹И.Р. Фаткуллов,

¹М.И. Галяутдинов, ^{2,3}Л.М. Ахметшина

¹R.M. Khusnutdinov, ¹A.M. Sitdikov, ¹I.R. Fatkullov, ¹M.I. Galyautdinov,

¹Р.Ф. Мифтахов, ¹R.F. Miftakhov, ^{2,3}L.M. Akhmetshina

¹Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, Казань, Россия

²Межрегиональный клинико-диагностический центр, Казань, Россия

³ГАУЗ «Зеленодольская центральная районная больница», Зеленодольск, Россия

¹Volga State University of Physical Culture and Tourism, Kazan, Russia

²Interregional Clinical and Diagnostic Center, Kazan, Russia

³GAUZ "Zelenodolsk Central District Hospital", Zelenodolsk, Russia

khrm@mail.ru

Аннотация. В настоящей работе представлены результаты сравнительного анализа данных физиологических параметров и характеристик организма спортсменов и не спортсменов. Разработана методика анализа экспериментальных данных, позволяющая выполнить дискриминационный анализ функционального состояния организма различных групп испытуемых по данным антропометрии, морфологии и МПК. Найдены регрессионные соотношения между различными физиологическими параметрами испытуемых как для контрольной, так и экспериментальной групп. Показано, что в рамках метода главных компонент и регрессионного анализа возможно выполнить классификацию функционального состояния организма спортсменов и не спортсменов.

Annotation. This paper presents the results of a comparative analysis of data on physiological parameters and body characteristics of athletes and non-athletes. A method for analyzing experimental data has been developed that makes it possible to perform a discriminatory analysis of the functional state of the body of various groups of subjects based on anthropometry, morphology and IPC data. Regression relationships were found between various physiological parameters of the subjects for both the control and experimental groups. It is shown that within the framework of the principal component method and regression analysis it is possible to classify the functional state of the body of athletes and non-athletes.

Ключевые слова: метод главных компонент, регрессионные соотношения.

Keywords: principal component analysis method, regression coefficients.

Введение. Разработка критериев оценки функционального состояния организма необходима для оптимизации физического развития и спортивной подготовки всевозможных профессиональных групп [1]. Под функциональным состоянием организма здесь подразумевается интегральная характеристика состояния здоровья, отражающая уровень функционирования организма (жизнедеятельности), обеспечивающий работу механизмов приспособления к окружающей среде и позволяющий иметь функциональные резервы и адаптационные возможности, которые могут быть израсходованы при взаимодействии с факторами внешней среды (физической нагрузке, болезни, травме и других) [2].

В настоящее время диагностика функционального состояния и адаптационных резервов организма играет ключевую роль в подготовке высококвалифицированных спортсменов [3,4].

Как известно, рост достижений в спорте связан в основном с совершенствованием учебно-тренировочного процесса, включающее увеличение объема и интенсивности тренировочных нагрузок, а также учета биологических закономерностей протекания адаптационных процессов с главными параметрами тренировочных и соревновательных нагрузок [5]. При таком подходе организация и проведение тренировочного процесса реализуются только при условии объективной оценки функционального состояния организма спортсмена [6,7].

В последнее время для диагностики функционального состояния организма помимо традиционных аппаратных и аппаратно-программных комплексов находят широкое применение методы классификации и интеллектуального анализа данных с помощью современных методов машинного обучения (искусственные нейронные сети, генетические алгоритмы, методы сокращения размерности, методы регрессионного анализа и другие) [8-10].

В настоящей работе на основе экспериментальных данных по антропометрии, морфологии и МПК (максимальное потребление кислорода) с помощью методов машинного обучения проводится сравнительный анализ функционального состояния организма двух групп испытуемых (спортсменов и не спортсменов).

Методы и организация исследования. В работе выполняется анализ экспериментальных данных по антропометрии, морфологии и МПК для двух групп испытуемых, обоих полов в возрасте от 10 до 27 лет: экспериментальной (126 человек, или 82.89% от общего числа испытуемых) и контрольной (26 человек, 17.11%). В экспериментальную группу входят спортсмены, профессионально занимающиеся определенными видами спорта (академическая гребля, гребля на байдарках, бадминтон, большой теннис, борьба, восточные единоборства, легкая атлетика, волейбол, футбол, плавание, художественная гимнастика и др.), а также имеющие спортивные разряды и звания. В контрольную группу входят молодые, здоровые люди, занимающиеся умеренной физической активностью от 2 до 10 часов в неделю.

Экспериментальная группа Контрольная группа

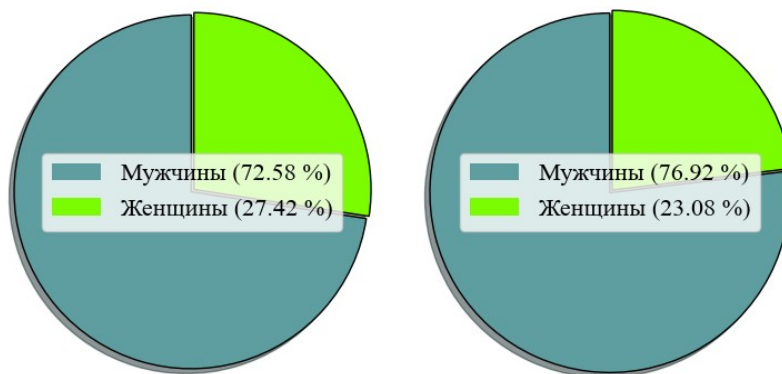


Рисунок 1 – Диаграмма распределения по гендерному признаку для экспериментальной (левая колонка) и контрольной (правая колонка) групп

На рис. 1 представлена диаграмма распределения по гендерному признаку для экспериментальной и контрольной групп. Как видно из рисунка, количество испытуемых мужского и женского пола различаются более чем в два раза, что, очевидно, может существенно сказаться на результаты статистического анализа. В то же время, распределения по возрастам для обоих полов испытуемых, входящие в экспериментальную и контрольную группы также является неоднородным (см. рис. 2).

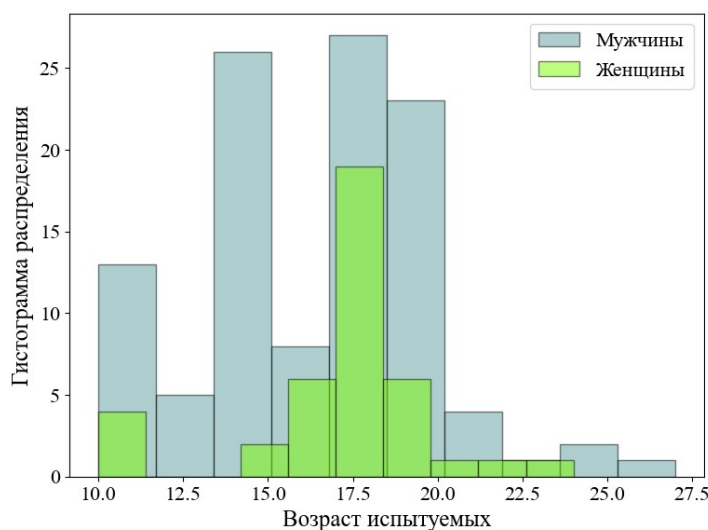


Рисунок 2 – Гистограмма распределений по возрастам испытуемых

Далее, для экспериментальных и контрольных групп мы проанализировали распределение массы тела испытуемых (см. рис. 3). Как видно из рисунка, распределения масс для экспериментальной и контрольной групп существенно различаются. Следует отметить, что функция распределения в зависимости от массы в случае контрольной группы имеет четко выраженный бимодальный характер, в то время как для экспериментальной группы такой зависимости не наблюдается – распределение плотности вероятности в большей части имеет монотонный одномодовый

характер. Поэтому, дальнейший анализ экспериментальных данных мы будем выполнять в приведенных величинах и ингирентных параметрах организма, в таких как: массовая доля жировой, костной и мышечной ткани, процент воды от общей массы тела, индекс массы тела и другие.

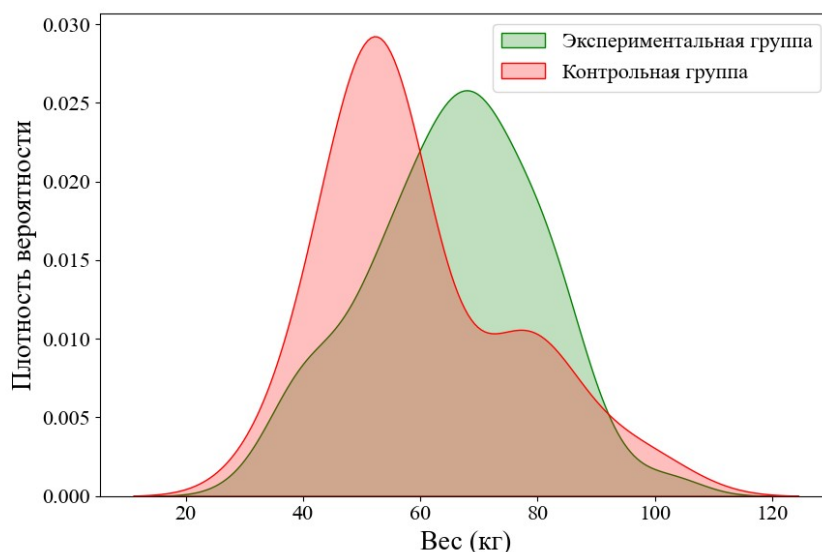


Рисунок 3 – Распределение плотности вероятности массы тела испытуемых для экспериментальной и контрольной групп

В качестве начального этапа анализа функционального состояния организма спортсменов был выполнен регрессионный анализ между такими важными характеристиками, как массовые доли жировой и костной тканей спортсменов и не спортсменов (см. рис. 4).

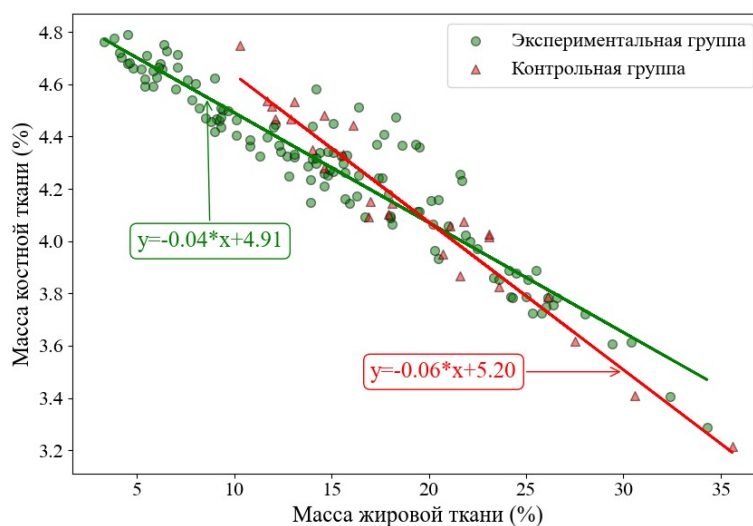


Рисунок 4 – Соотношение между массовыми долями жировой и костной тканей: маркерами (O) и (Δ) обозначены экспериментальная и контрольные группы, соответственно. Линиями обозначены регрессионные соотношения

Установлено, что для экспериментальных и контрольных групп уравнения регрессии $y = kx + b$ между массовыми долями жировой и костной тканями имеют некоторые различия. Так, отношение коэффициентов для

экспериментальной и контрольной групп составляет $\eta = \frac{k_{\text{экспер}}}{k_{\text{контрол}}} \approx 0.67$, что указывает на некоторые отличия функционального состояния организма спортсменов и не спортсменов.

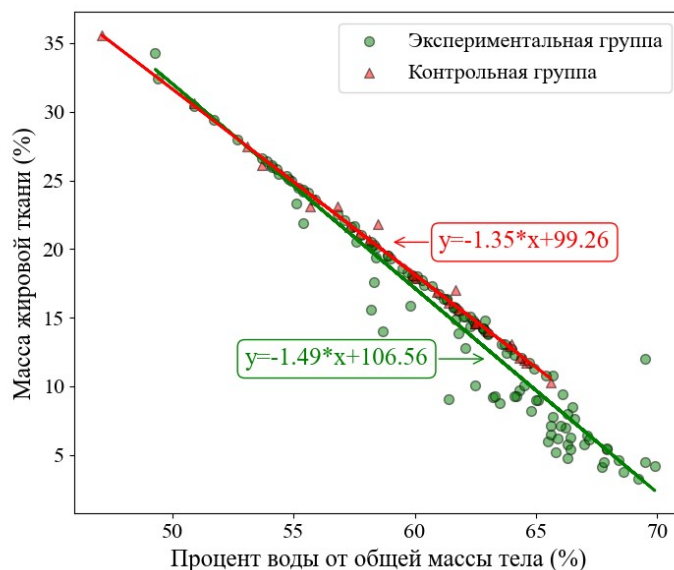


Рисунок 5—Соотношение между процентом воды от общей массы тела и массовой долей жировой ткани испытуемого: маркерами (O) и (Δ) обозначены экспериментальная и контрольные группы, соответственно. Линиями обозначены регрессионные соотношения

Далее, для спортсменов и не спортсменов, мы рассмотрели корреляцию между процентом воды от общей массы тела и массовой долей жировой ткани испытуемых. Вода, участвуя во всех биохимических процессах, играет важную роль в нормальном функционировании организма. Так, вода составляет почти две трети (~67%) массы тела здорового человека. Как видно из рисунка, данный показатель для спортсменов соответствует массовой доле жировой ткани в окрестности 5%. Для обеих групп видим, что с увеличением доли жировой ткани наблюдается заметное уменьшение процента воды в организме испытуемых. Так, например, у испытуемых с массовой долей жировой ткани в 30-35% процент воды составляет лишь ~50%, что существенным образом будет сказываться на функциональное состояние организма.

В то же время, для экспериментальных и контрольных групп отношение коэффициентов регрессионного соотношения $\eta = k_{\text{экспер}} / k_{\text{контрол}}$ отличается более чем в 1.1 раза.

Для детального анализа функционального состояния испытуемых использовался метод главных компонент – один из основных способов уменьшить размерность данных, при этом потеряв наименьшее количество информации[11,12]. Направления главных осей определялись путем нахождения собственных чисел и векторов корреляционной матрицы. На рис.6 (левая колонка) изображена гистограмма распределения дисперсий по главным компонентам. Как видно из рисунка факторы, используемые в настоящей

работе описывают 76.9% совокупной дисперсии признаков. Данный факт указывает на избыточность коррелированных данных при классификации спортсменов и не спортсменов.

На рис. 6 (правая колонка) представлено распределение экспериментальных данных для спортсменов и не спортсменов в плоскости первых двух компонент (PC1 и PC2).

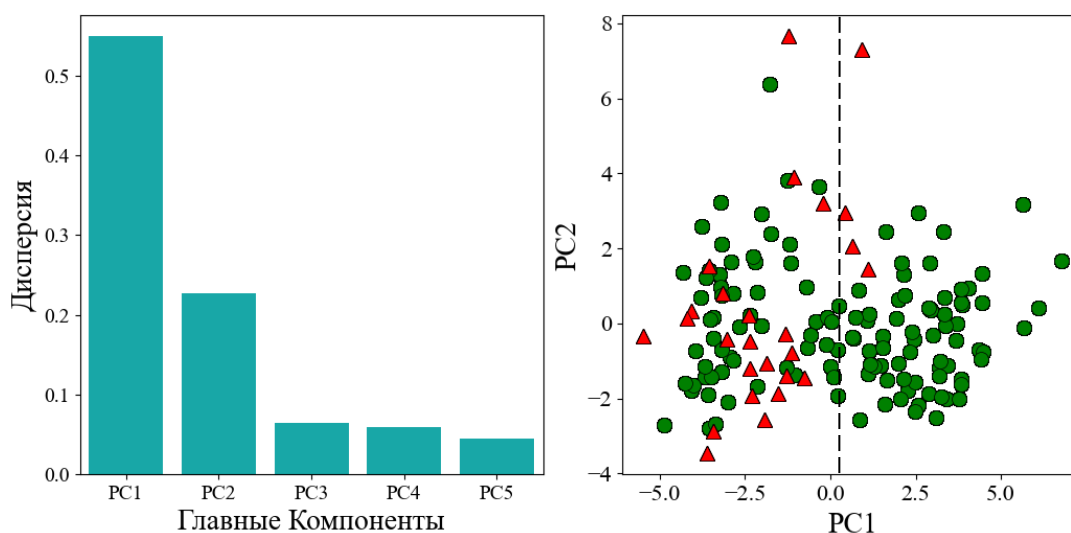


Рисунок 6 – (Левая колонка): Гистограмма распределения дисперсий по главным компонентам; (Правая колонка): Распределение данных по экспериментальной (зеленые кружки) и контрольной (красные треугольники) группам в плоскости первых двух компонент

Как видно из рисунка, на диаграмме PC1/PC2 выделяются два кластера: кластер с компактным распределением точек при отрицательных значениях PC1 – характеризует данные контрольной группы, в то время как кластер с рассеянным распределением точек в области положительных значений PC1 характеризует данные экспериментальной группы.

Выводы. В настоящей работе представлены результаты сравнительного анализа физиологических параметров и характеристик спортсменов и не спортсменов. Разработана методика анализа экспериментальных данных, позволяющая выполнить дискриминационный анализ функционального состояния организма спортсменов и не спортсменов по данным антропометрии, морфологии и МПК. Найдены регрессионные соотношения между различными физиологическими параметрами испытуемых как для контрольной, так и экспериментальной групп. Обнаружено, что параметры регрессионных уравнений для испытуемых, профессионально занимающиеся спортом и молодыми людьми, физическая активность которых составляет от 2 до 10 часов в неделю имеют существенные различия. Показано, что в рамках метода главных компонент и регрессионного анализа возможно выполнить классификацию функционального состояния организма спортсменов и не спортсменов. Установлено, что данные по тестовой группе в основном сконцентрированы в отрицательной полуплоскости первых двух компонент

то время, как данные по экспериментальной группе расположены симметрично относительно начала координат. Таким образом, представленная в работе методика анализа экспериментальных данных позволяет корректно диагностировать функциональное состояние организма спортсменов и не спортсменов.

Литература

1. Аулик, И.В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте. / И.В. Аулик. М.: Медицина, 1990. 192 с.
2. Воробьев К.П. Клинико-физиологический анализ категорий функционального состояния организма в интенсивной терапии. // К.П. Воробьев Вестник интенсивной терапии. - 2001. - №2. - С. 3-8.
3. Баевский, Р.М Оценка адаптационных возможностей организма и риска развития заболеваний. / Баевский Р.М, Берсенева А.П. М.: Медицина, 1997. 265 с.
4. Белоцерковский, З.Б. Эргометрические и кардиологические критерии физической работоспособности у спортсменов. / Белоцерковский З.Б. М.: Советский спорт, 2005. 312 с.
5. Карпман, В.Л. Тестирование в спортивной медицине. / Карпман В.Л., Белоцерковский З.Б., Гудков И.А. М.: Физкультура и спорт, 1988. 208 с.
6. Михайлов, С.С. Спортивная биохимия. / Михайлов С.С. М.: Советский спорт, 2006. 256 с.
7. Уилмор Дж.Х. Физиология спорта. / Уилмор Дж.Х., Костил Д.Л. К.: Олимпийская литература, 2001. 503 с.
8. Bartlett R. Artificial intelligence in sports biomechanics: new dawn or false hope? // Bartlett R. J. Sports Sci. Med. - 2006. - Vol. 5. - P. 474–479.
9. Brown, N. Superhuman AI for multiplayer poker. Science. // Brown, N., and Sandholm, T. - 2019. - Vol. 365. - P. 885–890 .
10. Chmait N. Artificial Intelligence and Machine Learning in Sport Research: An Introduction for Non-data Scientists. Front. Sports Act. Living. // Chmait N., Westerbeek H. - 2021. - Vol. 3. - P. 682287.
12. Dormann C.F. Collinearity: a review of methods to deal with it and a simulation study evaluating their performance. Ecography. // Dormann C.F., Elith J., Bacher S., Buchmann C., Carl G., Carré G., Marquéz J.R., Gruber B., Lafourcade B., Leitão P.J., Münkemüller T. - 2013. - Vol. 36(1). - P. 27-46.
13. Koren Y. Robust linear dimensionality reduction, IEEE Transactions on Visualisation and Computer Graphics. // Koren Y., Carmel L., - 2004. - Vol. 10(4). - P.459-470.

СОЦИОКУЛЬТУРНЫЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

SOCIOCULTURAL AND PSYCHOLOGICAL PROBLEMS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT

ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ НАУКИ И ОБРАЗОВАНИЯ: ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

TRENDS IN THE DEVELOPMENT OF SCIENCE AND EDUCATION: PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

Н.Б. Абышов, С.В. Абзалова
N.B.Abyshov, S.V.Abzalova

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Казанский государственный энергетический университет»,
Казань, Россия*
*Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Kazan State Energy University",
Kazan, Russia*

abyshov1862@mail.ru

Аннотация. В данной статье исследуется влияние современных тенденций в науке и образовании на область физической культуры и спорта. Основной акцент делается на следующих аспектах:

Интердисциплинарность и научные исследования: Разработка интегрированных подходов к изучению физической активности с учетом знаний из различных научных областей.

Цифровая технология и инновации: Использование современных цифровых технологий для улучшения тренировок и анализа данных.

Здоровый образ жизни и фитнес: Расширение доступа к физической активности и спорту для разных возрастных и социальных групп.

Развитие образовательных программ: Разнообразие образовательных и тренировочных программ, включая онлайн-курсы и сертификационные программы.

Внимание к инклюзивности: Создание условий для участия в спортивных мероприятиях для людей с разными физическими возможностями.

Кроме того, статья также рассматривает более подробно пять дополнительных аспектов:

Спорт как инструмент социальной интеграции: Влияние спорта на социальные отношения и интеграцию.

Спорт и образование в детском и молодежном секторе: Роль образовательных учреждений и спортивных клубов в развитии молодых спортсменов.

Спорт и национальная идентичность: Как спорт формирует национальную идентичность и гордость.

Этика и честность в спорте: Важность честной игры и борьбы с допингом.

Спорт и экологическая устойчивость: Устойчивое использование ресурсов и охрана окружающей среды в спорте.

Все эти аспекты демонстрируют, как физическая культура и спорт остаются важными компонентами современного общества и как их развитие и интеграция в образ жизни могут способствовать улучшению качества жизни и формированию ценностей в нашем обществе.

Abstract. This article explores the influence of contemporary trends in science and education on the field of physical culture and sports. The main focus is on the following aspects:

Interdisciplinarity and scientific research: Developing integrated approaches to the study of physical activity by incorporating knowledge from various scientific disciplines.

Digital technology and innovation: Utilizing modern digital technologies to enhance training and data analysis.

Healthy lifestyle and fitness: Expanding access to physical activity and sports for different age and social groups.

Development of educational programs: Diversifying educational and training programs, including online courses and certification programs.

Focus on inclusivity: Creating conditions for participation in sports events for individuals with different physical abilities.

Furthermore, the article also delves into five additional aspects in more detail:

Sport as a tool for social integration: The impact of sports on social relationships and integration.

Sports and education in the youth sector: The role of educational institutions and sports clubs in the development of young athletes.

Sports and national identity: How sports shape national identity and pride.

Ethics and integrity in sports: The importance of fair play and the fight against doping.

Sports and ecological sustainability: Sustainable resource utilization and environmental conservation in sports.

All these aspects demonstrate how physical culture and sports remain vital components of modern society and how their development and integration into lifestyle can contribute to improving the quality of life and shaping values in our society.

Ключевые слова. Физическая культура, спорт, наука, образование, интердисциплинарность, цифровые технологии, здоровый образ жизни, научный исследования, образовательные программы, инклюзивность, социальная интеграция, детско-юношеский спорт, национальная идентичность, этика и честность, экологическая устойчивость.

Keywords. Physical culture, sports, science, education, interdisciplinary, digital technologies, healthy lifestyle, scientific research, educational programs, inclusivity, social integration, youth sports, national identity, ethics and integrity, ecological sustainability.

Введение. Физическая культура и спорт представляют собой не только средства поддержания здоровья, но и социокультурное явление, формирующее личность и влияющее на общество в целом. Развитие науки и образования в области физической активности и спорта является ключевым аспектом, определяющим будущее этой сферы. В данной статье мы рассмотрим разнообразные тенденции, которые формируют современную картину развития физической культуры и спорта.

Исследования.

1. **Интердисциплинарность и научные исследования.** Современная наука в области физической культуры и спорта становится все более интердисциплинарной. Это означает, что она объединяет знания и методы из различных научных дисциплин, таких как медицина, биология, физиология, психология, социология и инженерия. Интердисциплинарный подход позволяет более глубоко понимать физическую активность с разных точек зрения и создавать более эффективные методики тренировок, а также улучшать профилактику травм.

Научные исследования в этой области охватывают широкий спектр тем, начиная от биомеханики движений в спорте и заканчивая психологическими аспектами тренировок и соревнований. Современные технологии позволяют проводить более точные измерения и анализ данных, что помогает улучшить эффективность тренировочных программ и оптимизировать процесс восстановления спортсменов после травм.

2. **Цифровая технология и инновации.** С развитием цифровых технологий в области физической культуры и спорта открываются новые возможности для улучшения тренировок, анализа данных и взаимодействия между спортсменами и тренерами. Смарт-устройства, такие как фитнес-трекеры и смарт-часы, позволяют отслеживать физическую активность, сердечный ритм, сон и многие другие параметры здоровья. Эти данные помогают спортсменам и их тренерам лучше понимать прогресс и адаптировать тренировочные планы под индивидуальные потребности.

Симуляторы и виртуальные тренировочные среды также становятся все более популярными. Они позволяют спортсменам имитировать различные сценарии соревнований и тренировок, что помогает им лучше подготовиться к реальным соревнованиям.

3. **Здоровый образ жизни и фитнес.** С ростом осознания важности здорового образа жизни, физическая культура и спорт становятся неотъемлемой частью повседневной жизни людей. Образовательные учреждения все больше внимания уделяют здоровому образу жизни и фитнесу в своих программах. Это включает в себя как традиционные учебные занятия по физической культуре и спорту, так и организацию спортивных секций,

клубов и доступ к современным тренажерным залам. Таким образом, физическая активность становится более доступной и привлекательной для широкой аудитории, вне зависимости от возраста и физической подготовки.

4. Развитие образовательных программ. Образовательные программы в области физической культуры и спорта становятся более разнообразными и доступными. Помимо традиционных университетских программ, существует множество онлайн-курсов, вебинаров и сертификационных программ, которые позволяют людям получить знания и навыки в области физической активности и спорта в любом месте и в удобное время. Это способствует повышению уровня образования в этой области и формированию специалистов с высокой квалификацией.

5. Внимание к инклюзивности. Важной тенденцией развития физической культуры и спорта является акцент на инклюзивности. Спорт и физическая активность должны быть доступными для всех, независимо от их физических возможностей или ограничений. В этом контексте разрабатываются адаптированные программы для людей с ограниченными физическими возможностями, создаются условия для участия в спортивных соревнованиях и тренировках, а также предоставляется поддержка и инфраструктура для людей с особыми потребностями.

6. Спорт как инструмент социальной интеграции. Спорт способствует социальной интеграции, объединяя людей из разных социальных и культурных групп. Спортивные мероприятия, будь то футбольный матч в квартале или мировые соревнования, создают платформу, где люди могут встретиться, поддержать команду или спортсмена, и насладиться общими эмоциями. Эта социальная связь способствует формированию общества, в котором преодолеваются барьеры и различия.

Спорт также играет важную роль в решении социальных проблем, таких как асоциальное поведение, наркомания и беспризорность среди молодежи. Множество спортивных программ направлено на вовлечение молодежи в активную жизнь и предоставление им альтернативных путей самореализации.

7. Спорт и образование в детском и молодежном секторе. Образовательные учреждения и спортивные клубы играют ключевую роль в развитии детей и молодежи через спорт. Они предоставляют молодым людям возможность не только развивать физические навыки, но и учиться работать в команде, преодолевать трудности, устанавливать и достигать целей.

Программы физического воспитания в школах и университетах способствуют развитию физической активности среди детей и подростков, а также формируют базовые навыки для здорового образа жизни. Спортивные секции и клубы предоставляют молодежи возможность выбора между различными видами спорта, что способствует их самореализации и поиску своего призвания.

8. Спорт и национальная идентичность. Спорт играет важную роль в формировании национальной идентичности. Многие страны инвестируют в развитие своих спортивных программ и поддерживают национальных спортсменов на мировых соревнованиях. Олимпийские игры и другие

международные спортивные мероприятия становятся площадкой для представления национальной культуры и достижений.

Успехи национальных команд и спортсменов вызывают гордость у граждан и способствуют единству нации. Спорт может объединить страну вокруг общих ценностей и символов, создавая ощущение принадлежности к общей культуре и нации.

9. Этика и честность в спорте. Спорт исключает победы за счет нарушения правил и использования допинга. Этика и честность в спорте стали приоритетными ценностями, которые продвигаются как среди спортсменов, так и среди тренеров и администраторов. Осуждение допинга и активная борьба с ним выражают силу спортивных ценностей и моральных норм.

Спорт обучает добросовестности, уважению к сопернику и способности принимать поражение с гордостью. Образцовое поведение спортсменов способствует формированию высоких моральных стандартов в обществе и внушает молодым поколениям ценности честной игры.

10. Спорт и экологическая устойчивость. Спорт имеет потенциал для внесения вклада в экологическую устойчивость. Мероприятия, такие как олимпийские игры и чемпионаты мира, могут оказывать негативное воздействие на окружающую среду. Однако современные спортивные организации стремятся к минимизации негативного воздействия.

Стадионы и спортивные сооружения все чаще строятся с использованием экологически чистых материалов, а также с учетом энергоэффективности. Многие спортивные мероприятия включают в себя меры по уменьшению выбросов и устойчивому использованию природных ресурсов. Такой подход способствует сохранению окружающей среды и созданию устойчивых условий для развития спорта.

Выводы. Физическая культура и спорт остаются неотъемлемой частью современного общества и имеют огромное влияние на здоровье и развитие личности. Тенденции развития науки и образования в этой области указывают на то, что они будут продолжать развиваться и улучшаться в будущем. Интердисциплинарность, цифровые технологии, акцент на здоровом образе жизни, научные исследования, разнообразные образовательные программы и инклюзивность - все эти аспекты способствуют улучшению качества жизни людей и развитию спорта как важной сферы деятельности. Физическая активность и спорт продолжают оставаться ключевыми факторами в нашем стремлении к здоровой и активной жизни.

Литература

1. Иванова, Е. С. Развитие цифровых технологий в спорте: тенденции и перспективы // Журнал "Спорт и Технологии". 2022. Том 25, № 3. С. 56-68.
2. Здоровенькая, З. З. Здоровый образ жизни и фитнес как ключ к долголетию // Книга "Долгая и счастливая жизнь". Издательство "Здоровье". 2021. С. 120-135.
3. Институт Инклюзивного Спорта. Инклюзивный спорт: практики и перспективы. Отчет о исследовании. 2019.

4. Идентичный, И. Спорт и национальная идентичность: мировой опыт. Монография. Издательство "Идентичность". 2020.
5. Конференция по этике в спорте. Этика и честность в спорте: вызовы и решения. Материалы конференции. 2022.
6. Экология и Спорт. Спорт и экологическая устойчивость: обзор исследований // Журнал "Экология и Спорт". 2021. Том 15, № 2. С. 88-101.

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ЛИЧНОСТНОЕ РАЗВИТИЕ СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ

PROFESSIONAL AND PERSONAL DEVELOPMENT OF TECHNICAL UNIVERSITY STUDENTS INVOLVED IN SPORTS

*¹Р.Ш.Алимов, ²Р.С.Наговицын
¹R.S. Alimov, ²R.S. Nagovitsyn*

¹Казанский государственный архитектурно-строительный университет Казань, Россия
²Глазовский государственный инженерно-педагогический университет им. В.Г. Короленко,
Глазов, Россия

²Казанский государственный институт культуры,
Казань, Россия

¹Kazan State University of Architecture and Engineering Kazan, Russia

²Glazov State University of Engineering and Pedagogical named after V.G. Korolenko
Glazov, Russia

gto18@mail.ru

Аннотация. В экспериментальном исследовании предложены физкультурно-спортивные условия, как одни из основных содержательных компонентов программы по развитию профессионально-личностного развития студента технического вуза. При реализации исследования подобран специальный комплекс диагностического инструментария для мониторинга профессионально-личностного развития студента технического вуза по основным компонентам: деятельностно-поведенческому, мотивационно-аксиологическому и когнитивно-рефлексивному. На основе сравнительной экспериментальной диагностики с применением математико-статистической обработки доказана эффективность реализации командных видов спорта во вне учебное время на отдельные показатели профессионально-личностного развития студентов.

Annotation. The experimental study proposed physical culture and sports conditions as one of the main content components of the program for the development of professional and personal development of a technical university student. During the implementation of the study, a special set of diagnostic tools was selected to monitor the professional and personal development of a technical university student according to the main components: activity-behavioral, motivational-axiological and cognitive-reflexive. Based on comparative experimental

diagnostics using mathematical and statistical processing, the effectiveness of implementing team sports during extracurricular time on individual indicators of professional and personal development of students has been proven.

Ключевые слова: профессионально-личностное развитие, спорт, студенты, технический вуз, внеучебная деятельность.

Keywords: professional and personal development, sports, students, technical university, extracurricular activities.

Введение. Современные процессы во всех сферах социальной деятельности Российской Федерации обуславливают необходимость системных изменений в отечественной системе высшего технического образования [1]. Исследования соотношения профессионального и личностного в индивидуальном образовательно-воспитательном развитии студента технического вуза становятся на сегодняшний день практически значимой педагогической проблематикой [2]. Изучение этого важного направления в педагогической науке обосновывается тем обстоятельством, что на всех этапах профессиональной подготовки в учебной и внеучебной деятельности особенно значимым является реализация физкультурно-спортивной деятельности в образовательно-воспитательном процессе каждого обучающегося от момента его поступления на первый курс университета до защиты выпускной квалификационной работы [3, 5].

Несмотря на различные научные направления в целостной системе профессионально-личностного развития студента технического вуза, основные компоненты и уровни этого саморазвития в обязательном порядке складываются как из внешних процессов, так и внутренних личностных качеств, которые предполагают практическую реализацию физкультурно-спортивных технологий вовне учебной деятельности студентов [4, 6]. В связи с этим особенно системно важным является совершенствование процесса профессионально-личностного развития студента технического вуза на основе внедрения физкультурно-спортивных технологий во вне учебное время студентов. В связи с этим, в исследовании была поставлена **цель исследования:** экспериментально доказать эффективность спортивной деятельности студентов технического вуза на их на профессионально-личностное развитие.

Задачи исследования:

1. Предложить физкультурно-спортивные условия, как одни из ключевых содержательных компонентов программы по развитию профессионально-личностного развития студента технического вуза.

2. Подобрать специальный комплекс диагностического инструментария для мониторинга профессионально-личностного развития студента технического вуза по основным компонентам: деятельностно-поведенческому, мотивационно-аксиологическому и когнитивно-рефлексивному.

3. На основе сравнительной экспериментальной диагностики с применением математико-статистической обработки по χ^2 Пирсона доказать

эффективность спортивной деятельности студентов во вне учебное время на показатели их профессионально-личностного развития.

Материалы и методы. Материалами для исследования послужили теоретические и практические труды в области профессионально-личностного развития и внедрения физкультурно-спортивных технологий в образовательно-воспитательный процесс технического университета. Для осуществления эксперимента были реализованы эмпирические методы: метод экспертных оценок, тестирования, анкетирования, предварительный и контрольный мониторинговый эксперимент с использованием метода математико-статистической обработки по χ^2 Пирсона.

Организация исследования. На основе системного анализа в сфере структурного содержания профессионально-личностных качеств студента технического вуза, в исследовании было уточнено содержание дефиниции «профессионально-личностное развитие студента технического вуза», как целостное непрерывное профессионально-личностное преобразование в структуре личности в условиях психолого-педагогический процесса развития диалектически единых и синергетических свойств, определяющих успешность профессиональной деятельности выпускника технического профиля, включающее деятельностно-поведенческие, мотивационно-аксиологические и когнитивно-рефлексивные способности. В свою очередь каждый из трех показателей развития был ранжирован по четырем уровням: высокий, ситуативный, базовый и низкий. На основе специальной системы мониторинговых и диагностических методик (опросник операционной деятельности Д. Голланда, диагностическая шкала межличностных отношений Т. Лири, мониторинг способности к профессиональному прогнозированию FPI и оценка профессионального трудолюбия и работоспособности FAAA) [4, 5, 6], в период исследования обучающиеся были ранжированы по четырем уровням на предварительном и контрольном этапам.

В эксперименте приняли участие обучающиеся вторых и третьих курсов бакалавриата ФГБОУ ВО «Казанский государственный архитектурно-строительный университет (г. Казань) очного отделения (n=81). В свою очередь, генеральная выборка обучающихся была разделена на трифокус-группы. Контрольная группа (КГ) – студенты технического вуза, не занимающиеся спортом во вне учебное время (n=27). Экспериментальная группа 1 (ЭГ1)- обучающиеся технического вуза, занимающиеся командными видами спорта во вне учебное время (n=27) по следующим направлениям: футбол, баскетбол, волейбол, гандбол и туризм. Экспериментальная группа 2 (ЭГ2) - студенты технического университета, занимающиеся индивидуальными видами спорта во вне учебное время (n=27) по следующим направлениям: легкая атлетика, лыжный спорт, единоборства, настольный теннис, бадминтон, фитнес, шахматы, плавание. На предварительном этапе (Февраль 2023 года) студенты технического университета всех трех фокус-групп были протестированы по диагностическим процедурам для выявления их первоначального уровня профессионально-личностного развития. Следует отметить, что в начале экспериментальной работы проведенный детальный сравнительный

математико-статистический анализ между группами выявил не статистическую значимость различия при $p > 0.05$.

В течение экспериментального периода (Февраль-Май 2023 года) студенты осуществляли профессиональную подготовку. Студенты ЭГ1 и ЭГ2 во вне учебное время посещали занятия спортом не менее двух-трех раз в неделю. При реализации профессиональной подготовки у обучающихся технического университета данной фокус-группы практически были внедрены комплекс из трех физкультурно-спортивных условий по дополнению профессиональной подготовки:

- на основе использования физкультурно-спортивной деятельности создание творческой проектно-исследовательской среды;
- индивидуально-дифференцированный подход в физкультурно-спортивном пространстве студентов технического вуза через рациональное сочетание учебной и вне учебной деятельности;
- включение в структуру спортивных секций интеллектуальных технологий психолого-педагогического содержания.

В свою очередь, обучающиеся КГ во вне учебное время, либо посещали только образовательно-воспитательные кружки Центра досуга и творчества университета, либо не участвовали вообще во вне учебной жизни университета.

Результаты исследования и их обсуждение. Для анализа эффективности практической реализации спортивной деятельности нами был проведен контрольный диагностический срез (Июнь 2023 года). На данном контрольном этапе все обучающиеся технического университета, участвующие в эксперименте были снова были продиагностированы по комплексу мониторинговых процедур, примененных на предварительном этапе исследования. Сводные результаты всех показателей мониторинга на предварительном и контрольном этапах по деятельностно-поведенческому, мотивационно-аксиологическому и когнитивно-рефлексивному компонентам профессионально-личностного развития представлены на рисунках 1-3:

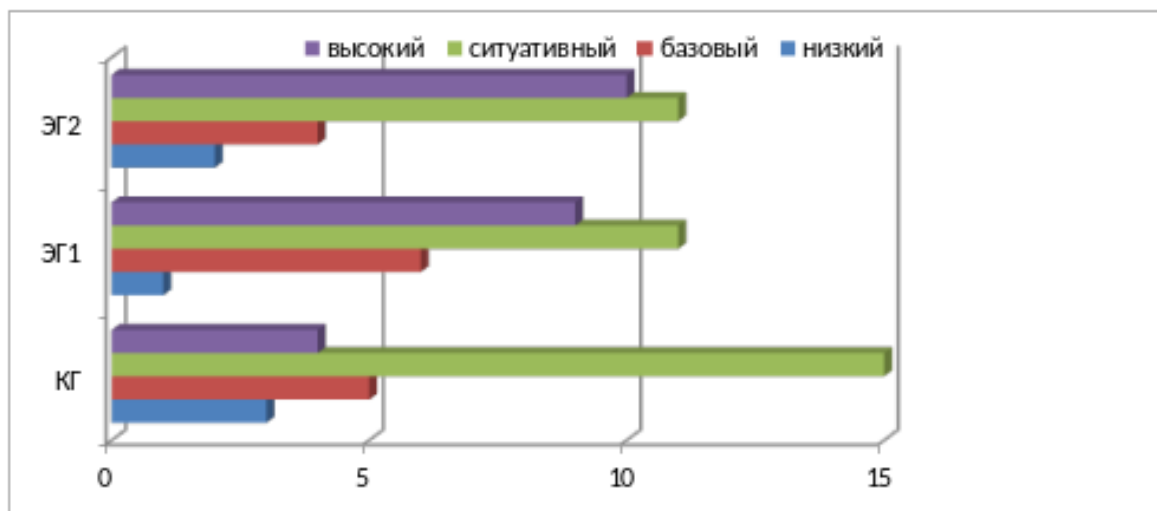


Рисунок1 - Результаты исследования по деятельностно-поведенческому компоненту профессионально-личностного развития студентов технического университета

На основе математико-статистической обработки данных между количеством студентов по уровням между фокус-группами выявлено: КГ и ЭГ1 - достоверность различия при $p < 0.05$; КГ и ЭГ2 - достоверность различия при $p < 0.05$; ЭГ1и ЭГ2 – не достоверность различия при $p > 0.05$. Полученные результаты показали, что по деятельностно-поведенческому компоненту профессионально-личностного развития студентов технического университета занятия любыми видами спорта положительно влияют на целостную профессиональную подготовку обучающихся.

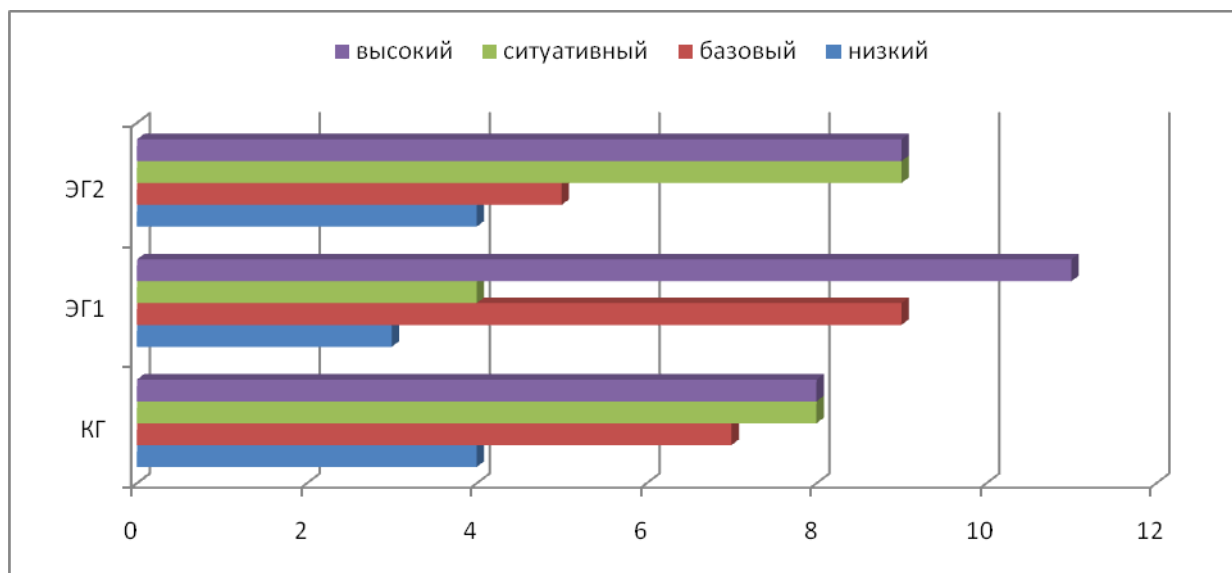


Рисунок 2 - Результаты исследования по мотивационно-аксиологическому компоненту профессионально-личностного развития студентов технического университета

На основе математико-статистической обработки данных между количеством студентов по уровням во всех фокус-группах выявлена не достоверность различия при $p > 0.05$, не смотря на то, что в группе студентов, занимающихся командными видами спорта сравнительно больше студентов по высокому уровню и сравнительно меньше – по низкому уровню. Полученные результаты показали, что по мотивационно-аксиологическому компоненту занятия как командными, так и индивидуальными видами спорта не влияют на профессиональную подготовку обучающихся в мотивационном и ценностном аспектах профессионально-личностного развития студентов технического университета. Для повышения данного показателя необходима дальнейшая корректировка внедряемых условий или более длительный экспериментальный период.

На основе математико-статистической обработки данных между количеством студентов по уровням между фокус группами выявлено: КГ и ЭГ1 - достоверность различия при $p < 0.01$; КГ и ЭГ2 - не достоверность различия при $p > 0.05$; ЭГ1и ЭГ2 – достоверность различия при $p < 0.05$. Полученные результаты показали, что по когнитивно-рефлексивному компоненту занятия командными видами спорта в большей степени влияют на профессиональную

подготовку обучающихся в профессионально-личностного развития, по сравнению с занятиями индивидуальными видами спорта.

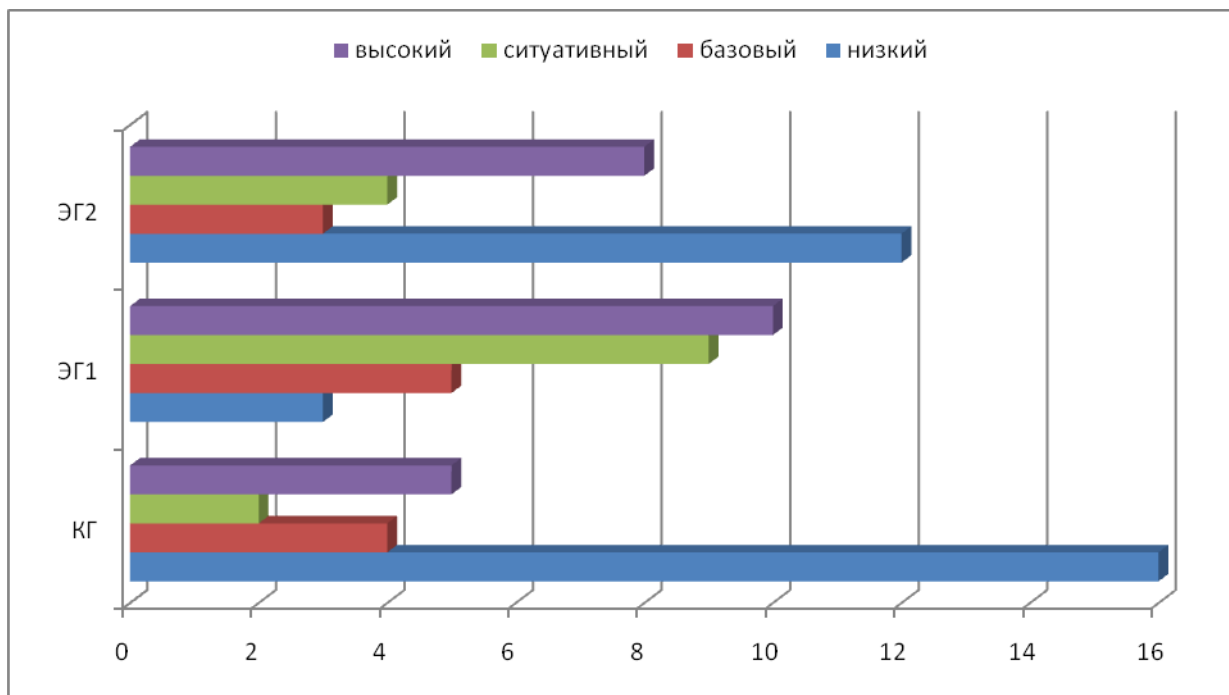


Рисунок 3 -Результаты исследования по когнитивно-рефлексивному компоненту профессионально-личностного развития студентов технического университета

Выводы. В экспериментальном исследовании предложены физкультурно-спортивные условия, как одни из основных содержательных компонентов программы по развитию профессионально-личностного развития студента технического вуза. При реализации исследования подобран специальный комплекс диагностического инструментария для мониторинга профессионально-личностного развития студента технического вуза по основным компонентам: деятельностно-поведенческому, мотивационно-аксиологическому и когнитивно-рефлексивному. На основе сравнительной экспериментальной диагностики с применением математико-статистической обработки доказана эффективность командных видов спорта во вне учебное время студентов на отдельные показатели их профессионально-личностного развития.

Литература

1. Кольчева З. И., Зарипова Л. Ф. Интерактивное обучение в профессионально-личностном развитии студентов // Среднее профессиональное образование. 2019. № 3. С. 39-43.
2. Наговицын Р.С., Ипатов И.В. Теоретико-методологические основы формирования физической культуры личности студента // Вестник Казанского технологического университета. 2013. Т. 16. № 15. С. 244-249.
3. Наговицын Р.С. Реализация мобильной педагогики как ключевое условие эффективности формирования физической культуры личности будущего

- педагога. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2014. № 1. С. 58-61.
4. Arishina E.S., Leshner O.V., Starovojtova L.I. Professional and personal development of university students as an axiological resource //SHS Web of Conferences. 2021. № 113.P. 00026.
5. ShalabayevaL., Baisultanova S.,Alimbayeva, S., IbrayevaM., Abdigapbarova U. Psychological Diagnosis of Master Students' Personal, Professional Development in the Context of Modern Education //Journal of Intellectual Disability - Diagnosis and Treatment. 2020. № 8. P. 784-790.
6. Tham J. C. K. Engaging Design Thinking and Making in Technical and Professional Communication Pedagogy // Technical Communication Quarterly. 2021. № 30 (4). P. 392-409.

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В РАЗВИТИИ ЛИЧНОСТИ

THE ROLE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN PERSONALITY DEVELOPMENT

К.К. Аристова

K.K.Aristova

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма", Казань, Россия

Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Volga Region State University of Physical Culture, Sports and Tourism", Kazan, Russia

ksenya_aristova@inbox.ru

Аннотация. В современном обществе, где соблюдение норм здорового образа жизни становится все более актуальным, физическая активность и занятия спортом оказывают сильное влияние на формирование характера, физического и ментального здоровья, а также социальной адаптации населения. В статье рассматривается вопрос влияния физических упражнений и спорта на развитие дисциплины, усидчивости и командного духа у личности. Кроме того, изучается вопрос влияния физической культуры и спорта на формирование позитивных жизненных привычек, укрепление здоровья и самооценки. Выводы, представленные в статье, сделаны по результатам проведенного опроса студентов спортивного вуза.

Abstract. In the modern society, where adhering to a healthy lifestyle is becoming increasingly relevant, physical activity and sports have a significant impact on character development, physical and mental health, as well as social adaptation of the population. This article explores the influence of physical exercises and sports on the development of discipline, perseverance, and team spirit in an individual.

Additionally, it examines the impact of physical culture and sports on the formation of positive life habits, health improvement, and self-esteem. The conclusions presented in the article are drawn from the results of a survey conducted among students of a sports university.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, личность, психология человека.

Keywords: physical culture, sports, personality, human psychology

Актуальность темы исследования обосновывается рядом фундаментальных аспектов: *Здоровый образ жизни:* Современное общество сталкивается с проблемой спада уровня физической активности, что ведет к различным заболеваниям, включая сердечно-сосудистые заболевания, ожирение и диабет. Исследования продолжают подтверждать важность физической активности для поддержания здоровья. *Психологическое благополучие:* Физическая активность доказано воздействует на психологическое состояние. Физические упражнения уменьшают стресс, помогают бороться с депрессией и улучшают общее настроение. *Социальная интеграция:* Спорт и физические упражнения способствуют социальной адаптации. Они могут объединить людей из разных слоев общества и разных культур, способствуя укреплению общественных связей. *Образование и воспитание:* Воспитание через спорт и физическую культуру является важной частью образования, особенно в детском и юношеском возрасте, помогая формировать дисциплину, ответственность и командный дух. *Профессиональный спорт:* Для многих людей спорт является профессией. В этом контексте, исследования влияния физической культуры на формирование профессиональных спортсменов имеют высокую актуальность[3].

Цель статьи заключается в исследовании и анализе влияния физической культуры и спорта на формирование и развитие личности, а также в оценке данного воздействия с использованием данных, полученных из опроса студентов физкультурного вуза.

Очевидно, что личность формируется в процессе своей жизни в обществе, в процессе взаимодействия с другими его представителями. И конечно спорт и физическая культура играют важную роль в ее формировании. Физическая культура – это часть культуры, область социальной деятельности, совокупность духовных и материальных ценностей, создаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, укрепления его здоровья и совершенствования двигательной активности. Именно занятия физической культурой развивают физические качества, корректируют телосложение, положительно действуют на органы и системы человека. Спорт – это составная часть физической культуры, исторически сложившаяся в форме соревновательной деятельности и специальной подготовки к ней. Спорт расширяет границы возможностей человека, помогает ему стремиться к победе и достигать поставленных целей и высоких результатов. Конечно спорт это не только про физическую составляющую спортсмена, но и про психологию. Занимаясь спортом и физической культурой, мы приобретаем и

совершенствуем такие качества как самообладание, терпение, стойкость, выносливость, настойчивость, рвение к победе (лидерские качества и саморазвитие), решительность, самостоятельность, ответственность, внимательность, формируется и развивается воля.

О влиянии физической активности на психоэмоциональное состояние человека и спортивной психологии высказал свое мнение психолог филиала «Западный» Московской службы психологической помощи Дмитрий Некрасов: «...учит ставить цели и достигать их. Способствует развитию волевых качеств, самоорганизованности. Учит держать удар, правильно переживать не только победы, но и поражения. Во время занятий у человека вырабатывается важное умение анализировать причины неудач, делать работу над ошибками, преодолевать страх провала. И в итоге – побеждать. Это закладывает фундамент уверенности в себе решительность, самостоятельность, ответственность, внимательность, формируется и развивается воля» [1].

Формирование личности зависит от множества факторов, включая генетику, среду обитания, образование, культурные влияния, социальные взаимодействия и личный опыт. Занятия спортом и физической культурой могут быть рассмотрены как один из важных факторов формирования личности по нескольким причинам:

1. *Физическое здоровье:* Занятия физической культурой и спортом способствуют физическому здоровью, что важно для общего благополучия, осознания собственного Я и определения своей роли. Физически здоровые люди чувствуют себя лучше и имеют больше возможностей в жизни.
2. *Психологическое благополучие:* Спорт оказывает положительное воздействие на психологическое состояние. Регулярные физические нагрузки способствуют снижению стресса, борьбе с депрессией и улучшению настроения.
3. *Социальная интеграция:* Участие в командных видах спорта и взаимодействие со спортивными сообществами способствует социальной интеграции и создает возможности для общения и взаимодействия с другими людьми.
4. *Самодисциплина и усидчивость:* Физическая активность способствует формированию дисциплины, ответственности и усидчивости – качеств, которые могут применяться в различных сферах жизни, в том числе профессиональной.
5. *Личностный рост:* Занятия спортом помогают развивать самосознание, личностную силу и уверенность в себе [2].

В целом, спорт оказывает влияние на физическое, психологическое и социальное состояние личности, а также способствует развитию положительных черт характера, являясь важным компонентом формирования личности и способствуя ее обогащению.

Результаты исследования. В рамках исследования был проведен опрос студентов спортивного вуза с целью, выяснить их мнение о роли физической культуры и спорта в формировании личности. Ответы участников опроса предоставили ценную информацию о восприятии данной темы. Из анализа

данных следует, что 90% студентов регулярно участвуют в физической активности или занимаются спортом. Это свидетельствует о высокой степени осведомленности и вовлеченности данной аудитории в исследуемую тему. Ниже представлены некоторые из вопросов, предложенных респондентам в анкете.

Какие изменения в вашем физическом состоянии вы заметили благодаря тренировкам?

Ощущаете ли вы позитивное влияние физической активности на ваше психологическое состояние?

Какие эмоциональные и психологические изменения вы замечаете после тренировок или занятий спортом?

Считаете ли вы, что участие в физической активности способствует развитию ваших личностных качеств?

Какие личностные качества, такие как дисциплина, усидчивость или самодисциплина, вы связываете с физической активностью?

Ощущаете ли вы социальную интеграцию через участие в спортивных мероприятиях или тренировках?

Как физическая активность влияет на ваши отношения с окружающими и на ваши коммуникативные навыки?

Что касается влияния физической активности на физическое здоровье, 99% опрошенных считают, что она положительно влияет на их состояние. Это говорит о широко распространенном убеждении в важности физической активности для поддержания здоровья.

Важным результатом опроса является выявление влияния физических занятий на психологическое состояние. 80% студентов заявили, что физические занятия положительно влияют на их настроение и помогают справляться со стрессом. Это подтверждает роль спорта как фактора, способствующего психологическому благополучию.

Также стоит отметить, что 100% студентов считают, что спорт развивает у них дисциплину и ответственность. Этот результат указывает на важность формирования положительных черт характера через спорт.

Социальная интеграция также выделяется в результатах опроса. 85% студентов заявили, что участие в спортивных мероприятиях способствует укреплению общественных связей, позволяет им чувствовать себя частью спортивного сообщества.

Исходя из этих данных, можно сделать вывод, что студенты спортивного вуза придают большое значение роли физической культуры и спорта в формировании личности. Регулярная физическая активность считается положительным фактором формирования и поддержки физического здоровья, психологического благополучия, развития дисциплины и социальной интеграции.

Результаты проведенного исследования подчеркивают важность дальнейшей работы по созданию образовательных программ, способствующих активному участию студентов в физической культуре и спорте в образовательной среде.

Таким образом, физическая культура и спорт являются неотъемлемой частью общественной жизни и помогают нам формировать базовые качества нашей личности.

Литература

1. Веселов А. А., Шаров П. В. Влияние спорта на формирование личности //Вестник науки и образования. – 2020. – №. 13-1 (91). – С. 73-75.
2. Мочалова Я. В. Влияние образования на формирование личности //Актуальные проблемы развития науки и современного образования. – 2017. – С. 246-247.
3. Воложанин С. Е. Значение физической культуры в воспитании студенческой молодежи //Вестник Мининского университета. – 2018. – Т. 6. – №. 3 (24). – С. 6.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ЖЕНЩИН В РАМКАХ САМООБОРОНЫ

PSYCHOLOGICAL READINESS OF WOMEN IN SELF-DEFENSE

А.А.Артемяева

A.A.Artemyeva

*Поволжский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма, Россия, г.Казань
Volga Region State University
of Physical Culture, Sports and Tourism, Kazan, Russia*

acher311299@gmail.com

Аннотация. В статье представлен анализ психологической подготовленности женщин в рамках самообороны. Для этой цели использован метод письменного опроса (анкетирования). Полученные результаты могут быть использованы при разработке и реализации программ, ведущих работу в направлении повышения уровня защищенности женщин.

Annotation. The article presents an analysis of the psychological preparedness of women in self-defense. For this purpose, the method of written survey (questionnaire) was used. The results obtained can be used in the development and implementation of programs that work towards improving the level of protection of women.

Ключевые слова. Женщины, самооборона, безопасность, психология, психологическая подготовленность, физическая культура, социальный проект.

Keywords. Women, self-defense, security, psychology, psychological preparedness, physical culture, social project.

Актуальность. В современном мире ежедневно совершаются преступления в отношении женщин.

Результаты анализа данных о распространенности проблемы насилия в отношении женщин за период с 2000 по 2022 г., проведенного ВОЗ в 2022 г., свидетельствуют о том, что почти каждая третья женщина в возрасте от 15 до 49 лет, или примерно 30% женщин, сталкиваются с физическим и/или сексуальным насилием в течение своей жизни[1].

Следует подчеркнуть, что на эту статистику значительное воздействие оказывает недостаточно высокий уровень образования и низкая психологическая и физическая готовность многих женщин в контексте собственной безопасности. В большинстве случаев женщины не обладают достаточными знаниями о том, как реагировать на опасные ситуации, как защитить себя при нападении, и как распознать агрессию, направленную против них.

Решение этой проблемы кроется в создании социального спортивного проекта по женской самообороне, целью которого выступает содействие повышению уровня образованности женщин в вопросах своей безопасности, повышению их психологической и физической подготовленности в рамках самообороны средствами физической культуры и спорта[2].

Цель исследования: проанализировать влияние социального спортивного проекта по женской самообороне на психологическую подготовленность женщин в рамках самообороны.

Методы и организация исследования. В ходе исследования нами проводился опрос женщин в возрасте 18-35 лет с целью исследования их психологической подготовленности в рамках самообороны до «входа» в проект и по его окончании.

В опросе приняло участие 100 женщин, которые посещали занятия в рамках разработанного нами социального спортивного проекта по женской самообороне.

Для опроса использовались такие известные методики, как:

1. Диагностика доминирующей стратегии психологической защиты, (балл);
2. Шкала устойчивости Коннор-Девидсона, (балл).

Результаты исследования и их обсуждения. Рассмотрим результаты опроса по каждой из выбранных методик.

Анализ результатов опроса, направленного на выявление доминирующей стратегии психологической защиты на «входе» в проект, показал, что у 19 женщин определяется стратегия «миролюбие».

Такая стратегия характеризуется тем, что при возникновении стрессовой ситуации, такие женщины стремятся к установлению партнерских отношений, налаживанию активного сотрудничества, способности к нахождению компромиссов, готовности к уступкам и гибкости.

У 58 женщин была выявлена стратегия «агрессия». Такая стратегия характеризуется тем, что по мере увеличения угрозы для субъективной реальности личности, уровень её агрессии также увеличивается тем самым, порождает еще большую агрессию в свой адрес.

У оставшихся 23 женщин отмечена стратегия «избегание». При такой стратегии человек привычно избегает или покидает зоны конфликтов и напряжений, когда его личное «Я» подвергается атакам.

Установлено, что наиболее оптимальным поведением в стрессовой ситуации является «миролюбие», хотя избегание кажется более простым, не требующим значительных умственных и эмоциональных усилий, однако даже это обусловлено повышенными требованиями к нервной системе и воле.

Основываясь на полученных данных перед нами, стояла задача в рамках реализации социального спортивного проекта научить женщин правильно вести себя в стрессовых ситуациях и грамотно из них выходить.

По окончании курса мы провели повторный опрос и выявили, что благодаря тем средствам и методам, которые мы применяли для решения поставленной задачи в рамках проекта, стратегия «миролюбие» была отмечена у 77 женщин. Стратегия «избегание» выявлена также у 23 женщин – результат хоть и оказался таким же, но в рамках проекта нам удалось научить женщин грамотному распределению своих психологических ресурсов; избегание не отражалось на их эмоциональном состоянии.

Перейдем к анализу результатов по следующему опроснику – шкале устойчивости Коннора-Девисона.

В рамках данного опроса женщинам было предложено ответить на 25 вопросов, отражающих их психологическую устойчивость по 5 аспектам:

- Личные навыки
- Умение адаптироваться к изменениям и поддерживать отношения
- Способность справляться со стрессом и доверять другим
- Уровень самоконтроля
- Наличие духовности.

В вопросах безопасности психологическая устойчивость имеет ключевую роль – она позволяет принимать обдуманное решение при возникновении стрессовой ситуации.

Результаты опроса в начале и в конце проекта представлены на рисунке 1.

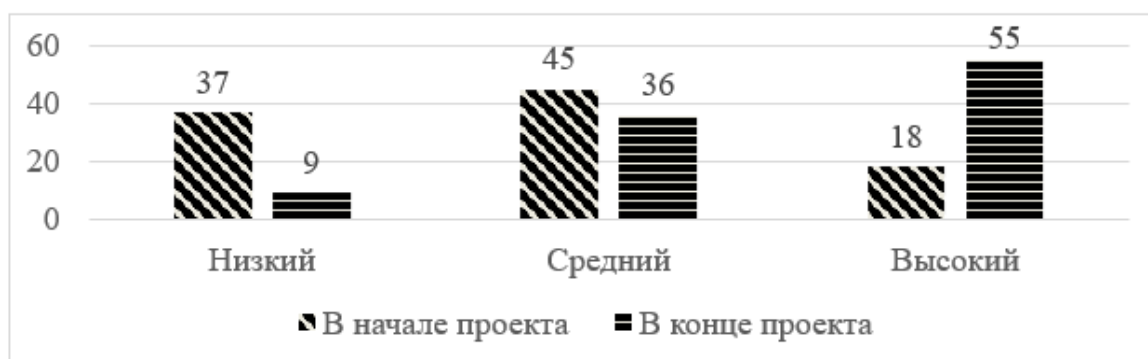


Рисунок 1 - Результаты опроса в начале и в конце проекта

Как мы видим, до проекта лишь у 18 женщин отмечалась высокая психологическая устойчивость, низкий уровень отмечен у 37 женщин, средний у 45 женщин.

В конце проекта высокий уровень выявлен у 55 женщин, что на 67% лучше исходных показателей. Низкий уровень отмечен у 9 женщин, средний у 36.

Вывод: проведенное исследование показало, что благодаря реализации социального спортивного проекта нам удалось повысить уровень психологической подготовленности женщин в вопросах своей безопасности и защищенности.

Литература

1. Домашнее насилие в отношении женщин: масштабы, характер, представления общества: материалы конференции, состоявшейся 15-16 мая 2019 г. в МГУ им. М.В. Ломоносова и Горбачев-Фонде / отв. редакторы и составители: И. Д. Горшкова, О. М. Здравомыслова. - М. : МАКС Пресс, 2019. - 171 с. - ISBN 5-317-00780-1. – Текст: непосредственный.
2. Ищенко, М.В. Социальные практики предотвращения домашнего насилия над женщинами : автореферат дис. ... кандидата социологических наук : 22.00.04 / М.В.Ищенко. - Саратов. гос. техн. ун-т. - Саратов, 2015. - 19 с. - Текст: непосредственный.

ПОПУЛЯРИЗАЦИЯ ВОЛЕЙБОЛА СРЕДИ ШКОЛЬНИКОВ

POPULARIZATION OF VOLLEYBALL AMONG SCHOOLCHILDREN

С.И. кизи Ашурова кизи

S.I. kizi Ashurova

Самаркандский государственный университет, г. Самарканд, Узбекистан
Samarkand State University, Uzbekistan, Samarkand city

sevara.uz@mail.ru

Аннотация. В статье изучена эффективность использования волейбола в развитии физической подготовки учащихся 10-11 классов, выявлен интерес учащихся к волейболу, роль и значение учащихся в физическом совершенствовании.

Annotation. The article examines the effectiveness of the use of volleyball in the development of physical fitness of students in grades 10-11, reveals the interest of students in volleyball, the role and importance of students in physical improvement.

Ключевые слова: спорт, физическая культура, образование, ученики, физическая подготовка, инновация, интеграция, досуг, образование и обучение, система, волейбол, комплекс упражнений.

Key words: sports, physical culture, education, students, physical training, innovation, integration, leisure, education and training, system, volleyball, a set of exercises.

Введение. В настоящее время в нашей стране проводится ряд позитивных работ по укреплению здоровья молодежи. В частности, с помощью средств физического воспитания и спорта это используется для укрепления здоровья молодых людей, для осмысленного проведения их свободного времени, а также для восстановления и развития их физического состояния. В частности, дальнейшее вовлечение молодежи через развитие спорта приносит свои плоды. В частности, развитие волейбольного спорта в нашей стране важно не только для восстановления физического состояния школьников, но и для того, чтобы наполнить смыслом их свободное время.

Также интенсивно внедряется ряд нормативно-правовых актов, направленных на развитие сферы физического воспитания. В частности, законы Республики Узбекистан “Об образовании”, “О физической культуре и спорте”, Постановление Президента Республики Узбекистан от 3 июня 2017 года № ПП-3031 “о мерах по дальнейшему развитию физической культуры и массового спорта”, в результате которых здоровый образ жизни среди молодежи приобретает смысл жизни, обеспечивается популяризация спорта. Спортсмены Узбекистана, одерживая высокие победы на престижных мировых соревнованиях, демонстрируют всему миру спортивный потенциал нашей страны.

Среди видов спорта волейбол отличается оригинальностью, зрелищностью, интересностью. При организации тренировок по данному виду спорта особое внимание следует уделять последовательности упражнений. Соответственно тренерам, специалистам и работникам сферы всегда при проведении тренировок следует уделять внимание упражнениям, способствующим совершенствованию функциональных возможностей организма и служащим формированию многих положительных качеств волейболистов.

Поэтому физическое развитие учащихся 10-11 классов-это естественный процесс, тесно связанный с морфологическими и функциональными особенностями организма, возрастом и здоровьем, наследственными факторами, условиями жизни и специфическим влиянием волейбольной практики

При совершенствовании учебного процесса учащихся 10-11 классов важно уделять особое внимание следующим факторам:

- 1.Особое внимание уделяется всему оборудованию в волейбольных тренировках (подготовка оборудования);
- 2.Оптимизация времени начала и окончания занятий;
- 3.Соблюдение совершенных технических и тактических правил;
- 4.Развитие физических и умственных способностей, характерных для соревновательной деятельности на занятиях;

5.Разработка плана занятий с учетом возраста и спортивного опыта учащихся 10-11 классов;

6.Создание методики применения боксерского стиля у волейболистов.

Говоря о развитии физической подготовленности учащихся 10-11 классов, следует отметить ее сложность и многогранность.

Прежде всего, необходимо подчеркнуть преемственность и непрерывность занятий учащихся 10-11 классов. Целенаправленная реализация этих процессов на основе системных подходов обеспечит высокую эффективность;

Во-вторых, дать учащимся 10-11 классов нагрудный знак с учетом их психологических и функциональных особенностей, возраста, пола и физической подготовленности;

В-третьих, учет учащихся 10-11 классов с обеспечением каждого из них оборудованием в ходе занятий.

В-четвертых, совместить физическую подготовку учащихся 10-11 классов с их любовью к волейбольному спорту и обеспечить каждому ученику, что волейбол как вид спорта имеет важное значение в его жизни ;

В-пятых, вместе с развитием физической подготовленности учащихся 10-11 классов целесообразно формировать у них и физические качества.

Вывод. Приведенные выше комментарии, а также результаты исследования свидетельствуют о необходимости проведения работы по развитию волейбольного спорта среди школьников:

Прежде всего, развитие волейбола среди школьников является одним из эффективных видов спорта, позволяющих осмысленно проводить свободное время, укреплять здоровье и восстанавливать физическую форму;

Во-вторых, преподаватель должен правильно подбирать технические и тактические действия участников во время тренировки и объективно оценивать их эффективность. Сосредоточение внимания на развитии таких качеств, как сила воли, выносливость, самоконтроль, в процессе тренировок по волейболу способствует дальнейшему повышению интереса учащихся.

В-третьих, это также способствует развитию социальных качеств, таких как взаимная инициация со сверстниками, уделяя особое внимание их участию в соревнованиях после того, как учащиеся приобретут навыки игры в волейбол.

В-четвертых, формирование у студентов качеств настойчивости и прилежания с помощью волейбола приводит к тому, что улучшающие свою физическую форму будут обладать твердой волей, помогая им достигать поставленных перед ними целей.

Литература

1. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 2000. – 331 с.
2. Саломов Р.С. Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти. Дарслик. Т. 2014. – 170 б.
3. Худайбергенов О.Э. Волейбол воситалари ёрдамида педагогик олийгоҳларда жисмоний маданият факультет талабаларининг касбий

кўникмаларини шакллантириш механизми/Педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори автореферати.-2021, “IMPRESS MEDIA”. 65 б.

4. Болтаев А.А. Ёш волейболчиларда махсус иш қобилиятини ривожлантириш ва уни ўйин давомида сақлаш имконияти/Педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори автореферати.-2021, “Тірографф”. 64 б.

5. Умматов А.А. Малакали аoleyболчиларда жисмоний иш қобилиятини шакллантириш ва уни баҳолаш методикасини ишлаб чиқиш/Педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори автореферати.-2020, “Тошкент кимё-технолоия институти”. 59 б.

6. Пулатов Ф.А. Спорт ўйинлари билан шуғулланувчи 7-10 ёшли болаларда ўнақай ва чапақай ҳаракатларни симметрик тартибда шакллантириш устуворлиги/Педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори автореферати.-2020, “Тошкент кимё-технолоия институти”. 56 б.

ЖЕСТОКОСТЬ КАК ГЛАВНЫЙ ФАКТОР ЗРЕЛИЩНОСТИ СМЕШАННЫХ ЕДИНОБОРСТВ

CRUELTY AS THE MAIN FACTOR OF ENTERTAINMENT OF MIXED MARTIAL ARTS

¹Д. А. Багаутдинов, ²А. Б. Хабибуллин

¹D. A. Bagautdinov, ²A. B. Khabibullin

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Казанский государственный энергетический университет»,
Казань, Россия

Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education
"Kazan State Energy University",
Kazan, Russia

[1danilbagautdinov29@gmail.com](mailto:danilbagautdinov29@gmail.com),

[2khabibullin-1972@mail.ru](mailto:khabibullin-1972@mail.ru)

Аннотация. В этой статье обсуждается отношение общественности к жестокости и насилию в смешанных единоборствах. В наше время у людей имеется большое количество увлечений, интересов в дополнение к своей профессии. У меня также много хобби, но мое любимое занятие – ММА – смешанные единоборства. Смешанные единоборства (ММА) как вид спорта связывают с насилием, проявлением различных видов агрессии, воспитанием потенциальных агрессоров и т. д. Это достаточно молодой вид спорта, получивший большую популярность. Благодаря таким спортсменам и бизнесменам, как братья Ферритта, Дана Уайт, Конор Мак Грегор, Хабиб Нурмагомедов, Джордж Сен-Пьер, Андерсон Сильва и Джон Джонс.

Annotation. This article discusses the public's attitude towards cruelty and violence in mixed martial arts. Nowadays, people have a large number of hobbies and interests in addition to their profession. I also have many hobbies, but my favorite

activity is MMA - mixed martial arts. Mixed martial arts (MMA) as a sport is associated with violence, the manifestation of various types of aggression, the education of potential aggressors, and so on. This is a fairly young sport that has gained great popularity. Thanks to athletes and businessmen such as the Fertitta brothers, Dana White, Conor McGregor, Khabib Nurmagomedov, Georges St-Pierre, Anderson Silva and Jon Jones.

Ключевые слова. Смешанные единоборства, жестокость, зрелищность, борьба.

Keywords. Mixed martial arts, cruelty, entertainment, wrestling.

Актуальность. С каждым днем смешанные единоборства набирают большую популярность. Этому способствует коммерческая успешность MMA-организаций, таких как UFC, Bellator и другие. Бои MMA транслируются на телевидении и потоковых платформах, и они привлекают миллионы зрителей со всего мира. Коммерческий интерес и поддержка способствуют дальнейшему развитию и популярности MMA.

Цель исследования. Цель этой статьи - разобраться является ли жестокость и насилие главным фактором зрелищности смешанных единоборств. Для этого мы обратимся к высказыванию профессионального тренера смешанных единоборств.

Результаты исследования и их обсуждение. В своем исследовании я наткнулся на высказывание Азиза Разыева, тренера команды DAR PRO TEAM: "В каждом зале, в каждой команде должны быть правильные ценности и принципы, а также воспитательная идеология. Если вы считаете, что насилие и жестокость порождают наш вид спорта, то, думаю, с вами многие не согласятся. Ищите корень проблем в другом. Яркий пример — Шавкат Рахмонов. Это боец, который после своих ярких выступлений заставил узнать нашу страну, нацию и богатую казахскую культуру, а наш президент страны лично поздравил его и пригласил на личную встречу. Я не думаю, что такие яркие примеры для молодёжи учат жестокости и насилию". Слова профессионала подтверждают, что индустрия MMA не построена на желании зрителей смотреть на ожесточенные схватки.

"Чем MMA однозначно лучше других единоборств – это универсальное боевое искусство. Тут есть куча разных приемов и из ударки, и из борьбы. Поэтому поединок получается зрелищным и не однообразным" - заявляет блог MMA-express. Опираясь на эти слова можно сделать вывод. Нет, жестокость и насилие не являются главными факторами зрелищности в смешанных единоборствах (MMA). Хотя MMA может иногда включать физическую силу и насилие, цель этого спорта заключается в соревновании и определении лучшего бойца, а не в нанесении вреда или жестокости. Зрелищность в MMA проистекает из множества факторов. В первую очередь, это техническая мастерство и стратегия бойцов. Зрители часто наслаждаются наблюдением за высоким уровнем подготовки и разнообразных боевых навыков. Кроме того, зрелищность может быть обусловлена непредсказуемостью и напряжением во

время поединков. Бои часто представляют собой динамичные и интенсивные сражения, где каждый боец стремится найти возможность для победы. Также стоит отметить, что ММА является вполне регулируемым видом спорта, где существуют определенные правила и ограничения. Организации проводят меры по обеспечению безопасности бойцов и суждению боя.

Заключение. В заключение хочу поделиться своим мнением на этот счет, наблюдая за поединками и занимаясь этим видом спорта, я понял, что на зрелищность влияет не то какие увечья наносят бойцы друг другу, а тактики боя, стойкость, мастерство, сила воли и способность принимать решения спортсменов в той или иной ситуации в октагоне.

Литература

1. Васенков, Н.В. Инновационные методы проведения занятий со студентами в вузе. //Н.В.Васенков, Р.М. Кашапова. Вопросы педагогики 2019. №11-1. С. 120-125.
2. Ибрагимов, И.Ф. Роль физической культуры и спорта в жизни студента ВУЗа.//И.Ф.Ибрагимов,С.В.Абзалова, А.И.Муртазина, А.Г. Коржева. Глобальный научный потенциал. 2018. №4 (85). С. 10-13
3. Макаров, А.Р., Физическая культура и спорт в студенческой среде.//А.Р.Макаров, С.В.Абзалова. Вопросы педагогики. 2019. №12-1. С. 141-145.
4. Боевые и спортивные единоборства. Справочник. - М.: Харвест, 2019. - 640 с.
5. Гарник, В. С. Боевые искусства и единоборства в психофизической подготовке студентов. Учебное пособие / В.С. Гарник. - М.: МГСУ, 2018. - 176 с.

СОЦИОЛОГИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В РАМКАХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ВУЗАХ МВД РОССИИ

A SOCIOLOGICAL STUDY OF EDUCATIONAL ACTIVITIES WITHIN THE EDUCATIONAL PROCESS OF PHYSICAL TRAINING OF STUDENTS AT UNIVERSITIES OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF RUSSIA

А.Н. Волков, С.В. Кузнецов

A.N. Volkov, S.V. Kuznetsov

Нижегородская академия МВД России,

г. Нижний Новгород, Россия

Nizhny Novgorod Academy of the Ministry of Internal Affairs of Russia,

Nizhny Novgorod, Russia

wolkow.70@mail.ru

Аннотация. Подготовка будущего специалиста в правоохранительной сфере осуществляется в рамках различных форм обучения: первоначальной профессиональной, очной и заочной высшего образования, дополнительного образования и переподготовки. В статье авторы представили результаты социологического исследования, направленного на оценку качества формирования общекультурных и профессиональных компетенций выпускников образовательных организаций МВД России. Основным методом проведения этой научной работы было анкетирование обучающихся, начиная с первого года их обучения и по завершении на выпускном курсе.

Annotation. The training of a future specialist in law enforcement is carried out within the framework of various forms of training: initial professional, full-time and correspondence higher education, additional education and retraining. In the article, the authors presented the results of a sociological study aimed at assessing the quality of the formation of general cultural and professional competencies of graduates of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia. The main method of carrying out this scientific work was the survey of students, starting from the first year of their studies and upon completion at the graduation course.

Ключевые слова: социологическое исследование, образовательные организации МВД России, физическая подготовка профессионально-прикладная физическая подготовка, общая физическая подготовка.

Keywords: sociological research, educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia, physical training, professionally applied physical training, general physical training.

Введение. Деятельность сотрудников полиции во многом связана с большими физическими и психоэмоциональными нагрузками. В связи с этим, и к кандидатам на службу и к действующим сотрудникам предъявляются достаточно высокие требования к уровню их физической подготовленности, состоянию физического и психического здоровья [1]. Формирование необходимых для качественного выполнения возложенных на полицию служебных обязанностей профессионально значимых компетенций у граждан, поступивших на службу в правоохранительные органы, осуществляется в рамках учебно-воспитательного процесса образовательных организаций МВД России (далее – вузы МВД России) по программам первоначального профессионального, среднего и высшего образования [2]. Физическая подготовка как учебная дисциплина является важнейшим компонентом профессиональной подготовки будущего специалиста органов внутренних дел и целостного развития его личности.

Актуальность исследования. В совокупность образовательных воздействий, позволяющих сформировать у обучающихся общекультурных и профессиональных компетенций средствами физической подготовки, входят и учебно-воспитательный процесс освоения учебной программы, и спортивно-

массовая работа, и спортивная деятельность. А качество этого воздействия необходимо оценивать не только через результат, который обучаемый показывает на промежуточной аттестации, но и через обратную связь, исходящую от него, от его отношения к учебной и другим видам деятельности, от его удовлетворенности от процесса обучения, от объема получаемых знаний, умений и навыков. Эта обратная связь, вернее ее результаты, получается в основном по средству анкетирования или опроса. Именно этот эмпирический материал и лег в основу нашего исследования.

Целью исследования выступила оценка качества формирования общекультурных и профессиональных компетенций в процессе учебного процесса физической подготовки образовательных организаций МВД России.

Методы и организация исследования. В рамках научно-исследовательской работы обучаемых курсантами Нижегородской академии МВД России (далее – академия) под научным руководством Волкова А.Н. и Кузнецова С.В. было проведено социологическое исследование учебной деятельности в рамках образовательного процесса физической подготовки обучающихся в вузах МВД России. Исследование проводилось с 2018 по 2023 год, т.е. с первого курса и до выпускного 5-го в одних и тех же учебных группах. Эмпирическим материалом этого исследования послужили данные полученные в результате проведенного анкетирования обучающихся последовательно на 1, 2, 3, 4 и 5 курсах. Респондентами выступили 253 человека, а в 2023 году – 247(6 за этот период были отчислены). При проведении исследования применялись теоретические и эмпирические методы научного исследования: анкетирование, сравнение и анализ.

Результаты исследования. На первом этапе исследования на основе анализа литературных и нормативных документов нами была разработана анкета, которая включает в себя 12 вопросов. Содержание этих вопросов направлено на получение информации по всем направлениям (задачам) исследования.

Из всего массива эмпирического материала, полученного в ходе исследования, на наш взгляд интересным было бы в этой статье сравнить ответы обучающихся на младших курсах и их же –попростову 5 лет уже на выпускном курсе. Полученные нами в ходе анкетирования данные представлены в таблице 1. После этого проведем анализ этих данных.

Таблица 1 – Результаты анкетирования обучаемых Нижегородской академии МВД России

Вопрос	Показатели	1 курс 2018	2 курс 2019	5 курс 2023
1. Насколько регулярно вы посещаете занятия по физической подготовке?	А. Регулярно	88%	95%	100%
	Б. Периодически	4%	5%	0
	В. Постоянно болею, нахожусь в нарядах, на работах по благоустройству территории	8%	0	0
2. Как вы оцените	А. Очень нравятся	61%	69%	79%

свое отношение к занятиям по физической подготовке?	Б. Вполне удовлетворяет моим потребностям	35%	31%	21%
	В. Не нравятся	4%	0	0
	Г. Очень не нравятся, стараюсь не посещать	0	0	0
3. Занимаетесь ли вы физической подготовкой дополнительно?	А. В спортивной секции академии регулярно	17%	17%	10%
	Б. Посещаю спортивные секции изредка	2%	4%	2%
	В. Занимаюсь в тренажерном зале академии в свободное время	34%	36%	40%
	Г. Занимаюсь сам	47%	43%	48%
	Д. Не занимаюсь			
4. Какие разделы физической подготовки наиболее сложны по вашему мнению, наиболее сложны для освоения	А. Профессионально-прикладная физическая подготовка			
	1 - легко	13%	17%	21%
	2 –достаточно трудно	26%	30%	30%
	3 -сложно	61%	53%	49%
	Б. Общая физическая подготовка			
	1 - легко	17%	21%	26%
	2 - достаточно трудно	30%	35%	35%
	3 -сложно	53%	44%	39%
	В. Теоретическая подготовка			
	1 - легко	69%	78%	95%
	2 - достаточно трудно	26%	22%	5%
	3 -сложно	5%	0	0
5. Какие разделы физической подготовки, по вашему мнению интересны, для изучения	Какие разделы физической подготовки, по вашему мнению интересны, для изучения			
	А. Профессионально-прикладная физическая подготовка			
	1 – не интересно	21%	17%	2%
	2 – достаточно интересно	34%	34%	32%
	3 –очень интересно	45%	49%	66%
	Б. ОФП			
	1 – не интересно	26%	17%	14%
	2 – достаточно интересно	34%	30%	26%
	3 –очень интересно	40%	53%	60%
	В. Теоретическая подготовка			
	1 – не интересно	73%	52%	43%
	2 – достаточно интересно	23%	35%	44%
3 –очень интересно	4%	13%	13%	
6. Как вы оцениваете уровень физических нагрузок на занятиях по физической подготовке	А. Очень высокий, справляюсь с трудом, сильно устаю	43%	26%	10%
	Б. Высокий, но с нагрузкой справляюсь	52%	61%	42%
	В. Средний, соответствует уровню моей подготовленности	5%	13%	48%
	Г. Достаточно низкий, требуется дополнительно заниматься	0	0	0
	Д. Никакой нагрузки не получаю	0	0	0

7. В прошедшем семестре вы сдали зачет по физической подготовке	А. Успешно во всех разделах	26%	21%	34%
	Б. Общую физическую подготовку сдал лучше, чем профессионально-прикладную физическую подготовку	56%	60%	43%
	В. Профессионально-прикладную физическую подготовку сдал лучше, чем общую физическую подготовку	0	4%	10%
	Г. Сдал со второго раза: Первый раз не сдал профессионально-прикладную физическую подготовку	13%	11%	9%
	Д. Сдал со второго раза: Первый раз не сдал контрольные упражнения общей физической подготовки	5%	4%	4%
	Е. Сдал со второго раза: Первый раз не сдал и то, и то	0	0	0
8. Оцените сложность сдачи зачета по физической подготовке относительно других дисциплин	А. Очень легко	0	0	0
	Б. Легко	0	0	29%
	В. Средне	43%	60%	46%
	Г. Сложно	21%	26%	25%
9. Готовились ли вы дополнительно к зачету по физической подготовке	А. Да	100%	100%	100%
	Б. Нет			
10. Что, по вашему мнению, необходимо изменить в организации физической подготовки в академии в целом	А. Менять ничего не надо меня всё устраивает	17%	34%	34%
	Б. Увеличить кол-во практических занятий по физической подготовке	30%	30%	30%
	В. Уменьшить кол-во занятий по физической подготовке	8%	8%	8%
	Г. Увеличить кол-во лекция по физической подготовке	39%	21%	17%
	Д. Организовать доп. занятия с неуспевающими	4%	4%	8%
	Е. Разрешить заниматься физической подготовкой на самостоятельной подготовке	2%	0	0
11. Что по вашему мнению необходимо изменить в организации спортивно-массовой работы в академии	А. Менять ничего не надо	2%	5%0	21%
	Б. Проводить больше соревнований на курсе между учебными группами	20%	16%0	0
	В. Ввести в спартакиаду академии соревнования по другим видам спорта	6%	4%	2%
	Г. Предоставить больше времени для самостоятельных тренировок, разрешить посещать секции в городе	31%	37%	71%
	Д. Организовать больше секций в академии	41%	38%	6%

12. На занятиях по физической подготовке дается ли вам, кроме физических упражнений, какой либо теоретический материал	А. Не дается в принципе	0	0	0
	Б. Только если самому спросить у преподавателя	0	0	0
	В. О ЗОЖ	39%	40%	54%
	Г. О методике самостоятельных занятий	31%	34%	25%
	Д. Об истории спорта и великих спортсменах	30%	26%	21%

К сожалению, формат статьи не дает возможность привести подробный анализ этих данных, поэтому предлагаем ограничиться разбором того, что наиболее значимо для оценки уровня сформированности общекультурных и профессиональных компетенций.

Из таблицы 1 видно, что:

1. Регулярное посещение занятий по физической подготовки выросло с 88% до 100% посещаемости.

2. Изменилось и отношение к занятиям. Так при ответе на 2 вопрос показатель «очень нравятся» возрос с 61% до 79%, а показатель «не нравятся» с 4% снизился до нуля.

3. Наблюдается и рост интереса к различным разделам физической подготовки (вопрос 5). К 5 курсу показатель «очень интересно» повысился: в профессионально-прикладной физической подготовке с 45% до 66%, в общей физической подготовке с 40% до 60%, в теоретическом разделе с 4% до 13%. Можно констатировать значительный рост показателей в первом и втором случае – на 20%!

4. Значимыми можно признать и результаты ответов на 6 вопрос, характеризующие степень адаптации обучающихся к физическим нагрузкам. Почти половина респондентов ответило, что к 5 курсу уровень нагрузки средний и соответствует их подготовленности.

5. Посильной стала и сдача промежуточной аттестации (с 0 до 29%) (вопрос 8).

6. Также следует отметить, что возросло количество информации о здоровом образе жизни, предоставляемой преподавателями на занятиях (вопрос 12) – свыше 50% от всего теоретического раздела к выпускному курсу.

7. Интересным, на наш взгляд, получились результаты ответов на вопрос 10 «Что, по вашему мнению, необходимо изменить в организации физической подготовки в академии в целом?». Во-первых, необходимо отметить, что ответы практически не менялись (только в небольших диапазонах) из года в год. При этом практически половина всех обучаемых высказывается за увеличение лекционных и практических занятий по дисциплинам физической подготовки.

Заключение. Освоение программ подготовки специалистов в правоохранительной сфере предполагает формирование у выпускников таких компетенций, как способность «...поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и

профессиональной деятельности», правомерно «...применять физическую силу, специальные средства и огнестрельное оружие».

Несомненно, как сказано нами выше, оценка качества формирования этих компетенций в большей степени осуществляется на промежуточных и итоговых аттестациях. Однако информация, полученная по обратной связи, поможет провести эту оценку с большей вероятностью.

Анализ полученных данных позволяет сделать следующие выводы.

Во-первых, наблюдается положительная динамика по основным показателям, предполагающим, что формирование компетенций реализуется в необходимом объеме. Возросло понимание значимости физической подготовки в предстоящей профессиональной деятельности. Это проявляется через рост посещаемости занятий, интереса к ним и к физической подготовке в целом, понимания необходимости самостоятельных занятий во внеучебное время, участия в различных спортивно-массовых мероприятиях. Возросло понимание необходимости для успешности в социальной и профессиональной сфере вести здоровый образ жизни, регулярно заниматься физическими упражнениями.

Во-вторых, наравне с положительной динамикой наблюдается и ряд отрицательных, на наш взгляд, показателей. Не у всех обучаемых сформирован интерес к физической подготовке как неотъемлемой части предстоящей профессиональной деятельности. Не все обучаемые смогли адаптироваться к физическим нагрузкам. Так 10% слушателей 5 курса указали, что уровень физических нагрузок для них «очень высокий, справляюсь с трудом, сильно устаю». Одной трети обучаемых не хватает для полноценного освоения программы обучения и формирования необходимых компетенций того объема учебного времени, которое определено действующими рабочими учебными программами. Несомненно, это создает риски при адаптации к тем условиям и требованиям, которые будут предъявляться к выпускнику после окончания вуза и начала трудовой деятельности.

Литература

1. Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации: приказ МВД России от 01.07.2017 № 450 (ред. от 27.07.2020). URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71647620/> (дата обращения: 25.10.2023).
2. Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации: приказ МВД России от 5 мая 2018 г. № 275 // URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71877330/> (Дата последнего обращения: 27.10.2023 г.).

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ИГРОВОГО АМПЛУА У ВОЛЕЙБОЛИСТОК НА ОСНОВЕ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ ЛИЧНОСТИ

DETERMINATION OF GAME ROLE IN FEMALE VOLLEYBALL PLAYERS BASED ON PSYCHOPHYSIOLOGICAL CHARACTERISTICS OF PERSONALITY

А.К.Давлетшина, Е.В. Невмержицкая
A.K. Davletshina, E.V. Nevmerzhitskaya

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма", Казань, Россия

Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Volga Region State University of Physical Culture, Sports and Tourism", Kazan, Russia

alsu.davletshina.2002@bk.ru

Аннотация. При выборе игрового амплуа чрезвычайно важно учитывать психофизиологические особенности игроков, однако, часто этим обстоятельством в практике волейбола пренебрегают. Главной задачей данного исследования является изучение влияния психологических аспектов спортсмена при выборе амплуа в волейболе. В статье представлен сравнительный анализ, который отражает, какой тип темперамента будет наиболее результативен в технико-тактических действиях, а также по какой причине амплуа игроков выбраны неверно. Результаты исследования показали, что наиболее благоприятным для позиции «либеро» будет игрок, с типом темперамента - флегматик или сангвиник, а для амплуа «доигровщик»-флегматик. Таким образом, результативность игры в волейболе зависит не только от ростовых данных игроков, техники выполнения двигательных действий, но и важным фактором является психофизиологические особенности игрока, его тип нервной системы.

Annotation. When choosing a playing role, it is extremely important to take into account the psycho physiological characteristics of the players, however, this circumstance is often neglected in volleyball practice. The main objective of this study is to study the influence of the psychological aspects of an athlete when choosing a role in volleyball. The article presents a comparative analysis that reflects what type of temperament will be most effective in technical and tactical actions, as well as for what reason the players' roles are chosen incorrectly. The results of the study showed that the most favorable player for the "libero" position will be a player with a phlegmatic or sanguine temperament type, and for the "player" role - a phlegmatic one. Thus, the effectiveness of a game in volleyball depends not only on the height of the players and the technique of performing motor actions, but also an important factor is the psycho physiological characteristics of the player, his type of nervous system.

Ключевые слова. Темперамент, амплуа, волейболистки, характер, тип нервной системы.

Key words. Temperament, role, volleyball players, character, type of nervous system.

Введение. Современный волейбол прогрессирует, затрагивая все аспекты игры, включающие в себя техническую, тактическую, физическую и психологическую подготовки. Для достижения высоких результатов важно быть в постоянном поиске новых возможностей. В этом смысле привлекают внимание еще неисчерпанные резервы характера спортсмена. Многие черты характера предопределены генотипом, поэтому свойства нервной системы, темперамента и характера могут определить успешный выбор игрового амплуа и игровой деятельности в целом.

В таком виде спорта как волейбол темперамент является одним из главных звеньев в тактической подготовке команды, у каждого игрока на площадке есть своя определенная роль, которая называется игровым амплуа и этот выбор связан с тем видом высшей нервной деятельности, которым обладает игрок. Исследование направлено на изучение высшей нервной деятельности человека и один из её видов – темперамент. В каждом типе темперамента есть те психологические качества, которые способствуют достижению желаемого результата в любом игровом амплуа.

При выборе игрового амплуа важно учитывать психологические особенности игроков, однако ими в практике волейбола часто пренебрегают. Одна из главных проблем в волейболе возникает, при отборе на ту или иную игровую позицию, в качестве главных критериев тренеры используют умение выполнить технико-тактические действия, рост, наличие сильнейшей левой руки, забывая про свойства личности игроков. В результате спортсменам, за период обучения, приходится по несколько раз менять амплуа в зависимости от темпов роста физического, технического и психологического развития, что отрицательно сказывается на достижении результата.

Цель исследования: определить психофизиологические особенности личности и связь типов темперамента с игровым амплуа волейболисток.

Методы и организация исследования. В исследовании приняли участие 30 спортсменок в возрасте 13 -14 лет из СШОР «ФСО Центральный» города Казань.

Для проведения исследования все спортсменки прошли тест на определение типа темперамента по А.Белову. Он является одним из классических тестов и включает в себя 4 блока вопросов. По итогу данного теста показывается не только абсолютный результат: флегматик, меланхолик, сангвиник или холерик, но и выводится в процентном соотношении. Это помогает понять насколько сильно человек склонен к тому или иному типу темперамента.

Результаты исследования и обсуждение. Проведенное исследование показало, что среди опрошенных волейболисток игровые амплуа распределились следующим образом: наибольшее число опрошенных

спортсменок играет на позиции связующего игрока (30%), так же среди волейболисток 13-14 лет (26,7%) играют на позиции нападающего вторым темпом и (23,3%) либеро (Рис. 1). Остальные амплуа среди опрошенных спортсменок представлены в меньшем процентном соотношении. На позиции центрального блокирующего (нападающего первым темпом) играет (13,3%), а амплуа диагонального игрока занимает последнее место среди опрошенных (6,7%). Возраст 13-14 лет является возрастом спортивной специализации, когда происходит определение амплуа игроков и формируется команда, поэтому в этом возрасте возможно поменять амплуа с учетом темперамента.

Позиция на которой Вы играете (амплуа)?
30 ответов

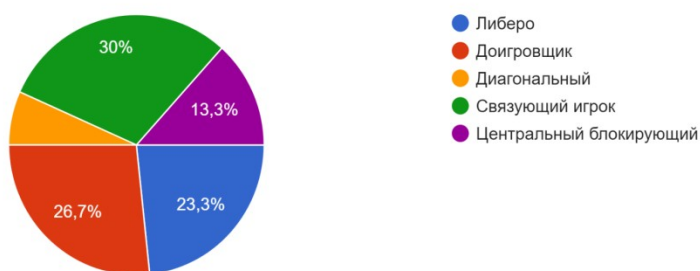


Рисунок 1 – Распределение волейболисток 13-14 , принимавших участие в исследловании, по амлуа

Распределение волейболисток по типам темперамента, представлено на рисунке 2.

Ваш тип темперамента по тесту А.Белова?
30 ответов

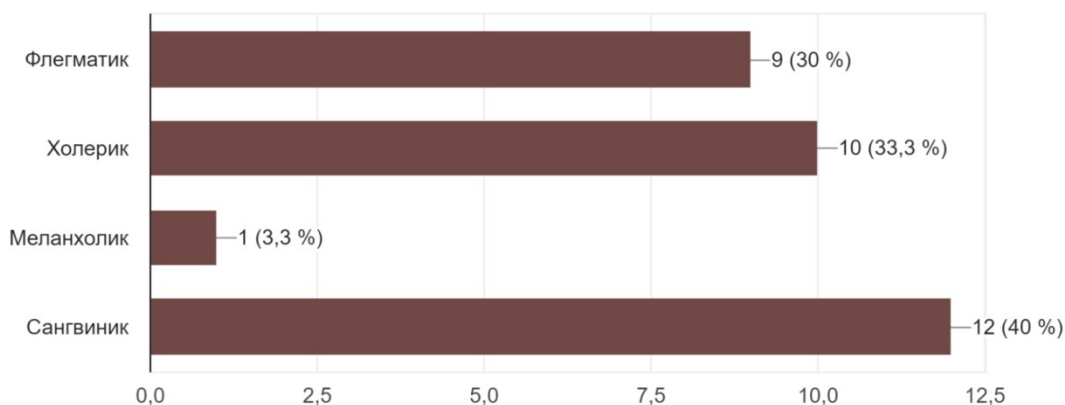


Рисунок 2 – Распределение волейболисток 13-14 лет, принимавших участие в исследловании, по типам темперамента

Полученные данные по тесту А.Белова сопоставили, с данными результатов амплуа, и выявили, что среди спортсменок 9 человек являются флегматиками, из них 3 связующих игрока, 2 либеро,1 нападающий первого темпа.Две волейболистки амплуа«доигровщик» обладают смешанным видом

темперамента флегматик-сангвиник. Среди волейболисток 10 человек являются холериками, в их ряды входят 2 связующих игрока, 3 доигровщика, 3 либеро, 1 нападающий первым темпом, 1 диагональный игрок. Среди сангвиников амплуа распределились следующим образом: 3 связующих игрока, 2 доигровщика, 2 либеро, 2 нападающих первым темпом, 1 диагональный игрок и 2 доигровщика со смешанным типом темперамента. Меланхоничный тип темперамента был выявлен у одной спортсменки, которая играет на позиции связующего игрока.

При изучении и анализе научной литературы мы выявили следующие характеристики игровых амплуа с точки зрения темперамента: на позицию нападающего вторым темпом необходимо ставить игрока, который обладает устойчивостью к стрессовым ситуациям, умением агрессивно вести игру и, стабильной игрой в защите. Они отличаются физическими данными: ростом, прыгучестью, силой. На протяжении всей игры обычно самые результативные, мало ошибаются. На позицию нападающего вторым темпом наиболее подходят спортсмены флегматики и сангвиники, а холерик в данном случае нежелательный вариант, потому что является нестабильным игроком.

Для успешного игрока на позиции нападающего первым темпом характерны следующие качества: быстро мыслящие, сообразительные, хорошо играют на блоке, так же отличаются физическими данными: ростом, прыгучестью. Они нестабильны в защитных действиях, поэтому на задней линии их меняют на либеро. Для игроков холерического темперамента это как раз то амплуа, где они могут в полной мере реализовать себя. Так же, на данную позицию подходит игрок с сангвиническим типом темперамента. Нежелательным вариантом является флегматик, так как, в силу особенностей нервной системы и темперамента не способен справиться с требованиями данного амплуа.

Связующий игрок – один из наиболее важных звеньев в волейбольной команде, ведь именно он регулирует ход игры. Для спортсменов, играющих на данной позиции необходимо обладать целым рядом качеств и умений: сообразительны, умение видеть расположение как соперника, так и своих товарищей по команде, умение играть на блоке, стабильно подавать подачу, и хорошо действовать в защите. Наиболее подходящим вариантом на позицию связующего игрока является сангвиник. Сангвиники помехоустойчивы, подвижны, хорошо переключаются. Быстро и четко принимают верные решения. У сангвиников – надежная подача, хорошая игра в страховке и в защите, чего не скажешь про флегматиков и холериков.

Либеро – игрок, усиливающий команду на приеме. Для хорошего спортсмена, играющего на данной позиции характерно умение быстро переключаться, правильно выйти под мяч, так же умение качественно и точно довести мяч до связующего игрока. Успешным в данном амплуа будет флегматик и сангвиник. На площадке либеро-флегматик незаметен и помогает команде инструментально, а не эмоционально, хотя своей невозмутимостью и уравновешенностью вселяет в тревожных игроков уверенность в своих силах. Либеро-сангвиник играет обычно ровно и результативно, потому что действует

расчетливо и хладнокровно. Такие игроки адекватны, хорошо действуют в быстро меняющейся ситуации.

В результате полученных нами данных и анализа литературы мы выявили, что у 14 спортсменок игровое амплуа подобрано не правильно, что составляет 46,6% от общего числа испытуемых. В их ряды входят: 4 волейболистки, играющие на позиции нападающего вторым темпом, с холерическим типом темперамента, 1 волейболистка с амплуа «нападающий 1 темпа» с типом темперамента «флегматик». Также у 6 спортсменок, играющих на позиции связующего игрока, были выявлены отрицательные типы темперамента для данного амплуа – 3 спортсменки имеют холерический и 3 флегматический типы темперамента, 3 волейболистки, играющие на позиции «либеро», с холерическим типом темперамента.

Выводы. Таким образом, у половины опрошенных спортсменок амплуа подобрано без учета психофизиологических показателей, в частности типа темперамента, что может в дальнейшем снизить эффективность игровой деятельности. Тренерам следует при отборе на ту или иную игровую позицию, в качестве главных критериев использовать не только умение выполнить технико-тактические действия, рост, наличие сильнейшей левой руки, но и свойства личности игроков.

Литература

1. Данилова, Г.Р. Психологические особенности игроков различных амплуа / Г. Р. Данилова – Текст: электронный // Психолого-педагогические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта, 2007.-№1. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskie-osobennosti-igrokov-razlichnyh-amplua/viewer> (дата обращения: 20.01.2023).
2. Данилова, Н. Н. Психофизиология: Учебник для вузов/ Н.Н.Данилова.– Москва: Аспект Пресс, 2004. – 368 с.– ISBN 5-7567-0358-6. – Текст: непосредственный.
3. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для вузов / А. Е. Ловягина [и др.] ; под редакцией А. Е. Ловягиной. – Москва : Издательство Юрайт, 2023. – 531 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-01035-0. – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511502> (дата обращения: 25.01.2023).

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РОЛИ ТРЕНЕРА В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ

PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF THE ROLE OF A COACH IN PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

Н.Г. Ефремова, М.А. Горобец

N.G. Efremova, M.A. Gorobets

Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова,

Москва, Россия

Plekhanov Russian University of Economics,

Moscow, Russia

gorobetsmm64@gmail.com

Аннотация. В статье анализируется важность тренера в поддержании психологического благополучия спортсменов, в развитии командной работы и индивидуализации подходов в тренировочном процессе. Это сможет повысить мотивацию спортсменов, улучшить взаимодействие тренера и его подопечного, его результаты на соревнованиях, а также укрепить моральное состояние спортсмена. В работе также рассматривается вопрос профессионального развития тренеров в контексте психологических аспектов.

Annotation. The article analyzes the importance of a coach in maintaining the psychological well-being of athletes, the development of teamwork and individualization of approaches in the training process. It is assumed that this will be able to increase the motivation of athletes, improve the interaction of the coach and his ward, his results at competitions, as well as strengthen the morale of the athlete. In addition to this, the paper considers the issue of professional development of trainers in the context of psychological aspects.

Ключевые слова: физическая культура, психология, тренер, мотивация, спорт, управление стрессом.

Key words: physical education, psychology, coach, motivation, sports, stress management.

Введение. Тренер играет важную роль в развитии и успехе спортсменов, помогая им на пути к достижению своих целей. В профессиональном спорте роль тренера может сопоставляться с ролью родителя, так как юные спортсмены большую часть своей времени проводят на тренировках и именно там переживают все свои трудности, как в профессиональной, так и в личной жизни. Именно это помогает понять, что тренер является не только педагогом, но и товарищем, напарником и другом своего подопечного, что обращает внимание общественности на психологические аспекты его статуса. Способность тренера создавать и поддерживать долгосрочную мотивацию может значительно повлиять на результаты и успех спортсменов.

Задача данного исследования заключается в освещении и анализе психологических аспектов тренерской роли в физической культуре и спорте. Исследование охватывает вопросы, связанные с влиянием тренера на психологическое состояние спортсмена, его мотивацию и самосознание, управление стрессом, формирование командной работы и развитие позитивных психологических характеристик.

Актуальность исследования в том, что сфера профессионального спорта влияет не только на жизнь чемпионов, но и на статус и авторитет всей страны, которую они представляют, поэтому важно анализировать и находить способы улучшения взаимодействия спортсменов со всеми посредниками их становления. Данная работа поможет тренерам развить свои профессиональные навыки за счет выстраивания доверительных отношений с учениками.

Методы и организация исследования заключаются в проведении опроса среди профессиональных и непрофессиональных спортсменов, которые занимаются с тренерами, сравнительный анализ методов спортивного воспитания, исследование научной литературы, пересмотр теорий, исследований и уже существующих практик. Комбинирование этих методов может обеспечить более полное исследование психологических аспектов роли тренера в физической культуре.

Первым этапом работы над изучением выбранной нами темы являлся опрос, проводимый среди студентов РЭУ, активно внедренных в процесс занятий физической культуры. В РЭУ им. Плеханова обучается весомое число спортсменов, имеющих перспективы развития и выхода на мировой уровень. За прошедший сезон усилиями сборных команд РЭУ им. Г.В. Плеханова выиграно 11 медалей на международном уровне и более 120 — на всероссийском и региональном. Среди знаменитых обучающихся ВУЗа можно выделить олимпийского чемпиона Марка Кондратюк. В опросе приняли участие более ста человек, которые отвечали на следующие вопросы:

1. Занимаетесь ли вы с тренером?
2. Сколько времени вы посвящаете спортивной подготовке (в часах в неделю)?
3. Как часто вы меняете тренера?
4. Какие личностные и профессиональные качества вы считаете наиболее важными для тренера?
5. Делитесь ли вы своими личными переживаниями с тренером?
6. Считаете ли вы, что психологическая поддержка тренера является основой вашей мотивации?

Средний возраст респондентов – 20 лет, среди них 72 мужчины и 45 девушек. Результаты опроса представлены в виде круговых диаграмм.

Делитесь ли вы своими личными переживаниями с тренером?

29,9% - Да, делюсь

56,4% - иногда могу рассказать что-нибудь из своей личной жизни, но не делаю этого на постоянной основе

13,7% - нет, не делюсь

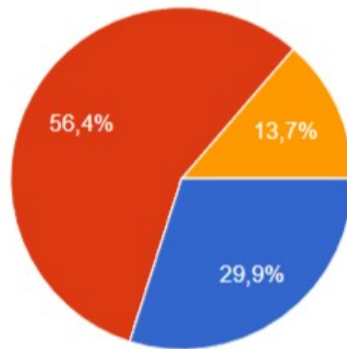


Рисунок 4 - Делитесь ли вы своими личными переживаниями с тренером?

Считаете ли вы, что психологическая поддержка тренера является основой вашей мотивации?

25,6% - Да, моя мотивация в основном зависит от поддержки тренера

53% - Поддержка тренера помогает мне, но не является главной причиной моих успехов

21,4% - Нет, моя мотивация не зависит от поддержки тренера

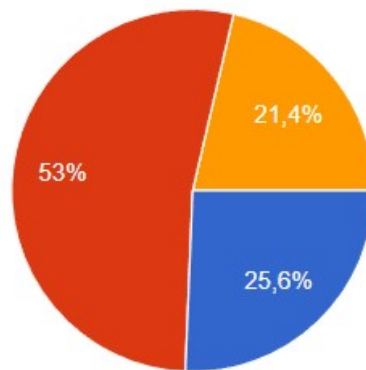


Рисунок 5 -Считаете ли вы, что психологическая поддержка тренера является основой вашей мотивации?

Результаты исследования и их обсуждение. На основе анализа полученных данных можно утверждать, что существует заметная связь между уровнем доверия к тренеру и временем, которое его подопечный с ним проводит. То есть те, кто голосовал за вариант «да, делюсь» или «иногда могу рассказать что-нибудь из своей личной жизни, но не делаю этого на постоянной основе» преимущественно выбирали в последнем вопросе вариант «да, моя мотивация в основном зависит от поддержки тренера» или «поддержка тренера помогает мне, но не является главной причиной моих успехов».

Помимо психологических особенностей спортсмена, на профессиональное взаимодействие с тренерами влияет и его стиль руководства. Он может быть демократическим, авторитарным(авторитарно-диктаторский) и либеральный[2].

Авторитарные тренеры характеризуются строгостью, жестким контролем и четкостью в процессе формирования целей и задач работы. Такие люди не поддерживают инициативы и возражения. Именно с ними спортсмены намного

реже делятся своими переживаниями, так как фокус внимания в их отношениях сведен только к спортивным достижениям. При личном общении со студенткой РЭУ, которая занимается с жестким и авторитарным тренером, нами были выделены другие характерные особенности: «Она смотрит на всех свысока, не старается быть вежливой, замечания нетактичные. Все боятся ее гнева, поэтому никто не может возразить». Тренеры с авторитарным стилем руководства имеют чаще всего сильную нервную систему.

Демократические стили лидерства отличаются более гуманным подходом к подопечному. Такой тренер формирует вокруг себя систему, в которой каждый ученик ответственен за свою работу, приветствуется инициатива. Тренер поощряет спортсменов и способствует выстраиванию между ними атмосферы товарищества и сотрудничества. В таком окружении более успешно формируются лидерские качества. Люди, занимающиеся у такого типа коучей, выбирают в вопросе «наиболее важные качества тренера» доброжелательность и эмпатию.

Либеральный тип непопулярен в профессиональном спорте, так как он предполагает минимальное вмешательство в деятельность спортсмена. Контроль над их работой проводится эпизодически. Основная функция тренера - предоставление спортсменам информации и консультативных рекомендаций. Однако, он предпочитает делать это только в случаях, когда спортсмены сами обращаются к нему за советом или помощью[1].

Возвращаясь к вопросу о мотивации спортсменов, были рассмотрены ответы на последние 2 вопроса. Они помогают понять, что чем больше подопечный доверяет тренеру, тем более весомой для него является его поддержка и вера. Эффективность работы тоже зависит от доверия, так как основной воспитательный эффект происходит в процессе подражания тренеру. К.Д.Ушинский писал, «...главнейшее всегда будет зависеть от личности непосредственного воспитателя, стоящего лицом к лицу с воспитанником: влияние личности воспитателя на молодую душу составляет ту воспитательную силу, которую нельзя заменить ни учебниками, ни системой наказаний и поощрений»[4].

Эмоции играют важную роль в спорте, и тренер должен обладать навыками по управлению эмоциями у своих подопечных. Он должен быть в состоянии помогать спортсменам справляться с нервным напряжением, стрессом и давлением соревнований. Педагогическая деятельность – довольно абстрактное понятие, которое нельзя подогнать под какой-либо единый алгоритм, но можно выработать ряд советов, которые при должном исполнении помогут тренерам повысить уровень доверия со своими подчиненными, не нарушая своего авторитета.

1. Использование техники активного (эмпатического) слушания. Она предполагает реальное участие в разговоре: уточнение фраз, перефразирование сказанного, анализ полученной информации и ответная реакция на нее. Диалог далеко не обязательно должен касаться личных вопросов, он может использоваться и в процессе решения профессиональных задач, но будет работать столь же эффективно [3].

2. Посредством наблюдения и активного слушания определить личные границы подопечного и не нарушать их комментариями. Этому может помочь «Вы-техника», который предполагает взаимодействие только на основе позитивных интересов, пока не сформировано понимание взаимных интересов и не пройдет этап адаптации.
3. Внедрение общих традиций, рутинной деятельности, которая поможет сплотиться и развить взаимопонимание.
4. Тренер должен сформулировать конкретные цели и ожидания для каждого спортсмена и быть четким в их передаче. Это снизит риск недопонимания и обид.

Заключение. В ходе многочисленных исследований на эту тему было выявлено, что у спортсменов с более высокими достижениями более стабильное психологическое состояние, что еще раз доказывает, насколько важным является применение вышеперечисленных методов во время работы с ними. Тренер играет важную роль в помощи спортсмену справляться со стрессом и давлением, связанными с тренировками и соревнованиями. Он должен быть эмпатичным и в состоянии предоставлять поддержку и понимание своим спортсменам.

Все эти аспекты показывают, что тренер играет важную роль в психологическом состоянии спортсмена. Он не только способствует развитию физические навыки, но и поддерживает и развивает психологические аспекты, которые помогают спортсмену достичь высоких результатов и побед.

Литература

1. Гогонов Е.Н. Психология физического воспитания и спорта//Москва - 2019 – С. 210.
2. Грецов, А.Г. Психологические аспекты в системе взаимоотношений "тренер-спортмен" с учетом уровня спортивных достижений/ А.Г. Грецов, Ю.С. Пежемская, Н.Л. Сомова,Е.Б. Лактионова // Теория и практика физической культуры. - 2022 - №3 - С. 45-47.
3. Мельник,Е.В. Психология тренера: теория и практика: методические рекомендации / Е.В. Мельник, Е.В. Силич, Н.В. Кухтова//Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова - 2020 – С. 75.
4. Психологические особенности тренерской деятельности // Studbooks. [Электронный ресурс]URL:https://studbooks.net/750570/turizm/psihologicheskie_osobennosti_trenerskoj_deyatelnosti (дата обращения: 11.10.2023).

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ В УСЛОВИЯХ ГОРОДСКОЙ СРЕДЫ

PHYSICAL ACTIVITY IN AN URBAN ENVIRONMENT

А.И.Езепчик

A.I.Ezepchik

Учреждение образования «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы»,

Гродно, Беларусь

Yanka Kupala State University of Grodno,

Grodno, Belarus

ezepchikalina@gmail.com

Аннотация. В данной статье рассматривается проблема снижения физической активности людей, которые проживают в городе, приведена статистика Всемирной организации здравоохранения об общей распространённости недостаточной физической активности населения планеты. Описаны причины снижения физической активности и последствия, к которым может привести данная проблема, если её не решить. Также предложены разные виды и способы повышения физической активности городского населения, которые помогут людям дольше оставаться здоровыми.

Annotation. This article considers the problem of decreasing physical activity of people who live in the city, the statistics of the World Health Organization on the general prevalence of insufficient physical activity of the world population is given. The reasons for the decrease in physical activity and the consequences to which this problem can lead if it is not solved are described. It also suggests different types and ways of increasing physical activity in urban populations to help people stay healthier for longer.

Ключевые слова: физическая активность, городская среда, бег, ходьба.

Keywords: physical activity, urban environment, running, walking.

Актуальность. По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) за 2016 г., образ жизни 81% подростков и 27,5% взрослых людей не соответствует рекомендуемому уровню физической активности. Около 7–8% всех случаев сердечно-сосудистых заболеваний, депрессии и деменции и примерно 5% случаев диабета 2-го типа можно было бы предотвратить, если бы люди вели более активный образ жизни. Этим обусловлена актуальность проведенного исследования.[1]

Методы и организация исследования. При написании данной статьи в качестве метода исследования был использован теоретический анализ и обобщение данных литературных источников. Был проанализирован «Доклад о положении дел в области физической активности в мире – 2022» Всемирной организации здравоохранения, проанализирована научно-методическая литература по организации физической активности жителей города.

Результаты исследования и их обсуждение. Как было отмечено ранее, физическая активность помогает предотвратить преждевременную смертность. Очень важно, чтобы она носила регулярный характер.

Научно-технический прогресс сделал всё, чтобы в жизни людей было минимум физических нагрузок. Даже за продуктами необязательно выходить: выбрал на сайте нужное и в течение часа курьер доставит заказ. Это очень удобно, особенно, если после тяжёлого рабочего дня сил на это не остаётся. Однако это не означает, что условий для ведения активного образа жизни нет.

У многих людей, особенно в развитых странах, есть личный автомобиль, кто-то добирается на работу, учёбу на общественном транспорте, кто-то вызывает такси, так как это намного быстрее, чем идти пешком. Но передвигаться по городу можно и другими способами.

Пожалуй, одно из самых распространённых средств передвижения – велосипед. Он появился ещё в XIX веке и до сих пор пользуется популярностью. В настоящее время во многих городах велосипед можно взять в прокат. Для комфортного передвижения по городу власти оборудуют специальные велосипедные дорожки.

Следующее средство передвижения – это роликовые коньки. Может показаться, что они популярны лишь среди детей, но взрослые тоже с удовольствием на них катаются. Для роликов необходима ровная поверхность, поэтому они подойдут для катания в парках, скверах, на асфальтовых или бетонных площадках, дорожках, роллердромах и скейт-парках.[3]

Если пункт назначения находится в радиусе километра – это отличный повод пройтись пешком. Также можно совмещать поездки на транспорте и ходьбу: выходить на остановку, две или три раньше. Кроме того, полезными будут прогулки в парках, скверах, лесах. С собой можно взять палки для скандинавской ходьбы, чтобы сделать прогулку более активной.

Начните бегать. Ученые провели ряд исследований и выявили, что бег ведет к перестройке костей, снижает риск получения травм у человека в обычной жизни. Он заставляет работать все основные группы мышц тела и возмещает недостающие энергозатраты. Также укрепляет систему кровообращения. Это является отличной профилактикой заболеваний сердца. Бег помогает снизить риск возникновения рака: он меняет кислородный и биохимический состав крови, что ведет к отсутствию кислородного голодания. Бег положительно влияет и нормализует работу пищеварительной системы, снимает головные боли, избавляет от бессонницы, стойко снижает артериальное давление, замедляет процессы старения в организме, избавляет от частых простудных заболеваний, повышает выносливость и работоспособность. Стимулирует обмен веществ, стимулирует выделение специальных веществ, которые поднимают настроение и улучшают работу нервной системы. [2]

Бегать можно не только до и после работы, но и на работу, особенно, если есть возможность принять душ после пробежки.

Также восполнить недостаток физической активности помогут занятия и другими видами спорта.

К самым популярным относят:

- Футбол
- Баскетбол
- Большой теннис
- Бокс
- Хоккей
- Волейбол
- Бадминтон
- Плавание
- Настольный теннис. [5]

Заниматься этими видами спорта можно на любительском и профессиональном уровнях. Сейчас найти место для занятий данными видами спорта в городе не составит труда. В некоторых спортивных комплексах можно приобрести абонемент на посещение разных направлений. Это отличная возможность попробовать себя в разных видах спорта и понять, что подходит вам. Также подобные секции действуют на базе учреждений образования.

Кроме вышеперечисленных видов спорта, для повышения физической активности подойдут и менее популярные.

Например, прыжки на батуте. Можно купить собственный батут, но сначала лучше позаниматься с инструктором в батутном центре. Прыжки на батуте укрепляют вестибулярный аппарат, улучшают работу сердечно-сосудистой системы и формируют ровную осанку.

Следующий вид спорта – боулинг. Игры проходят в специальных боулинг-клубах. Во время игры укрепляются мышцы пресса, спины, рук, ног, шеи, бёдер и колен. Развиваются гибкость, ловкость и внимание.

Ещё один вид спорта подойдёт тем, кто любит горы. Это скалолазание. Занятия проходят на скалодроме под присмотром инструктора. Во время скалолазания работают все группы мышц, развиваются выносливость, координация и гибкость. Кроме того, скалолазание способствует совершенствованию памяти, внимания и мышления. [4]

Выводы: Физическая активность в условиях городской среды достаточно разнообразна. При желании, каждый сможет найти что-то подходящее для себя: пробежка, прогулка в парках, скверах, занятия в различных секциях и спортивных клубах. Такой вид отдыха поможет сохранить и укрепить здоровье населения.

Литература

1. Доклад о положении дел в области физической активности в мире, 2022 г. [Global status report on physical activity 2022]. Женева: Всемирная организация здравоохранения; 2023 г
2. Тадыева С.Ю. ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ БЕГ: УТРОМ ИЛИ ВЕЧЕРОМ? // Успехи современного естествознания. – 2013. – № 10. – С. 127-128
3. Первые шаги на роликах. Часть 2. Где кататься?[Электронный ресурс]. – Режим доступа:<https://dzen.ru/a/YF7bOzAcnEPrVEbE>.- Дата доступа: 23.10.2023.
4. 7 неочевидных видов спорта, которые помогают поддерживать форму[Электронный ресурс]. – Режим доступа:<https://vskali.ru/articles/sport/7->

neochevidnyh-vidov-sporta-kotorye-pomogajut-podderzhivat-formu/?
ysclid=loaitijzyg317321195. - Дата доступа: 23.10.2023.

5. 25 самых популярных видов спорта[Электронный ресурс]. – Режим доступа:<https://fishki.net/3462879-25-samyh-populjarnyh-vidov-sporta.html>. - Дата доступа: 20.10.2023.

ПОВЫШЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ НА ОСНОВЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

IMPROVING THE EFFICIENCY OF SKI RACERS BASED ON PSYCHOLOGICAL TRAINING

¹Л.И.Зенина, ¹Л.Н.Чурикова, ²С.Н.Стародубцев

¹L. I. Zenina, ¹L. N. Churikova, ²S.N. Starodubtsev

¹Воронежская государственная академия спорта, г. Воронеж, Россия

²Воронежский государственный университет, г. Воронеж, Россия

¹Voronezh State Academy of Sports, Voronezh, Russia

²Voronezh State University, Voronezh, Russia

starodubtsewalilia@yandex.ru

Аннотация: в данной статье будут рассматриваться аспекты психологической подготовки лыжников-гонщиков, такие как мотивация, концентрация, управление стрессом, установка целей и саморегуляция, которые могут помочь спортсменам улучшить свою психологическую подготовку и достичь оптимального состояния ментальной готовности перед соревнованиями, а также повысить результативность лыжника-гонщика на основе психологической подготовки.

Abstract: this article will consider aspects of psychological training of ski racers, such as motivation, concentration, stress management, goal setting and self-regulation, which can help athletes improve their psychological preparation and achieve an optimal state of mental readiness before competitions, as well as increase the performance of a ski racer based on psychological training.

Ключевые слова: лыжный спорт, психологическая подготовка, методы психологической подготовки.

Keywords: skiing, psychological training, methods of psychological training.

Актуальность. Лыжный спорт – это одна из самых захватывающих и непредсказуемых дисциплин. Чтобы достичь успеха в гонках на лыжах, важно не только иметь физическую выносливость и техническую подготовленность, но и быть психологически устойчивым [3].

Психологическая подготовка лыжников-гонщиков требует не только физической выносливости и технических навыков, но и сильного ментального

состояния. Успех в гонках на лыжах зависит от способности спортсмена справиться с давлением, стрессом и конкуренцией, а также от его способности оставаться мотивированным и сосредоточенным на цели [2].

Психологическая подготовка может помочь лыжникам-гонщикам развить уверенность в себе, улучшить концентрацию и фокусировку внимания, эффективно управлять стрессом и давлением, а также установить и достичь своих спортивных целей. Она также может помочь спортсменам разработать планы действий и стратегии, которые позволят им справиться с различными ситуациями во время гонок [1].

В целом, психологическая подготовка является неотъемлемой частью тренировочного процесса и может существенно повлиять на успех в любом виде спорта [4]. Она помогает спортсменам развить не только физическую, но и ментальную выносливость, что является ключевым элементом в достижении высоких результатов в гонках на лыжах, это и определило *актуальность* выбранной темы.

Гипотеза: предполагалось, что совершенствование психологической подготовки лыжника-гонщика значительно повысит его спортивные достижения.

Объект: тренировочный процесс лыжника-гонщика.

Предмет: психологическая подготовка, направленная на развитие психических и эмоциональных навыков, необходимых для достижения высоких результатов в лыжном спорте.

Цель исследования состоит в том, чтобы рассмотреть важность психологических аспектов тренировки и соревнований для достижения успеха в лыжном спорте.

Результаты исследования. В последние годы психологическая подготовка стала неотъемлемой частью тренировок лыжников-гонщиков. Это неудивительно, ведь эффективность спортсменов в значительной степени зависит от их психического состояния и умения управлять своими эмоциями.

Первым шагом является разработка плана тренировок, который включает не только физические упражнения, но и упражнения на развитие психологических навыков. Например, можно проводить тренировки на управление стрессом, во время которых спортсмены изучают методы регулирования дыхания, визуализацию успеха и самоутверждение. Эти навыки помогут лыжнику-гонщику не только во время соревнований, но и в повседневной жизни.

Вторым шагом является развитие уверенности в своих силах и веры в успех. Для этого можно проводить тренировки на укрепление позитивного мышления. Спортсмены должны уметь контролировать свои мысли и замечать их признаки негативного воздействия. Затем они могут заменять эти мысли на позитивные утверждения, которые будут помогать им чувствовать себя уверенно и сосредоточенно.

Третьим шагом является развитие ментальной выносливости. Гонки на лыжах требуют от спортсмена не только физической силы, но и способности оставаться концентрированным на длительных дистанциях. Для развития

ментальной выносливости можно проводить тренировки на управление вниманием. Например, спортсмены могут учиться переключаться с одной мысли на другую или сосредотачиваться на конкретных элементах трассы, чтобы не отвлекаться на внешние факторы.

Важно помнить, что психологическая подготовка требует времени и постоянной практики. Это процесс, который можно улучшать со временем, а не навык, который можно освоить за одну тренировку. Лыжник-гонщик должен быть готов вкладывать усилия в развитие своей психологической подготовки наравне с физическими тренировками.

Психологическая подготовка является неотъемлемой частью тренировок лыжника-гонщика. Развитие психических навыков, уверенности и ментальной выносливости поможет повысить результативность спортсмена и достичь новых высот в его карьере. Будьте настроены на успех и стремитесь к постоянному совершенствованию - и результаты не заставят себя ждать.

Психология лыжников-гонщиков играет критическую роль в их успехе. Спортсмены, занимающиеся лыжными гонками, сталкиваются с уникальными психологическими аспектами и требованиями. Вот некоторые из ключевых аспектов психологии лыжников-гонщиков:

Мотивация: спортсмены должны иметь высокую степень мотивации, чтобы тренироваться интенсивно и участвовать в гонках. Мотивация может быть внутренней (личной) или внешней (например, призы и награды). Лыжники обращаются к психологической поддержке, чтобы получить необходимую мотивацию и помощь в преодолении трудностей. Они работают с тренерами и специалистами, которые помогают им развивать позитивное мышление и веру в себя.

Концентрация и фокус внимания: в лыжных гонках необходима высокая степень концентрации и внимания, особенно при высокой скорости и переменных условиях. Психологическая подготовка помогает спортсменам развивать способность сосредотачиваться во время гонок. Спортсмены учатся контролировать свое дыхание, снижать уровень тревожности и поддерживать оптимальную концентрацию во время гонок.

Визуализация: визуализация представляет собой процесс создания ментальных образов успешных выступлений. Спортсмены могут использовать визуализацию для тренировки ума и улучшения своих навыков во время гонок. Они представляют себя на стартовой линии, чувствуют адреналин, слышат аплодисменты зрителей и ощущают радость финишной черты. Это помогает им воссоздать эти эмоции и мотивирует к достижению высоких результатов.

Позитивное мышление: позитивное мышление помогает спортсменам поддерживать уверенность в себе и устойчивость к стрессу. Они учатся перерабатывать негативные мысли и сосредотачиваться на положительных аспектах своих выступлений.

Планирование и подготовка к соревнованиям: спортсмены разрабатывают планы на соревнования, включая тактику, стратегию и предварительные мероприятия, чтобы максимально использовать свой потенциал.

Самоанализ и обратная связь: психологическая подготовка также включает в себя анализ выступлений и обратную связь, чтобы спортсмены могли постоянно улучшать свои навыки и стратегии.

Управление стрессом и давлением: гонщики сталкиваются с большим давлением, как со стороны себя, так и от окружающих. Психологическая подготовка включает в себя методы управления стрессом, такие как дыхательные упражнения и релаксация, чтобы спортсмены могли справляться с давлением и оставаться спокойными

Самоуверенность: уверенность в собственных способностях играет важную роль. Психологическая подготовка помогает спортсменам укрепить свою уверенность и развить позитивное мышление.

Тактика и стратегия: понимание тактики и стратегии в гонках важно для принятия решений во время соревнований. Психологи могут помочь гонщикам разработать интеллектуальные навыки для выбора оптимальных стратегий.

Командная работа (в гонках с масстартом): во время гонок с масстартом спортсмены также должны уметь работать в команде, согласовывать действия и поддерживать друг друга. Психологи могут помочь в укреплении командного духа.

Адаптация к переменным условиям: погодные условия и состояние лыжни могут изменяться, и гонщики должны быть готовы адаптироваться. Психологическая подготовка помогает им разработать стратегии для таких изменений.

Психологическая жесткость: этот аспект включает в себя способность бороться до конца, даже при физической усталости или неблагоприятных обстоятельствах.

В целом, психологическая подготовка играет важную роль в успехе лыжников-гонщиков, помогая им максимально реализовать свой потенциал и справляться с психологическими вызовами, которые возникают во время тренировок и соревнований.

Средства, которые используют лыжники-гонщики для психологической подготовки, – это тренировки, консультации, психологические техники и технологии, специальные психологические упражнения и игры.

Психологическая подготовка является неотъемлемой частью тренировочного процесса лыжника-гонщика. Она позволяет развивать не только физическую, но и психологическую выносливость, контролировать эмоции и достигать высоких результатов.

Заключение. Психологическая подготовка играет огромную роль в достижении успеха в любом виде спорта. И лыжный спорт не является исключением.

Во-первых, психологическая подготовка помогает лыжнику-гонщику развить ментальную силу и уверенность в себе. В гонках на лыжах очень важно сохранять позитивный настрой и веру в собственные способности. Психологическая тренировка может помочь спортсмену научиться

контролировать свои мысли и эмоции, а также управлять стрессом и давлением, которые нередко сопровождают соревнования.

Во-вторых, психологическая подготовка помогает лыжнику-гонщику справиться с различными ситуациями на трассе. Спортсмены часто сталкиваются с непредвиденными обстоятельствами, такими как плохая погода, сложный рельеф трассы или ошибка соперника. Психологическая подготовка помогает лыжнику-гонщику оставаться сосредоточенным и принимать правильные решения в любых ситуациях.

В-третьих, психологическая подготовка помогает лыжнику-гонщику достигать высоких результатов. Спортсмены, которые обладают сильной психологической устойчивостью, часто могут превзойти свои физические возможности и достичь невероятных результатов. Они способны выдерживать высокий темп гонки, справляться с усталостью и даже обгонять соперников в финальной части гонки.

Наконец, психологическая подготовка помогает лыжнику-гонщику научиться управлять своими целями и мотивацией. Спортсмены, которые имеют четкие и реалистичные цели, обычно более успешны. Они знают, что им нужно сделать, чтобы достичь своих целей, и мотивированы работать упорно для их достижения.

Литература

1. Куликов, М.Л. [Особенности психологической подготовки лыжника-гонщика](#) // [Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России](#) / М.Л. Куликов. – 2022. – № 2 (94). – С. 210-214.
2. Снычкова, А.С. [Психологическая подготовка спортсменов-лыжников](#) // Физкультурно-оздоровительная деятельность и социализация молодежи в современном обществе: материалы IV международной научно-практической конференции студентов и молодых ученых / А.С. Снычкова. – Электронное издание. Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева, 2020. – С. 90-92.
3. Чурикова, Л.Н. Особенности подготовки в лыжном спринте / Л.Н. Чурикова // Физическая культура и спорт в XXI веке: актуальные проблемы и их решения: сборник материалов Всероссийской с международным участием научно-практической конференции. – Волгоград : ВГАФК, 2020. – С. 83-87.
4. Чурикова, Л.Н. Психологическая подготовка пловцов к соревнованиям // Культура физическая и здоровье / Л.Н. Чурикова, Е. О. Моисеев. – 2021. – № 3 (79). – С. 88-91.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В СЕМЬЕ

OLDER PRESCHOOL CHILDREN IN THE FAMILY

¹С.Д. Зорин, ²А.В. Трофимова, ²Е.Петрова

¹S.D. Zorin, ²A.V. Trofimova, ²E.Petrova

¹Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева, г. Чебоксары, Россия

²«Чебоксарское училище олимпийского резерва (техникум)

имени В.М. Краснова» Минспорта Чувашии, Чебоксары, Россия

¹Yakovlev Chuvash State Pedagogical University, Cheboksary, Russia

²Cheboksary School of Olympic Reserve (Technical School) named after V.M. Krasnov, Ministry of Sports of Chuvashia, Cheboksary, Russia

zorin.dm@mail.ru

Аннотация. В статье представлены, разработанные авторами средства и организационно-методические рекомендации их применения (в форме домашних заданий для родителей) в процессе физического воспитания детей старшего дошкольного возраста в семье. Выявлено, что традиции физического воспитания в семье исследованы мало, некоторые в стадии формирования и возрождения. Не определено место и значение семейного воспитания по физическому развитию детей старшего дошкольного возраста.

Определены потенциальные возможности семьи в физическом воспитании детей дошкольного возраста. Определены потенциальные возможности тандема семьи и дошкольной образовательной организации в физическом воспитании детей дошкольного возраста.

Annotation. The article presents the tools developed by the authors and organizational and methodological recommendations for their use (in the form of homework for parents) in the process of physical education of older preschool children in the family. It is revealed that the traditions of physical education in the family have been little studied, some are in the stage of formation and revival. The place and importance of family education for the physical development of older preschool children has not been determined. The potential possibilities of the family in the physical education of preschool children are determined. The potential possibilities of the tandem of a family and a preschool educational organization in the physical education of preschool children are determined.

Ключевые слова: физическое развитие, воспитание в семье, дети старшего дошкольного возраста, домашнее задание для родителей.

Keywords: physical development, upbringing in the family, older preschool children, homework for parents.

Актуальность исследования. Здоровье человека – физическое, психическое, социальное формируется с момента рождения, получает развитие

и совершенствование на протяжении всей его жизни. Акцент на развитие физического здоровья ярко проявляется в период старшего дошкольного возраста. Подготовка к школе должна быть наполнена эффективным содержанием, для того чтобы ребенок соответствовал уровню физического здоровья обеспечивающего успешность его адаптации в образовательной организации.

Ретроспективный анализ литературы по данной проблеме показывает, что традиции физического воспитания в семье исследованы мало, некоторые в стадии формирования и возрождения. Не определено место и значение семейного воспитания по физическому развитию детей старшего дошкольного возраста.

Возникает объективное противоречие между необходимостью повышения эффективности процессов развития и укрепления физического здоровья детей старшего дошкольного возраста, с одной стороны и недостаточностью методических рекомендаций подбора и применения средств, методов и форм организации в семье, с другой стороны определило проблему нашего исследования.

Проблема исследования сформулирована следующим образом, какими должны быть средства и организационно-методические рекомендации их подбора и применения в процессе физического воспитания детей старшего дошкольного возраста в семье?

Цель исследования - разработать средства и организационно - методические рекомендации их применения (в форме домашних заданий для родителей) в процессе физического воспитания детей старшего дошкольного возраста в семье.

Результаты исследования. Выстраивая алгоритм нашего исследования, первым шагом являлось определение потенциальных возможностей семьи в физическом воспитании детей дошкольного возраста. Нами было выявлено, что основные воспитательные воздействия должны быть направлены на: воспитание правильной осанки, формирование ценностей здоровья, формирования здорового образа жизни, соблюдение режима дня, формирование навыков самостоятельного приема пищи, умывания, туалета, поддержку инициативности ребенка к физической активности.

Вторым шагом нашего исследования являлось определение потенциальных возможностей тандема семьи и дошкольной образовательной организации. Нами было выявлено, что все члены семьи оказывают непосредственное влияние на формирование у ребенка старшего дошкольного возраста физической культуры, спортивной культуры - как составных частей общей культуры общества. В семье формируются ценности здоровья и потребности в здоровом образе жизни, получая в дальнейшем развитие и совершенствование.

Дошкольная образовательная организация, обладая большим потенциалом в создании педагогических условий физического воспитания детей дошкольного возраста, приглашает родителей к взаимосвязанной работе. Родителям предлагается быть инициатором физического воспитания в семье.

Основным содержанием воспитательных воздействий со стороны родителей являются: утренняя гимнастика, закаливание, активный отдых, подвижные и спортивные игры, походы и пешие прогулки.

Родителям предлагаются критерии в оценке эффективности воспитательных воздействий в процессе физического развития детей старшего дошкольного возраста:

- a) положительная динамика физического состояния ребенка;
- b) положительная динамика психического состояния ребенка;
- c) отсутствие или уменьшение заболеваемости;
- d) демонстрация умения выстраивать отношения со сверстниками, родителями и окружающими его людьми;
- e) отсутствие или снижение уровня тревожности и агрессивности.

Культура выполнения физических упражнений формируется в дошкольной образовательной организации под руководством специалиста по физической культуре. Развитие и совершенствование этот процесс получает в общеобразовательной школе. Данный стандарт обеспечивает преемственность и гармонию, но потенциальные традиции физической культуры сохраняются не во всех семьях, где растут дети старшего дошкольного возраста. И наша задача способствовать возрождению и развитию этих традиций.

Третьим шагом нашего исследования являлось определение и подбор средств и организационно-методических рекомендаций их применения в процессе физического развития детей старшего дошкольного возраста в семье. Современные родители нуждаются в педагогическом сопровождении процесса физического воспитания детей старшего дошкольного возраста. Родителям необходимо знать предрасположенность ребенка к воспитательным воздействиям, мы подготовили для них информацию.

В этом возрасте ребенок предрасположен:

- a) к формированию двигательных навыков и динамического стереотипа движений;
- b) к проявлению способности понимать и принимать задачу, поставленную взрослыми;
- c) возрастает стремление добиваться хорошего результата при выполнении заданий;
- d) появляется особенность преднамеренного выполнения заданного движения;
- e) к дальнейшему совершенствованию двигательных умений ходьбы, бега, прыжков, лазаний и метаний;
- f) к усвоению новых способов и сложно координационных упражнений.

С учетом предрасположенности, нами были разработаны и представлены в таблицах 1,2,3 - средства и организационно-методические рекомендации физического воспитания в семье детей старшего дошкольного возраста. Данная методическая разработка была предложена родителям в форме домашнего задания для практического применения.

Таблица 1 – Средства и организационно-методические рекомендации формирования правильной осанки у детей старшего дошкольного возраста в семье (в форме домашнего задания для родителей)

Формирование правильной осанки	
Средства	Организационно-методические рекомендации
Игра	Исходное положение. Развернуть плечи, поднять подбородок тетрадный лист бумаги зажать между сведенными вместе лопатками. Задание. Идти красиво стопа в стопу. Кто дальше пронесет тетрадный лист бумаги, не уронив его.
Прием пищи	Контроль осанки при приеме пищи. Не сутулиться, лопатки держать ближе друг к другу.
Рисование	Контроль осанки. Не сутулиться.
Ходьба	Контроль посадки при ходьбе. Стопу переносной ноги ставить прямо и слегка внутрь с давлением на внешний свод стопы.
Бег	Контроль посадки при беге. Стопу переносной ноги ставить прямо и слегка внутрь с давлением на внешний свод стопы.
Контроль	Ребенок должен встать спиной к стене с одновременным касанием стены пяток, икроножных мышц, ягодичных мышц, лопаток и затылочной части головы.

Таблица 2 – Средства и организационно-методические рекомендации формирования ценностей здоровья и здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста в семье (в форме домашнего задания для родителей)

Формирование ценностей здоровья	
Средства	Организационно-методические рекомендации
Здоровье. Физическое состояние ребенка, психическое состояние ребенка, социальное состояние ребенка - характеризуют его здоровье.	Контролировать количество заболеваний в различные периоды календарного года. Физическое развитие ребенка и показатели его здоровья. Физическая активность ребенка как фактор его психического благополучия. Потребность в здоровом теле как норма жизнедеятельности ребенка. В аспекте исследуемой нами проблемы наиболее значимыми являются положения о том, что: 1) здоровье является одной из наиболее значимых для ребенка жизненных ценностей; 2) ценность здоровья обусловлена его значимостью и для удовлетворения жизненно важных, социально обусловленных потребностей в эффективном осуществлении различных видов поведения и деятельности. Здоровый образ жизни представляет собой один из аспектов образа жизни семьи, где воспитывается ребенок. Он связан с ценностным отношением человека к собственному здоровью, условиями и факторами, способствующими его физическому, нравственному и психическому оздоровлению.
Формирование здорового образа жизни	
Средства	Организационно-методические рекомендации
Режим дня	Составлять режим дня и организовать бытовые условия жизнедеятельности ребенка. Строить оптимальный режим полезного труда и отдыха ребенка. Регулировать оптимальный двигательный режим ребенка. Определять суточные биоритмы и их влияние на двигательную активность.

Рациональное питание	Составлять рацион питания ребенка дома в семье. Определять калорийность и качественный состав пищи. Определять энергетическую ценность продуктов питания и их суточную потребность. Составлять рацион питания при заболеваниях ребенка. Использовать диетические виды питания в период болезни, лечения и восстановления организма ребенка.
Личная гигиена	Владеть навыками личной гигиены. Владеть способами гигиенического обеспечения процесса физического воспитания. Владеть способами гигиенического обеспечения подготовки ребенка. Владеть способами гигиенического обеспечения физической подготовки ребенка. Владеть способами гигиенического обеспечения утренней гимнастика, закаливание, активный отдых, подвижные игры, походы и прогулки.
Закаливание организма	Контрастное обливание ног: сначала холодной водой – 24-25 град., затем теплой – 36 град. и вновь холодной. Владеть методикой закаливания воздухом. Владеть методикой закаливания водой. Владеть методикой закаливания солнцем. Владеть методикой закаливания в бане и сауне. Владеть методикой комплексного закаливания.

Таблица 3 – Средства организационно-методические рекомендации развития физических качеств у детей старшего дошкольного возраста в семье (в форме домашнего задания для родителей)

Развитие физических качеств	
Средства	Организационно-методические рекомендации
Игры с мячом	Человеческая культура выработала универсальные игрушки. К числу таких универсальных игрушек относится мяч. <ol style="list-style-type: none"> 1. Бросок мяча вниз и ловля его обеими руками после отскока от земли(10 раз). 2. Бросок мяча вверх и ловля его обеими руками (9 раз). 3. Бросок мяча вверх и ловля его обеими руками после хлопка в ладоши (8 раз). 4. Бросок мяча вверх как можно выше и ловля его обеими руками после отскока от земли (7 раз). 5. Отбивание мяча от стены двумя руками от груди (6 раз). 6. Бросок мяча двумя руками от груди в стену и ловля его после удара о землю (5 раз). 7. Бросок мяча двумя руками из-за головы в стену и ловля его (4 раза). 8. Стоя боком к стене, поднять левую (правую) ногу и выполнить бросок мяча в стену с отскоком от земли под поднятой ногой (3 раза). 9. Стоя спиной к стене, выполнить бросок мяча двумя руками снизу вверх в стену и поймать его (2 раза). 10. Бросок мяча вниз одной рукой и ловля его обеими руками после отскока от земли с поворотом вокруг себя (1 раз).
Игры со скакалкой	Игры со скакалкой способствуют развитию ловкости, быстроты, координации движений, двигательной реакции у детей старшего дошкольного возраста. Для девочки шести лет умение прыгать через короткую и длинную скакалку означает переход к играм «больших девочек – школьниц», а значит, возможность быть принятой в совместные игры с ними. Овладение детьми умением прыгать через

	<p>скакалку происходит в несколько этапов. Вначале прыжки выполняются медленно, движения рук и ног ребенка не синхронизированы, но по мере тренировок темп прыжков увеличивается, соответственно усложняются и задания. Дети овладевают следующими видами прыжков: прыжки ноги скрестно-ноги врозь; шагом и бегом; на одной и на двух ногах; с промежуточными подскоками; прыжки парами; вводится вращение скакалки назад. При систематических занятиях длительность непрерывных прыжков старших дошкольников со скакалкой может достигать 2 – 3 минут.</p>
Игра в дартс	<p>Дартс (мишень с дротиками) является тем спортивным атрибутом, который позволяет привлечь пап и дедушек к систематическим играм и занятиям с детьми. На начальных этапах можно рекомендовать к использованию безопасный дартс (с шариками на «липучках» или магнитными дротиками), а впоследствии перейти к играм с настоящими дротиками-стрелками. Основное назначение игры в дартс – овладение детьми умением бросать дротики в цель происходит в несколько этапов. Вначале перед ребенком ставится задача просто попасть в мишень. Взрослый размещает мишень на стене на уровне роста ребенка и на расстоянии 1,5– 2 м от него (постепенно расстояние до мишени можно увеличить). Выполнять бросок дротика от плеча, с движением руки по направлению к цели. Броски в мишень необходимо выполнять поочередно правой и левой рукой. После этого можно предложить детям совершать броски в определенный сектор мишени, зарабатывая определенное количество очков.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Попасть в мишень, используя 5 дротиков. Выигрывает тот, кто попадет в цель большее количество раз. Подсчет очков не ведется. 2. То же, но с подсчетом очков. Выигрывает тот, кто за пять бросков заработает больше баллов по сумме количества очков.

Заключение. В результате исследования было выявлено, что традиции физического воспитания в семье исследованы мало, некоторые в стадии формирования и возрождения. Не определено место и значение семейного воспитания по физическому развитию детей старшего дошкольного возраста.

В результате исследования определены потенциальные возможности семьи в физическом воспитании детей дошкольного возраста. Определены потенциальные возможности тандема семьи и дошкольной образовательной организации в физическом воспитании детей дошкольного возраста. Определена предрасположенность ребенка к воспитательным воздействиям и критерии в оценке эффективности воспитательных воздействий в процессе физического развития детей старшего дошкольного возраста.

Разработаны средства и организационно-методические рекомендации их применения при формировании правильной осанки, ценностей здоровья и здорового образа жизни, а так же развития физических качеств детей старшего дошкольного возраста (в форме домашних заданий для родителей). Родители с удовольствием приступили к выполнению домашнего задания. Появилась возможность возрождения и развития традиций, полноценного процесса физического воспитания детей старшего дошкольного возраста в семье, во взаимосвязи с дошкольной образовательной организацией. Оценка

эффективности применения разработанных домашних заданий, это тема дальнейших наших исследований.

Литература

1. Морозова Л.Д. Теория и методика физического развития дошкольников: учебное пособие для вузов / Л.Д. Морозова. — М.: Издательство Юрайт, 2022. — 167 с.
2. Мустафаева З.И. Значение развития двигательной активности детей дошкольного возраста в семье / З.И. Мустафаева. // Проблемы современного педагогического образования. — 2021. — № 73–1. — С. 224–227.
3. Попова И.С. Роль совместных занятий с родителями в физической подготовленности детей дошкольного возраста / И.С. Попова // Сборник материалов Ежегодной международной научно-практической конференции «Воспитание и обучение детей младшего возраста». — 2020. — № 10. — С. 394–395.

ФОРМИРОВАНИЕ ИМИДЖА В СФЕРЕ СПОРТА СРЕДСТВАМИ МАССОВОЙ ИНФОРМАЦИИ

FORMATION OF THE IMAGE OF SPORTS BY MEANS OF MASS MEDIA

С.Д. Зорин, А.А. Иванова
S.D. Zorin, A.A. Ivanova

¹Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева,
г. Чебоксары, Россия

¹*Yakovlev Chuvash State Pedagogical University,*
Cheboksary, Russia

zorin.dm@mail.ru

Актуальность исследования. Процесс формирования имиджа в сфере спорта, только начинает этап становления. Одним из важных аспектов общего восприятия спортивной организации является ее имидж. Имидж является объективным фактором, играющим существенную роль в оценке любого социального явления или процесса. Формирование позитивного имиджа в сфере спорта одна из приоритетных задач спортивного менеджмента. Позитивный имидж в спортивном движении позволяет решать не только задачи репутации спортивной команды, личности спортсмена, но и финансовые проблемы. Проведенное нами исследование позволило создать модель формирования имиджа мужской сборной команды Чувашской Республики по легкой атлетике.

Методы и организация исследования. Основной исследуемой единицей была определена фокус-группа. Целью фокус-группы являлось определение

уровня узнаваемости и уровня имиджа мужской сборной команды Чувашской Республики по легкой атлетике в годичном цикле подготовки. Методом анкетирования участникам фокус-группы было задано 10 основных вопросов, не считая наводящих вопросов в ходе дискуссии.

Результаты исследования и их обсуждение. На вопрос - посещаете ли Вы соревнования по легкой атлетике в Чувашии? «Нет» - ответили 6 человек, или 27% респондентов, «да» - ответили 11 человек, или 50% респондентов, «только международные» - ответили 5 человек, или 23% респондентов.

На вопрос -знаете ли Вы о вне соревновательной жизни легкоатлетов? «Нет» - ответили 7 человек, или 27% респондентов, «да» - ответили 9 человек, или 35% респондентов, «слежу только за спортсменами сборной России» - ответили 10 человек, или 38% респондентов.

На вопрос -где Вы черпаете информацию о команде, либо читаете спортивные новости? Ответы: - «читаю новости в интернете» - ответили 22 человека, или 50% респондентов, -«не интересуюсь спортивными новостями» - ответили 3 человека, или 14% респондентов, - «общаюсь с членами команды» - ответили 4 человека, или 18% респондентов, - «смотрю новости только официальных страниц ЦСП в социальных сетях» - ответили 4 человека, или 18% респондентов.

На вопрос -в какой экипировочной форме выступала команда в последнем сезоне? Ответы:- «не знаю» - ответили 10 человек, или 46% респондентов, - «в форме фирмы «Craft» - ответили 4 человека, или 18% респондентов, - «в темно-синих комбинезонах» - ответили 4 человека, или 18% респондентов, - «затрудняюсь ответить» - ответили 4 человека, или 18% респондентов.

На вопрос -что Вам больше всегда запомнилось из вне соревновательной деятельности спортсменов? Ответы: - «мастер-классы» - ответили 5 человек, или 23% респондентов, - «съемка в видеоролике» -ответили 5 человек, или 23% респондентов, - «как спортсмены провели отпуск» - ответили 12 человек, или 54% респондентов.

На вопрос -знаете ли вы о спортсменах, завершивших карьеру? - «знаю Маковеева и Баландина» - ответили 6 человек, или 27% респондентов, - «не знаю» - ответили 9 человек, или 41% респондентов, - «да, я слежу за всеми передвижениями в команде» -ответили 7 человек, или 32% респондентов.

На вопрос -кто является главным тренером мужской сборной команды по легкой атлетике? Ответы: - «затрудняюсь ответить» - ответили 12 человек, или 55% респондентов, - «не знаю» - ответили 4 человека, или 18% респондентов, - «Кугаевский Максим Владимирович» - ответили 7 человек, или 32% респондентов.

На вопрос -кто из Чувашских спортсменов выступал на домашних Олимпийских Играх в Сочи в 2014 году? Ответы:- «Евгений Гараничев» - ответили 10 человек, или 46% респондентов, - «затрудняюсь ответить» - ответили 4 человека, или 18% респондентов, - «Евгений Гараничев стал бронзовым призером Олимпийских Игр 2014» - ответили 8 человек, или 36% респондентов.

На вопрос - приобретаете ли Вы какую-либо сувенирную продукцию либо экипировку? Ответы: - «нет» - ответили 8 человек, или 36% респондентов, - «да, есть автограф-карты Чувашских спортсменов» - ответили 9 человек, или 41% респондентов, - «стараюсь приобретать сувениры, когда бываю на международных соревнованиях в Чувашии» - ответили 5 человек, или 23% респондентов.

На вопрос - следите ли Вы за рейтингом спортсменов? Ответы:- «нет» - ответили 10 человек, или 45% респондентов, - «да, мне это интересно» - ответили 12 человек, или 55% респондентов,

Помимо основных данных, полученных в ходе работы фокус-группы, нами были проанализированы ответы участников, согласно географической принадлежности. Проанализировав количество положительных, отрицательных и нейтральных ответов на предложенные вопросы, мы пришли к выводу, что жители Чувашской Республики в большинстве ответили положительно. Результаты опроса респондентов Чувашской Республики представлены в таблице 2.

Согласно исследованию, проведенному с помощью фокус-группы, включенного наблюдения и сравнительного анализа, делаем вывод, что для формирования положительного имиджа мужской сборной команды Чувашской Республики по легкой атлетике используются одни из самых передовых пиар технологий совместно с технологиями менеджмента и маркетинговыми новшествами.

Таблица 2 - Результаты опроса респондентов Чувашской Республики

Ответы	Положительный ответ	Отрицательный ответ	Нейтральный ответ
Чебоксары	6	2	2
Новочебоксарск	2	1	1

Минспорт Чувашии использует все свои максимальные возможности для продвижения сборной команды по легкой атлетике, как в России, так и на международной арене. Кроме того, примечательно то, что команда в совокупности со всеми отделами ЦСП проводят качественную работу на всех уровнях, совмещая при этом спортивные достижения, новейшие технологии менеджмента и пиар-методов, что в результате дает свои положительные результаты.

Однако, апеллируя результатам анкетного опроса участников фокус-группы, следует учесть, что деятельность по формированию командного имиджа должна быть постоянной, упущения возможностей грозят сбоем в качестве формирования имиджа. Только один из участников фокус-группы напомнил допинговые скандалы, случившиеся один за другим в Чебоксарских командах. Безусловно, эта тема является «больной» для Мирового спорта в целом, и закрывать на нее глаза было бы неправильным.

Стало быть, одной из важнейших рекомендаций для всех спортивных команд, в том числе для исследуемой мужской сборной Чувашской Республики

по легкой атлетике, будет более детальная работа со спортсменами в области антидопинговых мер. Ранее с чебоксарскими командами работали специалисты из Русада, проводили теоретические занятия. Знакомили с запрещенными препаратами, проводили различные тесты и ознакомительные лекции. Такие мероприятия должны стать традиционными и обязательными в начале каждого спортивного сезона. Каждая команда должна иметь штатного врача, для контроля общего состояния здоровья спортсменов, для грамотного ведения восстановительных процедур, для того чтобы спортсмены по незнанию не занимались самолечением препаратами, которые могут быть запрещены.

Если рассматривать в контексте данной проблемы информационное поле команды, то информация от СМИ после ситуации с допингом не должна умалчиваться, а руководитель организации либо представитель спортивного отдела, пресс-службы должны дать разъяснительные комментарии прессе.

Результаты исследования выявили проблему неграмотного общения спортсменов с представителями средств массовой информации. Случаи, когда спортсмен на эмоциях, или в порыве агрессии, мог сказать прессе оскорбительные слова, часто выступают в роли подрывного механизма имиджа команды, не говоря уже про самого спортсмена. К этому же фактору стоит отнести неумение спортсмена сформулировать свои мысли перед СМИ во время пресс-конференции или любого другого общения со СМИ. Спортсмен, достигший максимального результата в спортивной карьере, должен понимать, что после этого он становится медийной личностью и просто обязан грамотно формулировать свои мысли в СМИ. Напротив, спортсмен, готовый качественно и красиво изложить свои мысли относительно любой ситуации обратит на себя больше положительного внимания, соответственно повысит свой имидж.

В результате исследования фокус-группы была выявлена проблема поведения спортсменов в социальных сетях. Когда на личной странице спортсмена появляются нелестные высказывания, неподобающие комментарии либо недопустимые фото – это расценивается как неспортивное поведение.

Спортсмен моментально попадает в разряд обсуждаемых со стороны «черного пиара», а это, как правило, дурная слава, не приносящая ничего, кроме негатива, выяснения отношений с руководством команды или даже с работодателями или спонсорами. Образ жизни спортсмена, не соответствующий спортивным принципам способен подорвать имидж личности спортсмена, сборной команды или вида спорта.

Выводы. Методами менеджмента и связей с общественностью можно поддерживать имидж команды на высоком уровне, даже если она в данный момент имеет проблемы, или находится на кризисном этапе.

Для поддержания имиджа команды необходимо учитывать множество факторов: результаты спортсменов, поведение представителей команды, наличие эффективного менеджериального аппарата, ресурсной и материальной базы, наличие спонсоров и партнеров, стратегии и тактики продвижения команды. Только с учетом всех этих факторов можно достичь результата.

Мужская сборная команда Чувашской Республики находится на правильном пути формирования своего имиджа.

ПОДРОСТКОВАЯ НАРКОМАНИЯ: ПРИЧИНЫ И ПРОФИЛАКТИКА

ADOLESCENT DRUG ADDICTION: CAUSES AND PREVENTION

М.А. Игнатьев

M.A. Ignatiev

*Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева,
г. Чебоксары, Россия*

*Yakovlev Chuvash State Pedagogical University,
Cheboksary, Russia*

Аннотация. В статье представлен материал о наркомании – как проблеме, касающейся не только здоровья отдельных членов общества, страдающих этим недугом, но и общества в целом.

Abstract. The article presents material on drug addiction - as a problem concerning not only the health of individual members of society suffering from this ailment, but also society as a whole.

Ключевые слова: наркотические препараты, психоактивные вещества, педагоги, психологи, социальные работники, родители, психиатры-наркологи, комплексные целевые программы.

Key words: narcotic drugs, psychoactive substances, teachers, psychologists, social workers, parents, psychiatrists-narcologists, complex targeted programs.

Введение. За последние 50 лет наркомания из проблемы, бывшей предметом узкой области медицины – психиатрии, перешла в разряд общесоциальных проблем. По данным группы экспертов Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), в современном мире отмечается непрерывная тенденция к увеличению числа лиц, принимающих наркотические препараты, возрастает употребление наркотиков молодежью, активизируется употребление нетрадиционных наркотиков, широкое распространение получают синтетические наркотики. В употребление наркотиков вовлекаются представители всех социально-экономических групп общества[1,2,3,4]. На сегодняшний день вопрос о злоупотреблении наркотическими средствами и психотропными веществами стоит очень остро. Его окончательное решение остается за законодателями, врачами и обществом[1, 5]. С данной проблемой должно бороться не только общество в целом, но и каждый человек должен осознавать для себя большой вред наркомании и стараться бороться с нею.

Результаты исследования. Еще несколько десятков лет назад мы и не предполагали, что проблема наркотиков окажется для нас настолько серьезной, а сейчас каждый день в новостях можем увидеть информацию о новых арестах наркодилеров и задержании крупных партий наркотиков[2,3]. Конечно, официальной информации крайне недостаточно, чтобы говорить о полной

картине по количеству наркозависимых, поскольку зависимые крайне не заинтересованы в том, чтобы кто-либо знал об их проблеме. Большинство наркоманов не признают проблемы вплоть до крайних стадий зависимости. Но даже желающие пройти лечение часто боятся идти в больницу, поскольку постановка на учёт грозит большими проблемами на работе и учёбе. По факту исследований Всемирной организации здравоохранения, из 7 млрд. человек населения нашей планеты 210 млн. употребляют ПАВ (психоактивные вещества), то есть 3% человечества является химически зависимыми[1,4]. Те же данные свидетельствуют об «омоложении» возрастного диапазона наркоманов. Если 10 лет назад это было 15–17 лет, то сегодня составляет 12–17 лет. Последние пять лет отмечены резким увеличением числа ВИЧ-инфицированных в локациях, где доминировала наркозависимость.

Злоупотребление наркотическими средствами и психотропными веществами являются одной из острейших проблем и для России. Статистика наркомании в России по отчетам Федеральной службы по контролю за оборотом наркотиков (ФСКН) за прошедший 2022 год и первое полугодие 2023 года озвучивает довольно невеселые цифры:

- не менее 18 млн. россиян употребляли наркотики;
- каждый год к зависимым добавляется минимум 90 тыс. жителей РФ;
- 8 млн. человек регулярно употребляют наркотические вещества;
- около 90 % наркоманов делают себе инъекции;
- до 90% наркоманов заражены той или иной формой вирусного гепатита;
- средний возраст потребляющих ПАВ составляет около 18–21 года;
- ежегодно умирает около 70 тыс. человек, страдающих от наркотической зависимости;
- на долю России приходится пятая часть мирового оборота тяжелейшего наркотика – героина;
- каждый год на подпольные рынки страны поступает не менее трех новых, неизученных разновидностей наркопрепаратов[2].

По данным МВД России, каждый десятый из числа лиц, привлеченных к уголовной ответственности в 2022 году, имел диагноз «наркомания». 4 млн. больных без наркотиков уже жить не могут, им постоянно нужна доза, для того чтобы избежать ломки, избежать депрессивных каких-то состояний. Опираясь на данные независимых аналитиков ООН, в период за прошедшие 10 лет в России число наркозависимых выросло в 11 раз. Была отмечена стойкая тенденция к росту подростковой и уже детской наркомании.

Темпы распространения наркомании среди молодежи ставят педагогов, психологов и родителей перед необходимостью мгновенного и адекватного реагирования на это явление. По данным общероссийского мониторинга, проведенного Центром социологических исследований Минобразования и науки в России в 2021–2022 гг., численность детей и молодежи в возрасте 11-24 лет, с различной частотой потребляющих ПАВ, достигает 3,5–4 млн. человек, численность лиц с проблемами зависимости от ПАВ – примерно 1 млн. человек[2].

Несмотря на то, что в масштабах нашей страны предпринимаются определенные меры по сдерживанию наркотизации общества (совершенствование правовой базы, разработка федеральных программ и т.д.), кардинально ситуация не меняется. Наиболее «уязвимой» частью общества в плане риска наркомании является подрастающее поколение. 5–7% от всех подростков уже имеют опыт хотя бы разового употребления наркотических веществ [2,5,6,7,8].

В работах многих авторов показано, что риск наркомании обоснован большим комплексом разнообразных социальных, педагогических, биологических, психологических и личностных причин [2,3,4]. Тем не менее, систематизированные исследования по изучению данных факторов риска у подростков практически не проводились, поэтому вопросы возникновения и формирования зависимости в подростковом возрасте привлекают к себе все больше внимания специалистов разных областей. Кроме того, известен тот факт, что лишь незначительная часть несовершеннолетних, больных наркоманией, обращается за помощью самостоятельно. Сопоставляя мнения отечественных и зарубежных ученых о причинах тотальной наркотизации молодежи во второй половине XX века и начала XXI века, можно найти немало общих факторов, на которые ссылаются молодые люди, объясняя свое увлечение наркотиками. Вот основные из них:

- недовольство молодых тем порядком жизни, который предлагается родителями;
- желание изменить этот порядок в лучшую сторону без затраты собственных усилий, а в результате – уход в мир иллюзий с помощью наркотиков;
- расширение ассортимента наркотиков за счет наиболее сильнодействующих, в том числе синтетических;
- неограниченные возможности приобретения любых наркотиков, буквально «с доставкой на дом», т.е. в школы, колледжи, институты, клубы, дискотеки – всюду, где бывает молодежь.

Практически в российской подростковой среде использование ПАВ с целью одурманивания занимает существенное место среди молодежи в групповом общении и досуге.

В настоящее время профилактика потребления наркотических веществ во многих школах, колледжах и высших учебных заведениях представлена чаще всего тематическими лекциями психологов, врачей психиатров-наркологов, либо работников органов внутренних дел, а также тематическими учебными занятиями, которые иногда проводятся по типу дискуссии на заданную тему. Подобный подход не отвечает основным требованиям к предупреждению употребления наркотических веществ, в связи с тем, что в нем отсутствует последовательность, непрерывность, учет реальной ситуации. Необходимо также учитывать, что первичная профилактика входит в сферу деятельности наркологической службы только в рамках профессиональной компетенции врачей психиатров-наркологов. Вопросы постоянного воспитательного развития у учащихся общеобразовательных учреждений ценностей здорового

образа жизни, предубеждения к приему токсико-наркотических средств, знаний о вреде наркотиков являются прямой обязанностью педагогов и психологов, т.е. тех специалистов, которые имеют постоянный и непосредственный контакт с детьми, подростками и студентами, занимаются их обучением и воспитанием [1,2].

Как показывает практика, реализация данной работы затруднена вследствие недостаточного уровня знаний у специалистов образовательных учреждений по проблемам наркомания и первичной антинаркотической профилактической работе. Особенности обучения и переобучения педагогического персонала в целях эффективного обеспечения первичной профилактики в образовательной среде заключаются в предоставлении для специалистов школы комплексной информации по существенным для первичной профилактической работы вопросам наркологии, по оптимальной тактике поведения с подростками, имеющими склонность к зависимому поведению, по формам работы с семьей при оказании первичной профилактической помощи. Специалисты образовательных организаций должны четко знать:

- как и с какого возраста формировать у детей и подростков активную психологическую защиту, противодействие к первой пробе наркотиков;

- как и каким образом педагогам, воспитателям, социальным работникам, родителям безошибочно и точно определять, что ребенок начал употреблять наркотические средства;

- как и каким способом активно вмешиваться и корректировать систематическое употребление наркотических веществ.

По мнению большинства специалистов в области наркологии, снижение спроса на наркотики может быть достигнуто с помощью мероприятий по предупреждению наркомании у подростков, которые необходимо проводить в школах, средних и высших учебных заведениях и др. То есть, одним из способов предупреждения и предотвращения наркозависимости является профилактика. В предупреждении наркомании особое место занимает наличие объективной информации, правильно организованный досуг, разумное использование свободного времени с учётом возрастных интересов и потребностей, а также специфики различных подростковых групп.

В настоящее время многие образовательные программы нуждаются в определенной модификации с целью усиления в них аспектов действенной антинаркотической профилактики. При создании образовательных программ, ориентированных на профилактические аспекты противодействия употреблению наркотиков, очень важным моментом является их адресность для отдельных возрастных периодов: 12–14 лет, 15–17 лет, 18–21 год.

Образовательные превентивные программы должны быть многоплановыми, включать «уроки жизненных навыков» противодействия первой пробе наркотика, формировать у детей и подростков установки на здоровый образ жизни, на неприятие асоциальных ценностей. Для активно направленной профилактической работы необходим переход от установок по информированию подростков о негативных последствиях наркотизации к

формированию у детей ценностного отношения к здоровью и активной психологической защиты от предложений «попробовать, принять наркотик». Последовательное, этапное и комплексное выполнение мероприятий, направленных на разрешение выделенных «ключевых» проблем, сделает работу по профилактике наркомании среди подростков и молодежи системной, конструктивной и позволит преодолеть негативные тенденции в развитии наркоситуации в подростково-молодежной среде России.

Важно фиксировать внимание подростков на проблеме здоровья, так как мотивация здоровья и здорового образа жизни является одним из ведущих превентивных факторов защиты от вовлечения в употребление наркотиков. Формирование ценностей и стиля здорового образа жизни должно идти через организацию насыщенной положительными эмоциями физической двигательной активности, спортивных занятий, через привитие устойчивых гигиенических навыков, через практикум коммуникативных навыков, чтобы создавать поддержку в среде сверстников. Профилактика является приоритетным направлением работы по организации профилактики молодежи в системе образования.

Заключение. Работа по предупреждению наркозависимости на уровне системы образования предполагает:

- внедрение в образовательной среде инновационных педагогических технологий, обеспечивающих формирование и развитие у воспитанников ценностей здорового образа жизни и мотивов отказа от «пробы» наркотиков;
- расширение спектра досуговых мероприятий (кружки, спортивные секции и т.д.) за счет совершенствования системы дополнительного образования;
- создание и внедрение технологий раннего обнаружения случаев употребления психоактивных веществ учащимися.

Нельзя сказать, что работа в этом направлении в системе образования не ведется, но, несмотря на создание различных структур и ведомств, разработку и реализацию на федеральном и региональном уровнях комплексных целевых программ противодействия злоупотреблению наркотиками и их незаконному обороту, состояние существующей наркоситуации в стране свидетельствует о малоэффективности принимаемых мер [2, 5, 6, 7, 8].

Возможный выход видится в тесном сотрудничестве образовательных организаций и органов местного самоуправления, которые располагают реальными средствами для проведения широкой пропагандистской компании, кропотливой работы в школах и средних и высших учебных заведениях, создания муниципальной системы наркологической помощи, формирования условий для реализации антинаркотического движения общественности.

Литература

1. Антонова М.В. Профилактика наркомании среди подростков: Научно-методическое пособие. / М.В. Антонова, Н.А.Исаев, Е.В. Марковичева – Орел, 2013.- 49с.

1. 2.Жиляев А.Г. Наркотизация как социальная и психологическая – проблема // Казанский педагогический журнал.А.Г.Жиляев, Т.И.Палачева. – 2022. - № 2. - С.123 - 133.
2. Копылова А.В. Школа без наркотиков. Школа без наркотиков: Учебно-методическое пособие / А.В. Копылова – Орел, 2000.-С.42.
3. Коробкина З.В. Профилактика наркотической зависимости у детей и молодежи: З.В. Коробкина, В.А. Попов. Учеб. Пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений, 2-е изд., испр. – М.:Изд. Центр «Академия», 2014. – 174с.
4. Постановление Правительства РФ от 2 июля 2015 г. № 665 «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации»
5. Указ Президента Российской Федерации N 156, 05 апреля 2016 года «О Порядке направления обучающегося в специализированную медицинскую организацию в случае выявления незаконного потребления наркотических средств» 19. Указ Президента Российской Федерации N 690 от 9 июня 2010 года «Об утверждении Стратегии государственной антинаркотической политики Российской Федерации до 2020 года».
6. Федеральный закон от 8 января 1998 г. N 3-ФЗ «О наркотических средствах и психотропных веществах».
7. Федеральный закон от 21 ноября 2011 г. N 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации».

ОСАНКА В СПОРТИВНЫХ БАЛЬНЫХ ТАНЦАХ: РОЛЬ И ЕЕ ВИДЫ

POSTURE IN SPORT BALLROOM DANCING: ROLE AND TYPES OF POSTURE

В.А. Кусянских, Р.М. Гумазов

V.A. Kislyanskikh, R.M. Gimazov

«Сургутский государственный педагогический университет», г. Сургут, Россия
"Surgut State Pedagogical University", Surgut, Russia

valeri060302@gmail.com

Аннотация. Статья посвящена вопросам о роли рабочей осанки и ее видам. От качества освоения этого двигательного умения зависит эффективность процесса подготовки спортсменов-танцоров. В основе рабочей осанки европейской программы танцев в большей мере характерна статическая осанка, в то время как в латиноамериканских танцах - динамическая осанка. Поэтому в процессе формирования рабочей осанки у танцоров на этапе начальной подготовки необходимо учитывать специфику обеих программ для развития ведущих физических качеств и формирования определенных режимов работы мышц.

Annotation. The article focuses on questions about the role of working posture and its types. On the quality of mastering this motor skill depends on the effectiveness of the training process of athletes-dancers. The working posture of the European dance program is more characterized by static posture, while in Latin American dances - dynamic posture. Therefore, in the process of formation of working posture in dancers at the stage of initial training it is necessary to take into account the specifics of both programs for the development of leading physical qualities and the formation of certain modes of muscle work.

Ключевые слова: спортивные бальные танцы, рабочая осанка.

Keywords: sports ballroom dancing, working posture.

Введение. Спортивные бальные танцы являются сложно-координационным не олимпийским видом спорта, характеризующимся выполнением множества сложных технических элементов, объединенных в целостную композицию. Для развития танцевального спорта характерны тенденции усложнения композиций, обострение конкурентной борьбы и омоложение спортсменов. Современные правила соревнований учитывают эти тенденции, предъявляя повышенные требования к технической сложности композиций, абсолютности музыкальности ее построения и исполнения. Для успешного решения данных задач необходимо иметь прочную базу двигательного потенциала танцоров, а также организовать построение рабочей осанки спортсмена еще в молодом возрасте. Но, к сожалению, большинство тренеров в начальной стадии обучения сосредотачиваются не на формировании рабочей осанки спортсмена-танцора, а на изучении танцевальных элементов и основ техники танца.

Цель работы: выявить роль и виды рабочей осанки в танцевальном спорте.

Понятие «Танцевальная осанка». Педагог-хореограф Н. П. Базарова [2006] писала: «... прежде чем начать вырабатывать у малышей необходимую и труднодостижимую "выворотность", я две недели занимаюсь с ними совсем другим. Начинаю с постановки мышц тела. Спина подтянута, сохраняет вертикаль с помощью подтянутых ягодичных мышц. Тело не давит своим весом на ноги. Спереди мышцы живота подтянуты, диафрагма втянута, все устремлено вверх. Головой как будто помогаешь поднять спину. Если стоишь прямо, то голова и глаза направлены вперед. Первыми начинают движения глаза, а с ними, как бы подхватывая и продолжая этот первоначальный импульс, голова. Спина – как будто кверху летит. А на голове – воображаемый стакан с кипятком, и ты боишься его расплескать. Шевельнуться нельзя, чтобы не ошпариться. Так начинается выработка осанки и устойчивости. Затем устойчивость продолжает вырабатываться во время движения – ходьбы, маршировки, бега по классу»[1].

Осанка в спортивных бальных танцах является не просто идеальным отражением физического состояния спортсмена с точки зрения эстетики, но прежде всего – рабочим положением. Качество танцевальной подготовки напрямую зависит от успешного владения этим положением. Следовательно,

рабочую осанку в спортивных танцах стоит рассматривать как базовое двигательное умение, представляющее собой уровень владения телом для необходимых движений танца[4].

Важным аспектом в тренировке танцоров является тот факт, что до определенного квалификационного уровня каждый спортсмен обязательно выступает по двум программам: европейской и латиноамериканской. Для каждой из программ характерны свои особенности сохранения осанки.

В европейской программе большое внимание уделяется устойчивости и статичности позиций тела при передвижениях, динамика изменения танцевальных поз минимальна. Поэтому для рабочей осанки европейской программы танцев характерен статический режим работы мышц, направленный на поддержание равновесия в танцевальных позах, желательна с максимальной экономностью мышечных усилий[3]. Танцы европейской программы имеют одну немаловажную черту – закрытую позицию с пятью областями контакта при исполнении всех фигур(рис.1).

Области контакта:

1. Левая кисть партнера держит правую кисть партнерши.
2. Левая кисть партнерши лежит на руке партнера ниже плеча (в танго за рукой).
3. Правая кисть партнера расположена на левой лопатке партнерши.
4. Левый локоть партнерши касается правого локтя партнера.
5. Правые части корпуса (груди) обоих партнеров находятся в постоянном соприкосновении.



Рисунок 1– Позиция пары в европейской программе

Латиноамериканская программа, напротив, имеет динамическую форму танцевальных движений и не может характеризоваться наличием стабильной рабочей осанки, поскольку двигательные действия танцев этой программы

связаны с постоянным изменением положения корпуса и рук. В связи с этим в латиноамериканских танцах существует необходимость быстрого «переключения» напряжения с одних мышечных групп на другие в соответствии с изменяющимися внешними пространственно-временными условиями выполнения действий. В данном виде танцевальной программы в основе танцевальных движений лежит динамический способ удержания осанки, который характеризуется наиболее сформированным способом достижения танцором результата танцевальных движений на основе имеющихся у него двигательных способностей[2] к построению движений.

Принципы работы тела в латиноамериканской программе.

1. *Стопы.* Стопа отвечает за ритм. Четкая работа в пол. Контроль и протанцовка подъемов и спусков.
2. *Колени.* Баунс- трамплинное покачивание вверх-вниз, в основном происходит за счет сгибания и разгибания коленей.
3. *Тазобедренная часть корпуса.* Убираем арку в спине (излишний лордоз), должна быть длинная спина. Центр нужно убирать и втягивать в поясницу. Действия ротация и восьмерка в тазобедренной части корпуса.
4. *Реберная часть корпуса.* Растягивание и "pressline" сторон корпуса.
5. *Презентационная часть корпуса* (грудная клетка, лопатки, руки, плечи, шея, голова). Растягивание верхней части корпуса, создание объема. Шея без зажима, положение головы совершенно ровное, без подъемов и опусканий. Линия подбородка параллельна линии пола[6].

Оранский Михаил Александрович, автор методической разработки для педагогов дополнительного образования, работающих в студиях спортивного бального танца (СПБ) по подготовке начинающих танцоров, правильное положение корпуса описывает так: «Колени слегка смягчены, но не согнуты. Теперь наклоните корпус вперед от ступней вверх, пока вес тела не окажется перенесённым на подушечки ступней, но не отрывайте каблук от паркета. При этом обратите внимание на то, чтобы не была нарушена прямая позиция корпуса от бёдер вверх. Теперь вы находитесь в правильной позиции для начала хода в латиноамериканских танцах» (рис.2).



Рисунок 2 –Латиноамериканская осанка

При длительном процессе постановки корпуса у начинающих танцоров бального танца из-за слабо развитого «мышечного корсета» позвоночника формируется склонность к развитию «профессионального» лордоза, так как, пытаясь сохранить равновесие, обучающийся выпячивает живот вперед, а верхнюю часть туловища отклоняет назад [5].

Выводы

1. Осанка в спортивных бальных танцах является, прежде всего, рабочим положением спортсмена-танцора и представляет собой базовое двигательное умение, отражающее собой уровень владения телом для необходимых движений танца. Качество танцевальной подготовки напрямую зависит от успешного владения этим положением.
2. Так как до определенного уровня каждый спортсмен обязательно выступает по двум программам он должен уметь принимать два совершенно разных рабочих положения и уметь переключаться между ними.
3. Рабочей осанке европейской программы характерен статический режим работы мышц, направленный на поддержание равновесия в танцевальных позах, желательна с максимальной экономностью мышечных усилий, а также наличие закрытой позиции с пятью областями контакта партнеров.
4. Рабочей осанке латиноамериканской программы характерен динамический способ удержания осанки, который характеризуется наиболее сформированным способом достижения танцором результата танцевальных движений на основе имеющихся у него двигательных способностей к построению движений.

Литература

1. Базарова Н.П. Азбука классического танца: Учебное пособие / Н.П. Базарова, В.П. Мей: под ред. Г.Т. Комлева, А.А. Соколово-Каминский. - Текст : непосредственный // СПб.: Издательство «Лань», 2006. – С. 18.
2. Гимазов, Р. М. Ловкость и технология формирования техники двигательного действия / Р. М. Гимазов. – Без места : Издательские решения, 2020. – 272 с. – ISBN 978-5-4498-1168-4. – EDN XVATYG.
3. Гимазов, Р. М. Уровень мышечной регуляции движения у девушек, занимающихся танцами / Р. М. Гимазов, М. А. Самойлова // Физическая культура, спорт и здоровье. – 2014. – № 24. – С. 19-22. – EDN VSFHZN.
4. Карева, И. В. Особенности формирования рабочей осанки как двигательного навыка в спортивных танцах / И. В. Карева, Е. А. Репникова // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2011. – № 2(2). – С. 44-48. – EDN TEMYJB.
5. Рыбина, Е. Ю. Методика формирования правильной осанки у детей младшего школьного возраста, занимающихся хореографией : Методическое пособие / Е. Ю. Рыбина - Текст : непосредственный // СМИ «Фонд образовательной и Научной Деятельности 21 века» — 2021 г. — С.30.
6. Танцевальный спорт: [сайт]. - 2023. - URL: <https://danceclubajax.ru> (Дата обращения: 24.03.2023). - Текст : электронный.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ КАК СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ СТРЕССА У СТУДЕНТОВ

PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS AS A MEANS OF STRESS PREVENTION IN STUDENTS

И.А. Ковачева

I.A. Kovacheva

ГОУ ВО МО «Государственный социально-гуманитарный университет»

Коломна, Россия

State Educational Institution of Higher Education "State Social and Humanitarian University"

Kolomna, Russia

Kovacheva56@mail.ru

Аннотация. В статье рассмотрены стрессовые ситуации у студентов во время обучения в вузе. Выявлены основные причины возникновения таких ситуаций и соответствующие им последствия. В рамках изучения вопроса представлены основные способы профилактики стрессовых состояний с использованием различных видов спорта и физической культуры. Проведено анкетирование и опрос студентов 1-4 курсов во время зачетной и экзаменационной сессии в университете. Рассмотрены наиболее полезные физические упражнения, выполняемые на свежем воздухе и в помещении. В исследовании применялись следующие основные методы: теоретический анализ и синтез, социологические опросы, педагогический эксперимент, моделирование результатов исследования.

Annotation. The article examines stressful situations among students while studying at a university. The main reasons for the occurrence of such situations and the corresponding consequences are identified. As part of the study of the issue, the main methods of preventing stressful conditions using various sports and physical education are presented. A survey and survey of 1st-4th year students was conducted during the test and examination sessions at the university. The most useful physical exercises performed outdoors and indoors are considered. The following main methods were used in the study: theoretical analysis and synthesis, sociological surveys, pedagogical experiment, modeling of research results.

Ключевые слова: студенты, стресс, сессия, физическая культура и спорт, плавание, бег, единоборства.

Keywords: students, stress, session, physical culture and sports, swimming, running, martial arts.

Актуальность. Актуальность проведенного исследования определяется тем, что большая часть обучающихся слабо знает психологическую природу стресса и динамику его развития, не может выбрать оптимальные методы коррекции своих стрессовых состояний. Одной из причин этого является

психологическое здоровье. В процессе анализа современных отечественных подходов в преодолении стресса у студентов были изучены психологические подходы в рамках предмета «Физическая культура и спорт», которые могут помочь педагогам и тренерам создать благоприятную социальную и психологическую обстановку в учебных группах и в процессе спортивных занятий с тем, чтобы обеспечить студентам, особенно младших курсов, как можно более легкое и психологически комфортное вхождение в новую социальную среду вуза.

Первый и последний год в университете – самые трудные. На первом курсе пришедший только что из школы первокурсник должен адаптироваться в новом месте в университете, в общежитии, найти общий язык с преподавателями и сокурсниками, которые его окружают, понять основы студенческой жизни. На последнем часто приходится совмещать работу и учебу. Все эти моменты приводят к повышению стресса в жизни студентов.

Проблема стресса и его профилактики в настоящий момент времени занимает одно из лидирующих положений в мировой психологической науке. Результаты опроса 1600 респондентов всероссийским центром исследования общественного мнения дают следующую статистику: *в 2022 году переживали стрессовые ситуации больше половины россиян – 57%, из них 26%, или каждый четвертый, сталкивались со стрессом часто, несколько раз в месяц.* Стресс оказывает губительное действие здоровье человека, приводит к множеству последствий, поэтому студенты как наиболее подверженные всем рискам находятся в повышенной зоне.

Цель исследования: Цель исследования определить элементы поведения студентов в стрессовых ситуациях, которые могут быть изменены в процессе занятий физической культурой и спортом.

Методы и организация исследования: В исследовании применялись следующие основные методы: теоретический анализ и синтез, социологический опрос, педагогический эксперимент, моделирование результатов исследования, метод математической статистики.

Анализ источников по исследуемой проблеме и синтез отдельных элементов изучаемого вопроса позволили изучить основные методы борьбы со стрессовыми ситуациями [1, 2]. Помимо этого, были выявлены отдельные аспекты влияния физической культуры и спорта на профилактику стрессовых ситуаций у студентов.

Известно, что при любой физической нагрузке в организме вырабатываются эндорфины — «гормоны счастья». Выработка эндорфинов положительно влияет на эмоциональный фон, помогает избавиться от подавленного настроения. Высокий уровень умственной и психоэмоциональной нагрузки, низкая двигательная активность, переработка разнообразной информации при дефиците времени, а также частое несоответствие напряженности труда и полноценности отдыха являются факторами, провоцирующими возникновение и развитие хронических заболеваний у студентов за период обучения в университете [2]. Зачастую студенты не могут верно рассчитать свои силы для рационального

распределения своей учебной деятельности. Это также отрицательно сказывается на организме [4].

На протяжении всего обучения в университете, студенты сталкиваются с разными видами стресса в зависимости от учебной ситуации. Это учебный стресс, у первокурсников он связан с перестройкой жизненной ситуации. Обучение в университете сильно отличается от норм и правил школы. Процесс адаптации у некоторых может затянуться и продолжиться до 2-3 курса. В конце первого семестра начинается зачетный и экзаменационный стресс. Психологические особенности у каждого студента индивидуальны оказывают различное влияние на уровень стресса экзаменационного характера и соответственно на здоровье студента.

Личностные стрессы и переживания. У каждого студента в личной жизни бывают ситуации, ведущие к стрессу, начиная от неуверенности в себе, заканчивая депрессивным настроением. Иногда человек способен полностью абстрагировать учебу от личных проблем, но не все могут так сделать в силу личностных характеристик. Информационный стресс, физиологический стресс, связанный с нарушением режимов дня, питания, отдыха, психологический стресс, эмоциональный стресс все эти стрессы присущи студенческой молодежи.

Стресс может влиять одинаково негативно как на физиологическое, так и на психологическое здоровье человека. К наиболее частым физиологическим проблемам, развивающимся на фоне стресса, можно отнести головные боли, ухудшение концентрации внимания, проблемы с кратковременной и долговременной памятью, бессонницу, хроническую усталость, снижение иммунитета и другое. Психологические проблемы выражаются в проявлениях невротических состояний, депрессий, апатии, агрессивности, эмоциональной неустойчивости. Все эти факторы, естественно, негативно влияют на академическую успеваемость студентов и их здоровье [5].

Со стрессом следует бороться, стараться минимизировать стрессовые состояния. В борьбе со стрессом может помочь физическая культура и спорт. Индивидуально подобранные физические упражнения могут укрепить здоровье и способствовать развитию защитных механизмов регуляции состояния студента. Одним из примеров физических упражнений, которые можно использовать в рамках борьбы со стрессом являются аэробные упражнения. Аэробные упражнения оказывают воздействие на сердечно-сосудистую и дыхательную систему. Выделяют следующие виды аэробных упражнений – бег, велосипедные прогулки, плавание, скандинавская ходьба, лыжная подготовка. При нагрузках в данных видах упражнений идет обогащение организма кислородом, увеличиваются капилляры, а стенки сосудов становятся прочными и эластичными. Сердечные сокращения уменьшаются по частоте, работа сердца становится экономичной. Это помогает снижать вероятность заболеваний сердечно-сосудистой системы. Происходит уменьшение напряженности и общее расслабление организма [5]. К числу наиболее популярных видов спорта, помогающих преодолеть психологическое напряжение, можно отнести также различные единоборства и атлетическая гимнастика.

Плавание. Достаточно поплавать всего полчаса в день, чтобы получить бодрость, энергию, хорошее настроение и устойчивую тенденцию к уменьшению лишнего веса. Интенсивная, но при этом и мягкая нагрузка при плавании оказывает тренирующее воздействие на сердце и легкие, укрепляет сердечно-сосудистую систему в целом, усиливается кровообращение и обмен веществ. Плавание дает комплексную и всестороннюю нагрузку. Эффект от регулярного посещения бассейна проявляется в повышении тонуса и гармоничном развитии всех групп мышц.

Усиленный синтез организмом эндорфинов в процессе плавания улучшает настроение, и эффективно снимает стресс, убирает негативные состояния, вызванные напряжением на учебе, и улучшает внешний вид

Пребывание в воде снимает усталость, суету, тревогу, исчезает напряжение в мышцах, тело двигается легко. Кроме того, повышается работоспособность, нормализуется сон. Это один из немногих видов спорта, который подходит людям с различной физической подготовкой.

Бег - незаменимое средство разрядки и нейтрализации отрицательных эмоций, нервного перенапряжения. Особенно полезна в этом отношении вечерняя пробежка на свежем воздухе, которая снимает отрицательные эмоции, накопленные за день, и убирает избыток адреналина, выделяемого в результате стрессов. В результате многообразного влияния бега на центральную нервную систему при регулярных многолетних занятиях изменяется и тип личности бегуна, его психический статус. Любители оздоровительного бега становятся более общительны, доброжелательны, имеют более высокую самооценку и уверенность в своих силах и возможностях, конфликтные ситуации у бегунов возникают значительно реже, а воспринимаются они намного спокойнее. Психологический стресс или вообще не развивается, или же вовремя нейтрализуется, что является лучшим средством профилактики инфаркта миокарда.

Единоборства - замечательное средство от стресса. При работе со спарринг-партнером или с грушей можно выплеснуть всю свою негативную энергию. Занятия традиционными боевыми искусствами позволяют снизить уровень агрессии, повысить самооценку и позитивное отношение к жизни, снять стресс и научиться управлять своим телом, принимать быстрые решения в стрессовой ситуации.

При этом важно понимать, что главная цель в профилактике стресса методами физической культуры и спорта является укрепление сердечно-сосудистой системы, развитие дыхательной системы, тренировка эффективного усваивания кислорода и некоторые другие моменты, которые оказывают положительное действие на здоровье студента[3].

При занятиях физической культурой и спортом выработку адреналина можно использовать целенаправленно: энергия будет использоваться с целью защиты организма от эмоционального истощения [5].

Также для борьбы со стрессовыми ситуациями можно применять утреннюю зарядку, прогулки на свежем воздухе, закаливание.

Результаты исследования и их обсуждение: Нами было проведено исследование в университете. Целью опроса являлась задача – определить приоритеты средств выхода студентов из состояния стресса. Проведен опрос 428 студентов 1-4 курса. Анкетирование показало: на вопрос: "Какой прием снятия стрессового напряжения вы применяете?" В основном среди студентов популярны следующие ответы: сон 37%, общение с друзьями или любимым человеком 28 %, прогулки на воздухе и физическая активность 23%. Однако часть студентов применяет и другие методы алкоголь и сигареты 12%. Проведенный опрос студентов выявил, что во время обучения у 45% студентов повышается уровень тревожности, снижаются возможности адаптации к жизненным переменам 23%, физическая работоспособность снижается на 35%, в связи с этим психологическое состояние ухудшается.

Стресс, сопровождающий студентов на протяжении всей студенческой жизни, проявляясь в виде повышенной раздражительности, появления депрессивных состояний, мышечных напряжений, тревожности, страха, а также бессонницы и головных болей. Студенты, регулярно занимающиеся спортом и не прерывающие занятий даже в период экзаменов и каникул, более благополучно для своего здоровья проходят эти сложности студенческой жизни и не имеют задолженностей по учебным предметам. У студентов, систематически занимающихся физической культурой и спортом помимо учебных занятий и проявляющих в них достаточно высокую активность, вырабатывается определенный режим дня, повышается уверенность поведения, улучшается физическая подготовка. Такие студенты в большей мере коммуникабельны, выражают готовность к участию в различных соревнованиях и конференциях, проводимых в нашем университете и за его пределами, часто занимают призовые места. Этой группе студентов в большей степени присущи чувство долга, добросовестность, собранность, ответственность. Они успешно взаимодействуют в работе, требующей постоянного напряжения, свободнее вступают в контакты, более находчивы, среди них чаще встречаются лидеры, им легче удается контролировать себя и своих учеников во время практики в школе. Физическая культура и спорт способствуют снижению стрессовых воздействий при верном подборе упражнений. Это хороший профилактический метод, позволяющий минимизировать и последствия самих стрессовых факторов.

Выводы. При ответственном и системном подходе даже самые простые методы борьбы со стрессом с использованием методик физической культуры и спорта могут показывать заметные результаты.

Существует достаточно большое количество видов физической культуры и спорта, которые можно использовать в профилактике стрессовых состояний и общей борьбе с ними, наиболее активно восстанавливают после стрессовых ситуаций аэробные виды. Таким образом анализируя полученные данные, можно сделать вывод, чтобы способствовать улучшению физического состояния студентов, необходимо использование различные виды физических упражнений, проведение различных спортивных мероприятий, информирование о полезности соблюдения здорового образа жизни.

Существующая система образования должна быть комплексной и учитывать биологические, психофизические, экономические, экологические факторы, а также социальные условия, влияющие на здоровье студенческой молодежи.

Литература

1. Аникин А.А., Аникина Т.С. Исследование мотивации к самостоятельным занятиям и повышению двигательной активности студентов ГСГУ. // Научно-методический журнал «Педагогическое образование и наука» «Международная академия наук педагогического образования» г. Москва, - 2021г. -№3. С 143-146.
2. 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.
3. Ковачева И.А. Формирование навыков и компетенций здорового образа жизни среди студенческой молодежи // Вестник Коломенского института (филиала) Московского политехнического университета: сборник научных трудов. – Москва: Московский Политех, 2023. С.226-230
4. Перова Г. М. [Оптимизация двигательного режима студентов вуза/ Г.М.Перова, А.В. Нечаев // Педагогическое образование и наука. 2022. № 2. С. 116-120.](#)
5. Щербакова Н. А. Профилактика стресса у студентов педагогического вуза // Образовательная среда сегодня: стратегии развития. 2016. № 1 (5). С. 171-173.

ПРОБЛЕМА НИЗКОГО УРОВНЯ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К СИСТЕМАТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И ПУТИ ЕЕ РЕШЕНИЯ

THE PROBLEM OF THE LOW LEVEL OF MOTIVATION OF STUDENTS FOR SYSTEMATIC PHYSICAL EDUCATION AND WAYS TO SOLVE IT

*О.И. Леонтьев, Е.А Усманова, Л.А. Сверигина
O.I. Leontiev, E.A. Usmanova, L.A. Sverigina
Казанский (Приволжский) федеральный университет,
Казань, Россия
Kazan (Volgaregion) Federal University,
Kazan, Russia*

Ole1991i86l@mail.ru

Аннотация. Одной из проблем физического воспитания студентов на сегодняшний день становится низкий уровень мотивации к систематическим занятиям физической культурой. Физическая активность благоприятно влияет на общее эмоциональное и психологическое состояние человека. Это особенно актуально для студентов, которые часто сталкиваются с напряженным учебным

графиком и стрессом. С помощью правильных стратегий, осознания важности физической активности и поддержки со стороны образовательных учреждений, мы можем помочь студентам вести более здоровый и активный образ жизни. Это принесет пользу не только им, но и всему обществу. В данной статье рассматриваются ключевые стратегии и подходы к формированию мотивации у студентов для занятий физической культурой.

Abstract. One of the problems of physical education of students today is the low level of motivation for systematic physical education. Physical activity has a positive effect on the overall emotional and psychological state of a person. This is especially true for students who often face a busy academic schedule and stress. With the right strategies, awareness of the importance of physical activity and support from educational institutions, we can help students lead a healthier and more active lifestyle. This will benefit not only them, but also the whole society. This article discusses the key strategies and approaches to the formation of motivation among students for physical education.

Ключевые слова: физическая культура, мотивация, формирование мотивации, студенты.

Keywords: physical culture, motivation, motive formation, students.

Введение. Актуальность мотивации студентов для занятий физической культурой представляет собой важную проблему, которая оказывает влияние на здоровье и общее благополучие молодого поколения. В сегодняшнем потоке информации и быстром темпе жизни студенты часто сталкиваются с высокой учебной нагрузкой, стрессом и сидячим образом жизни. Регулярная физическая активность способствует поддержанию и укреплению физического здоровья, снижению риска развития ожирения, диабета, сердечнососудистых и других хронических заболеваний. Особенно важно формировать мотивацию у студентов 1, 2 курсов, так как это приучает их управлять своим временем для физической активности, развивает важные навыки самодисциплины и самомотивации. Эти навыки будут полезными в их будущей учебе, и профессиональном росте.

Целью исследования стало изучение мотивации студентов к систематическим занятиям физической культурой. Исследование включало 2 направления. Первое сводилось к выяснению причин низкой мотивации, второй к апробированию подходов и выработке стратегии изменения мотивации в сторону интереса к занятиям физической культурой. На первом направлении исследования использовались эмпирические методы: наблюдение и выборочный устный опрос, которые указали на ряд причин низкой мотивации.

Особенностью современного образовательного процесса в России является то, что государство намерено к 2024 году осуществить комплексную цифровую трансформацию экономики и социальной сферы, это приводит к тому, что молодое поколение активно использует различные мессенджеры в своей учебной и повседневной жизни, где устанавливает и реализует

межличностные и деловые контакты. А это, как правило, связано с сидячим образом поведения, что приводит к быстрой усталости и эмоциональной перегрузке. Здесь студенты сталкиваются с разнообразными вызовами, включая высокую учебную нагрузку, стресс и соблазн откладывать физическую активность на второй план.

Первым шагом на данном направлении в формировании мотивации является понимание студентами важности физической активности для своего здоровья и общего благополучия. Часто студенты не осознают, как физическая активность может повлиять на их физическое и эмоциональное состояние. И на данном этапе важно вызвать интерес у студента. Важным фактором работы в данном направлении на общеуниверситетской кафедре физического воспитания и спорта является то, что на 1 курсе на первых занятиях студентам представляются все направления занятий и весь тренерский состав, которые имеются в университете. Студент в зависимости от своих интересов и с учетом заключения медицинской комиссии может выбрать свое направление занятий. Осознание важности физической активности является ключевым элементом в формировании мотивации студентов для занятий физической культурой и здесь большая ответственность лежит на тренерах-преподавателях, так как им необходимо планировать работу с учетом индивидуального маршрута обучения.

Это процесс, в рамках которого студенты приходят к пониманию, насколько значима регулярная физическая активность для их общего физического и психологического здоровья, а также для достижения успеха в учебе и жизни в целом. Множество исследований подтверждают положительное воздействие физической активности на умственную деятельность и обучение [1]. Регулярные физические тренировки способствуют улучшению кровоснабжения мозга, стимулируют производство нейро трансмиттеров таких, как серотонин, что способствует лучшей концентрации и настроению. Эти биологические процессы могут помочь студентам лучше справляться с учебной нагрузкой и стрессом, освежить ум, и повысить уровень самооценки и мотивации. Эти факторы важны для поддержания психологического благополучия. Каждый студент может иметь свои уникальные цели и мотивы для занятий физической активностью. Некоторым может быть важно, похудеть или набрать мышечную массу, другие могут стремиться к улучшению физической формы, а некоторые - просто расслабиться и снять стресс. Понимание этих целей позволяет создать персонализированные планы и мероприятия.

Одной из причин низкой мотивации к занятиям физической культурой, указанной студентами является недосыпание, и нехватка времени, а они связаны с развитием самоорганизации у студентов. Неумение рационально распределять время и организовывать свой быт накладывает отпечаток на мотивацию. Степень самостоятельности студентов определяется условиями их проживания: дома с родителями, самостоятельно на съемной квартире или в студенческом общежитии.

В первом случае, как правило, бытовых проблем нет или они малозначимы, но зато есть свой сложившийся круг интересов и привычек. Проживающие на съемных квартирах и общежитии имеют еще дополнительную проблему обустройства быта. На первых трех курсах, пока занятия физической культурой закреплены в учебном плане, стоит задача привить интерес и мотивировать на дальнейшую потребность в занятиях. Здесь студентам предлагается различные виды тренировок: кардио-тренировки, силовые тренировки, тренировки с применением различного оборудования и т.д.

Такой подход значительно увеличивает заинтересованность и мотивированность студентов, а также делает занятия физической культурой более интересными и привлекательными. Регулярные физические тренировки помогают регулировать циркадные ритмы организма, улучшая качество и продолжительность сна. Выспавшиеся студенты более внимательны и бодры, что способствует лучшей усидчивости в учебе, повышению академической успеваемости, и дальнейшие мотивации на занятия физической культурой.

Часто студенты указывают как причину низкой мотивации, отсутствие социально значимых контактов и чувство одиночества, особенно это выражено у группы, проживающей на съемных квартирах и в общежитии. И тут физическая активность может способствовать социальной интеграции студентов. Участие в спортивных мероприятиях, командных тренировках и фитнес-группах, создает возможности для общения и укрепления дружеских связей. Достижения в тренировках и улучшение физической формы придают им уверенности в себе, что может переноситься и на дальнейшую мотивацию. Студенты, ощущающие собственное физическое и психологическое улучшение благодаря физической активности, чаще чувствуют себя более компетентными и мотивированными в учебе.

Иногда очень важным является создание социальных взаимодействий. Физическая активность становится более приятной, когда она сочетается с социальными аспектами. Поощрение студентов заниматься спортом вместе с друзьями или присоединяться к физкультурным группам и клубам на кампусе. Это помогает им чувствовать себя частью команды и будет дополнительным мотивирующим фактором. Для некоторых студентов хорошей мотивацией может служить поощрение и награды.

Введение стимулов и наград для достижений в области физической активности может стать мощным мотивационным фактором. Организация соревнований или предоставление наград для студентов, достигших определенных результатов в физической активности является для них стимулом. А здоровая конкуренция может стать мощным стимулом для личного роста и улучшения результатов. Студенты могут стремиться превзойти себя и достичь лучших показателей в сравнении с другими участниками. Важна поддержка их достижений и поощрение продолжать участвовать.

Не менее важно контактирование тренера-преподавателя со студентами, которые занимаются. Следует предоставлять студентам поддержку и мотивацию на каждом этапе их физической активности. Это может включать в себя

индивидуальные консультации и регулярное общение с инструкторами, чему помогают групповые общеинститутские чаты. Более того, ключевым аспектом в формировании мотивации у студентов является индивидуальный подход. У каждого студента могут быть разные цели, потребности и физиологические особенности. Важно учитывать пожелания студента и его возможности. У студентов могут быть разные физиологические особенности, которые влияют на их способность к физической активности. Например, у кого-то могут быть ограничения из-за здоровья, и им требуется специализированный подход. Для других, возможно, более интенсивные тренировки. Некоторым студентам может нравиться заниматься в группе, участвовать в соревнованиях или заниматься определенными видами спорта, в то время как другие предпочитают индивидуальные занятия или более спокойные виды физической активности. Важно учитывать их предпочтения и интересы.

Результаты исследования. Результатом исследования стало выявление основных причин низкой мотивации студентов к занятиям физической культурой. Основными и значимыми для студентов причинами низкой мотивации, обучающихся в университете стали: непонимание значимости физической культуры и ее влияния на физиологические процессы; неумение самоорганизоваться и проявить усилия воли; замкнутость на себе и неумение, а иногда и нежелание, общения. В стратегии повышения мотивации студентов к занятиям физической культурой выявлены три направления:

1. Просвещение студентов в вопросе значимости физической активности для правильного функционирования физиологических процессов организма;
2. Низкий уровень самоорганизации студентов;
3. Социальная адаптация и значимость общения для студентов.

Апробированные пути решения данной проблемы показали, что хорошо себя зарекомендовало использование ЦОР в решении вопроса индивидуального подхода к каждому студенту. Использование возможностей цифровизации образовательной среды помогло в поддержании постоянных контактов со студентами на общих и групповых чатах. Использование разноплановых тренировок повысило мотивацию. Хотелось бы указать, что работа в данном направлении не может считаться законченной и требует продолжение так постоянно меняющиеся условия существования общества и государства вносят свои коррективы. Стремление к повышению мотивации физической активности должно стать неотъемлемой частью образовательного процесса, ведь это путь к здоровому, успешному и счастливому будущему студентов.

Вывод. Мотивировать студентов заниматься физической культурой может быть достаточно сложно. Однако такие аспекты как донесение до студентов важности физической активности, установление четких персональных целей, свобода выбора и разнообразие тренировок, создание социальных связей, поощрение и индивидуальный подход помогут выработать правильную мотивацию для занятий физической культурой. Данные подходы совместно помогают студентам не только научиться ценить физическую активность во время учебы, но и создают основу для здорового образа жизни в

будущем. Это важно не только для физического, но и для психологического благополучия студентов на протяжении всей их взрослой жизни.

Литература

1. Гарифуллин Р.Ш. Исследование влияния адаптивной технологии на физическую активность и академическую успеваемость студентов вуза / Р.Ш. Гарифуллин, Р.Р. Хайруллин, И.А. Зенуков, В.В. Шинкарев, И.Л. Умутбаев // Наука и спорт: современные тенденции. – 2021. – Т. 9, № 4. – С. 99-106. DOI: 10.36028/2308-8826-2021-9-4-99-106

ВЫЯВЛЕНИЯ ПРИЧИН ВЛИЯЮЩИХ НА МОТИВАЦИЮ ВОЛЕВЫХ ДЕЙСТВИЙ К СИСТЕМАТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ДЛЯ ПОСТРОЕНИЯ РАБОТЫ СО СТУДЕНТАМИ

IDENTIFICATION OF THE REASONS AFFECTING THE MOTIVATION OF VOLITIONAL ACTIONS TO SYSTEMATIC PHYSICAL EDUCATION CLASSES TO BUILD WORK WITH STUDENTS

Л.А. Сверигина, О.И. Леонтьев, Г.В. Коваленко

L.A. Sverigina, O.I. Leontiev, G.V. Kovalenko

Казанский (Приволжский) федеральный университет, Казань, Россия

Kazan (Volga region) Federal University, Kazan, Russia

Ole1991i86l@mail.ru

Аннотация. Сегодня в динамично изменяющемся мире, где изменяются политическая ситуация, климатическая обстановка, где в прессе все чаще сообщается о новых негативных факторах, влияющих на здоровье и физическое состояние человека, особенно актуально сформировать бережное отношение к своему здоровью как национальному достоянию. Благополучие любого общества зависит от того насколько оно трудоспособно, а главной определяющей частью трудовых ресурсов является молодежь. И то какие у них сформировались стремления и направления личностного развития, и будет определять все общество в ближайшей перспективе. В данной статье раскрываются подходы к выявлению причин влияющих на мотивацию волевых действий студентов к занятиям физической культурой на общеуниверситетской кафедре физической культуры КФУ. Данная работа будет интересна тем, перед кем стоит вопрос выявления причин влияющих на мотивацию к систематическим занятиям физической культурой в своей организации или населенном пункте.

Abstract. Today, in a dynamically changing world, where the political situation and the climatic situation are changing, where new negative factors

affecting human health and physical condition are increasingly reported in the press, it is especially important to form a careful attitude to one's health as a national treasure. The well-being of any society depends on how able-bodied it is, and the main determining part of the workforce is the youth. And, what aspirations and directions of personal development they have formed will determine the whole society in the near future. This article reveals approaches to identifying the causes that influence the motivation of students' volitional actions to engage in physical culture at the university-wide Department of Physical Culture of KFU. This work will be of interest to those who are faced with the question of identifying the causes that affect motivation for systematic physical education in their organization or locality.

Ключевые слова: мотив, этапы формирования волевого действия, мотивация, студенты.

Keywords: motive, stages of formation of volitional action, motivation, students.

Актуальность. Жизнь человека в современных условиях меняется очень быстро, меняются как условия жизни, так и требования к самому человеку. Мы все чаще слышим, что мир переходит на цифру. Цифровизация российского общества приводит к тому, что «сидячие профессии» все более востребованы на рынке труда и как следствие есть предпосылки к развитию гиподинамии. Особенно это актуально для студентов и учащейся молодежи в связи с их большой учебной загруженностью, так как гиподинамия является толчком ко многим заболеваниям. Решение этой проблемы лежит в формировании осознанной потребности у студентов к занятиям физической культурой. Не зная причин влияющих на процесс формирования осознанной потребности нельзя выстроить работу в нужном направлении. Определяющим любого действия является мотив. И поэтому изучение вопроса мотивации у студентов мы и начали с выявления причин, влияющих на желание заниматься физической культурой и определяющих их волевое решение.

Любое исследование, связанное с людьми необходимо строить на базе учета психологической и социологической составляющей. Исследование по нашей теме мы разделили на 2 этапа: 1. Теоретический этап, где выявлялись все составляющие этапы формирования волевого действия. 2. Практический этап, где проводилось социологическое изучение причин, влияющих на мотивацию у студентов к систематическим занятиям физической культурой. Так на 1 этапе использовались методы: индуктивного и дедуктивного анализа. На 2 этапе использовались методы наблюдения, беседы, анкетирования и математические методы регистрации и ранжирования для обработки полученной информации.

На 1 этапе ставилась задача выявления основных составляющих волевого действия мотива на разных стадиях его формирования. Волевое действие в своей структуре содержит ряд последовательных этапов. В психологии стартовым этапом в структуре любого волевого действия является побуждение. Оно определяет цель будущего действия. Толчком к дальнейшему развитию является либо желание, либо влечение это зависит от степени осознанности потребностей.

Затем наступает этап осмысления цели действия, где важным является система ценностей человека, которая зависит от характера и определяет важность этого для него.

И человек переходит на этап принятия решения действовать, то есть появляется мотив. Мотив, в психологии определяется как побуждение к деятельности, удовлетворяющей желания и потребности личности выражающийся в цели, которая проходит через систему ценностей человека, зависящих от содержания. Часто у человека возникает множество желаний и встает проблема их реализации. На данном этапе у человека чаще всего возникают такие вопросы как: Зачем, хочу, не хочу, надо, не надо, для чего? То есть возникает борьба мотивов. Борьба мотивов включает в себя оценку человеком тех оснований, которые говорят за и против необходимости действовать в определенном направлении. В основе мотивов волевых действий лежат эмоции и чувства, склонности и интересы и особенно взгляды, убеждения и идеалы, которые определяются воспитанием человека. В ситуации выбора мотив определяется той ценностной категорией, которая доминирует в данный момент у личности. Мотивы выстраиваются в порядке по степени значимости в каждой конкретной жизненной ситуации. Часто происходит рационализация мотивов. Ведущий мотив будет главным регулятором деятельности человека, определяя личностный смысл поступков. Придание внутреннего смысла чему бы то ни было, является способом объяснить самому себе и окружающим причины своего поведения. Человек хочет получить желаемое и при этом не получать негатива, то есть исключить боль. В конечном счете, мотивирующим является получить положительную эмоцию, выраженную в удовольствии. Совокупность двух направлений, движения к удовольствию и движение от «боли» являются конечными целевыми мотивами человека. На сегодняшний день, когда большая часть молодежи выросла в условиях, где их ограждали от «боли» преобладающим фактором является получение удовольствия. Способы получения удовольствий зависят от развитости интеллектуальных, физических, эстетических потребностей и финансовых возможностей и как результат человек вынужден проявлять усилие.

В итоге человек переходит к этапу волевого усилия, который начинается с внутреннего волевого действия и переходит во внешнее исполнение волевого действия. Принятие любого решения требует от человека усилия. Усилиями можно и определить силу мотива. И для того чтобы поднять силу мотива необходимо всю совокупность побудительных факторов учесть и определить из них те, влияние которых определяющее, что и будет являться мотивацией. Мотивация это совокупность побудительных факторов, определяющих поведение человека.

Если весь изложенный материал обобщить, то вырисовываются такие этапы формирования волевого действия мотива: побуждение (интерес), осмысления цели действия, принятия решения действовать, волевое усилие.

Важно учитывать, что стартовым всегда будет побуждение и интерес и здесь необходимо учитывать современные тенденции среди молодежи на получение удовольствия. Вся работа должна выстраиваться с учетом этого аспекта. Дальнейшее поддержание интереса заключается в том, чтобы помочь осмыслить цель действия в нужном направлении и здесь помогает поток информации о значимости для здоровья и внешнего благополучия в виде уважения среди окружающих. На этапе принятия решения важно помочь определиться с тем, где можно и как можно реализовать свой интерес к занятиям физической культурой. А в поддержании волевого усилия важно учитывать социальную составляющую возможностей студентов.

Знание всех этапов очень важно, так как если какой-то из них не учитывать в своей работе, то можно получить искаженный вариант решения проблемы.

Волевые действия определяются не только мотивационным аспектом, но и физиологическим. И они взаимосвязаны. И это важно учитывать, так как процент людей рожденных с отклонениями в физиологическом развитии увеличивается, что связано с экологической ситуацией, сложностями протекания беременности, неправильным образом жизни. Любое состояние человека не возникает на пустом месте, все это происходит благодаря определенной организации взаимодействия определенных участков мозга. Участки, определяющие волевые действия располагаются сзади от передней центральной извилины. Плавность движений обеспечивается действием коры мозга, которая лежит впереди от передней центральной извилины.

Мы выяснили, что всякое волевое действие должно быть выражено в удержании цели действия. И здесь определяющими являются участки мозга расположенные в лобных долях. Это так называемые префронтальные участки коры, которые в ходе эволюции мозга формировались в последнюю очередь. И здесь чаще всего возникают патологические отклонения. А на почве мозговой патологии возникает абулия, проявляющаяся в отсутствии побуждения к деятельности, в неспособности принимать решение, происходит патологическое торможение коры, в результате интенсивность импульсов к действию оказывается значительно ниже оптимального уровня. Из всего сказанного можно сделать вывод, что люди с невыраженными нарушениями мозговых процессов обладают снижением волевых установок и их частой сменой. Ситуация внешне не выраженного нарушения мозговых процессов часто возникает после перенесенных ОРВИ и гриппа и это необходимо учитывать. Работы с такой группой надо начинать с яркого и выраженного в социальной среде примера. Например, встречи с выдающимися людьми или примерами из интернета как то борьба фигуриста Романа Костомарова после ампутации кистей рук за свою физическую активность.

На практическом этапе при выявлении причин влияющих на мотивацию к систематическим занятиям физической культурой, и определении методов и методик в работе мы посчитали приоритетным анкетирование и тестирование. Часто возникают ситуации, когда возникают вопросы: почему он так сделал? Что им двигало? Что человека побуждает так себя вести? И тогда с целью

чтобы понять оппонента мы задаем вопросы и они актуальны даже в тех случаях, когда как нам, кажется, мы знаем ответ. Конечно, предъявленные ответы могут быть не всегда правдивые, но, тем не менее, они могут помочь лучше понять проблему и соответственно лучше управлять процессом. Сама методика анкетирования более знакома студентам, она не вызывает стресса или недопонимания. Анкетирование может подразумевать как развернутый ответ на один вопрос, или ответы, состоящие из одного до трех слов. Более понятна студентам еще со школьной скамьи тестовая система опроса. Для уменьшения затрат времени на ответы, чтобы избежать ответов наугад, лишь бы скорее ответить, мы использовали модель из вопросов, которые полно бы отражали отношение к вопросу. Так как система организации учебы и свободного времени закладывается у студентов на первых курсах, то анкетирование мы и решили провести выборочно на студентах 1 курсов разных институтов. В анкетировании приняли участие 1404 обучающихся разных институтов КФУ. Анкетирование показало, что 78,8% студентов нравится заниматься физической культурой и спортом, 69,8% занимаются во внеурочное время. Основными мотивами к занятиям физической культурой являются: поддержание здоровья (46,3%), иметь подтянутое тело (35,8%). Среди основных факторов повышающих интерес к занятиям физической активностью были выявлены такие как: возможность самостоятельно выбрать вид физической активности (57,9%), наличие современной спортивной базы и оборудования (20,4%), а также личность преподавателя (13,3%). Обсуждение результатов на заседаниях кафедры и дальнейшая работа с полученными данными на общеуниверситетской кафедре физической культуры КФУ строится из того, что учитываются ответы тех 21,2%, которым не нравится заниматься физической культурой и спортом и 30,2%, которые не занимаются спортом во внеурочное время. Учитываются основные мотивы и факторы, повышающие интерес к занятиям физической культурой. Результат проведенного исследования с учетом всех его составляющих значим для выстраивания работы кафедры, для поддержания спортивной жизни в КФУ.

Составление анкеты для каждого населенного пункта индивидуально, так как оно должно учитывать экономические возможности проживающих на данной территории, возможности предоставления услуг для занятия физической культурой, транспортные возможности для посещения, возможности использования при домовых или территориальных спортивных площадок и не менее важный аспект менталитет населения. Главное, на что необходимо обратить внимание в составлении анкеты, что она должна быть не больше 20-25 вопросов, вопросы не должны требовать долгого обдумывания, так как это может привести к искажению информации, и она должна учитывать все этапы формирования волевого усилия.

Вывод. Учет психологических и социальных составляющих проведенных в данном исследовании помог правильно выстраивать дальнейшую работу на общеуниверситетской кафедре физической культуры КФУ. На сегодняшний день в работе любой структурной единицы общества всегда важно учитывать теоретические аспекты пограничных или смежных наук, которые помогают

правильно выстроить работу. Надеемся, что данное исследование будет полезно тем, кто работает в данном направлении.

К ПРОБЛЕМЕ ОТСУТСТВИЯ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

ON THE PROBLEM OF LACK OF MOTIVATION TO PLAY PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

А.И.Маринина, А.С.Шалавина

A. I. Marinina, A.S. Shalavina

Казанский (Приволжский) федеральный университет, Казань, Россия

Kazan (Volga region) Federal University, Kazan, Russia

marininanastya268@mail.ru

Аннотация. В современном мире большинство людей страдают гиподинамией, что негативно сказывается на их состоянии здоровья. Сидячий образ жизни, отсутствие внутренней мотивации к движению приводят к серьезным последствиям. В статье обсуждаются вопросы разновидностей мотивации человека согласно существующей классификации. Показаны наиболее разбранённые эффективные мотивы для занятия спортом. Выявлены мотивы достижений и саморазвития, которые помогают человеку достигать поставленных целей, преодолевать трудности. Мотивация важна как для любителей спорта, так и для профессиональных спортсменов.

Annotation. In the modern world, most people suffer from physical inactivity, which negatively affects their health. A sedentary lifestyle and lack of internal motivation to move lead to serious consequences. The article discusses the types of human motivation according to the existing classification. The most analyzed effective motives for playing sports are shown. The motives for achievement and self-development are identified, which help a person achieve his goals and overcome difficulties. Motivation is important for both sports fans and professional athletes.

Ключевые слова: мотивация, мотив, физические нагрузки, дофамин, физическая культура, спорт.

Keywords: motivation, motive, physical activity, dopamine, physical education, sport.

Актуальность. Ни для кого не секрет, что очень важно заниматься физической культурой. Спорт влияет на здоровье человека, на продолжительность его жизни. Спорт способен снизить уровень стресса. Более того, физические нагрузки влияют на когнитивные функции, улучшается память, нейропластичность мозга, концентрация внимания на какой-либо задаче. Не смотря на все плюсы занятий спортом, люди продолжают пренебрегать этим занятием, предпочитают вредные привычки походу в спортзал.

Если у человека отсутствует мотивация к спортивной деятельности, то очень вероятно, что занятия спортом будут сведены к минимуму или вообще отсутствовать. При этом человек оправдывает себя нехваткой времени, отсутствием средств и т.д.[5] У профессиональных спортсменов отсутствие мотивации может привести к снижению эффективности на тренировках, к нежеланию развиваться в данной деятельности, что в свою очередь приведет к тому, что спортсмен не сможет добиться успехов в спортивной деятельности или вовсе захочет забросить свою профессиональную деятельность.

Что же способно повлиять на развитие мотивации у человека? Какая мотивация бывает у людей? Какие мотивы будут наиболее эффективны для занятий спортом?

Мотивация происходит от латинского слова *movre* («двигать»). Единого общепринятого определения понятия «Мотивации» не существует.[2] Различные авторы описывают мотивацию с учетом специфики научного направления, в котором они работают. Но несомненно то, что мотивация является основной движущей силой в поведении и действиях человека.

Мотивацию можно рассмотреть, как:

1. Процесс формирования мотива
2. Систему факторов, определяющих поведение людей.

Мотив – преимущественно осознанное внутреннее побуждение личности к определенному поведению, направленному на удовлетворение потребностей.

Виды мотивов:

1. Мотив самоутверждения (Попытки что-то доказать социуму)
2. Мотив идентификации (Желание быть похожим на кого-то)
3. Мотив власти
4. Процессуально-содержательные мотивы (Когда просто нравится процесс)
5. Мотив саморазвития
6. Мотив достижения (Желание получить результат)
7. Просоциальные мотивы (Осознание общественного значения деятельности)
8. Негативные мотивы (Страх негативных последствий деятельности). [4]

На приоритетность мотива, структуру мотива у человека, занимающегося спортом, влияют множество факторов. Например: специфика видов физической нагрузки, уровень физической подготовки, возраст, пол, самооценка своих личных качеств.

Цель: выявить наиболее эффективные способы мотивации людей к занятию физической культурой и спортом

Методы исследования: анализ теоретического материала, опрос при непосредственном взаимодействии исследователя с опрашиваемым, анализ результатов опроса.

Организация исследования: Исследование проводилось в 2 этапа.

В первом этапе исследования приняло участие несколько человек из различных возрастных групп. Все участники занимаются разными видами физической нагрузки (стоит отметить, что участники не являются профессиональными спортсменами)

На втором этапе исследования были опрошены несколько человек, которые не занимаются спортом. Участники опроса также относились к разным возрастным группам.

Для оценки мотивации использовали классификацию по видам.

Виды мотивации:

Положительная мотивация – побуждение к какой-либо деятельности, вызванное ожиданием положительного результата. Например: человек занимается спортом, чтобы похудеть.

Отрицательная мотивация – побуждение к какой-либо деятельности, вызванное опасением получения негативных результатов. Например: человек занимается спортом, чтобы не набрать вес.

Внутренняя мотивация – побуждение к какой-либо деятельности, связанное с содержанием деятельности. Например: человек занимается спортом, потому что ему нравится.

Внешняя мотивация – побуждение к какой-либо деятельности, обусловленной внешними обстоятельствами. Например: человек занимается спортом, потому что хочет получить золотой значок ГТО.

Устойчивая мотивация – мотивация, основанная на удовлетворении естественных потребностей. Например: человек хочет выпить воды.

Неустойчивая мотивация – мотивация, требующая постоянной внешней поддержки. Например: человек хочет избавиться от своей никотиновой зависимости и бросить курить.[3]

В занятиях спортом наиболее эффективной видом мотивации является внутренняя. Это связано с тем, что внутренняя мотивация более устойчива и долгосрочна, так как она не зависит от внешних стимулов.[2]

Мотивация зависит от воздействия дофамина на центральную нервную систему. Дофамин – нейромедиатор, то есть вещество, посредством которого осуществляется передача нервного импульса. С низким уровнем дофамина в организме очень сложно добиться успеха. Дофамин выделяется, когда у нас появляется потребность в чем-либо. Он побуждает нас к действиям, дает нам предвкушение награды, служит системой «вознаграждения» мозга, регулируя выраженность чувства радости, мотивацию к делу. [1]

Есть *медленные* способы получения дофамина, такие как занятие спортом, чтение книг, сбалансированный рацион питания, полноценный сон, хобби и так далее. При выработке медленного дофамина нет резких всплесков мотивации и радости, он положительно влияет на общую удовлетворённость жизнью, целеустремленность.

Но чаще всего люди в наше время получают множество *быстрого* дофамина, который приводит к дофаминовой зависимости. Примерами источников получения быстрого дофамина являются: сладости, фастфуд, курение, социальные сети, компьютерные игры, просмотр различных видео,

прослушивание музыки и так далее. Казалось бы, очень классно, что у нас есть столько возможностей, особо не напрягаясь, получить удовольствие. Но проблема заключается в том, что всегда чувствовать одинаковый уровень удовольствия не получится. Чем больше дофамина мы получаем, тем больше он нам требуется. Например: сначала мы получали удовольствие от одной конфетки. Теперь для получения удовольствия, нам потребуется 2 кг конфет. Из-за усиленной выработки дофамина его уровень падает. Это в свою очередь приводит к плохому самочувствию, недовольству жизнью, отсутствию мотивации, снижению продуктивности. Нам становится сложнее ставить цели, достигать их.

Таким образом, на отсутствие мотивации заниматься спортом может повлиять дофаминовая зависимость. Куда легче съесть шоколадку, чем пойти на пробежку. Способом борьбы с дофаминовой зависимостью может являться дофаминовый детокс – отказ от источников получения дофамина.

Результаты исследования. В процессе исследования было опрошено несколько человек. Были выделены основные мотивы людей заниматься спортом, а также факторы, которые могут отталкивать людей от занятий спортивной деятельностью.

Были заданы следующие вопросы:

1 Вопрос: «Любите ли вы заниматься спортом?». Если опрашиваемый отвечал: «Да», следовали вопросы: «Почему? Что вас мотивирует?», «Что вам нравится в занятиях физической нагрузкой?», «Есть ли то, что не устраивает?». Если же опрашиваемый отвечал «Нет», следовали вопросы: «Что конкретно не нравится?», «Что отталкивает?», «Есть ли то, что нравится?».

Все опрошенные говорили о положительной внутренней мотивации, не был упомянут ни один внешний стимул.

По результатам опроса были выявлены основные виды мотивов к занятию спортом:

1. Мотивы достижений
2. Мотивы саморазвития
3. Процессуально-содержательные мотивы

Необходимо подчеркнуть, что мотивы достижений могут быть крайне недолговременными. Как только человек получает результат, он с легкостью может забросить занятия спортом. Например: девушка захотела похудеть, села на правильное питание, стала заниматься спортом, как только похудела, забросила занятия. Но все же некоторые результаты могут быть более продолжительными. Допустим, мотив быть здоровым. Чтобы быть здоровым, человеку нужно регулярно заниматься спортом на протяжении всей жизни. Позанимавшись года 2 в юности, здоровым в старости человек на вряд ли станет.

У мотива достижения есть также другая особенность. Получить результат от занятий спортом можно лишь в совокупности с другими составляющими. К примеру, чтобы развить когнитивные функции, нужно не только заниматься спортом, но и не забывать про интеллектуальную деятельность. Если человек неграмотно подойдет к достижению своей цели, у него может пропасть

мотивация её достигать, соответственно, он перестанет заниматься спортом. Опять же объясню на примере. Чтобы сбросить лишний вес человеку нужно не только заниматься спортом, но и скорректировать свой рацион. Если человек будет много есть, но при этом заниматься спортом, результат он получит либо через очень большое количество времени, при том малозаметный, или вовсе может не получить результата.

В ходе исследования также были выделены факторы, отнимающие желание заниматься спортом: физическое состояние, отсутствие времени, сил, внешние факторы, лень, степень сложности нагрузки, принуждение к выполнению спортивных упражнений. Среди них можно выделить те, на которые человек не способен повлиять (на внешние факторы, на некоторые физические состояния), так и те факторы, которые можно устранить (Например: степень сложности нагрузки можно легко изменить).

Следует отметить, что с возрастом наибольшее внимание уделяется мотиву поддержания здоровья. Опрошенные 17-19 лет отмечают из положительных последствий занятий спортом помимо здоровья, еще и внешнее состояние тела.

На втором этапе исследования были опрошены люди, не занимающиеся спортом. У них не было никаких мотивов заниматься спортом. Они прекрасно понимали, что нужно заниматься спортом, что это хорошо для здоровья и т. д. Опрошенные уверяли, что не могут заниматься физическими нагрузками из-за отсутствия времени, денег и т. д. Они придумывали различные оправдания, только некоторые из них согласились с тем, что у них нет желания, дисциплины.

Оправдания – один из самых частых способов защиты собственного ЭГО и сохранения самооценки. Оправдания – способ избежать ощущения вины, ответственности за промахи. Они возникают из-за страха вызвать недовольство человека. Ведь занятия спортом положительно оцениваются в обществе, считается, что спортом занимаются сильные люди. Страшно преподнести себя не с хорошей стороны, желание казаться сильным и крутым в глазах другого человека. Происходит борьба убеждений. С одной стороны, «Спорт – это полезное, классное занятие», «в здоровом теле, здоровый дух». С другой, «Я не хочу заниматься физической культурой, мне тяжело и не нравится.», «Я себя и так хорошо чувствую, здоровье меня не беспокоит».

Занятия спортом должны соответствовать ценностям, убеждениям человека. Если у человека есть убеждение, что спорт – это сложно и он не приносит никакой пользы, никакая мотивация не поможет. А если у человека в приоритете его здоровый образ жизни, он будет с радостью заниматься спортом, получать удовольствие от процесса.

Выводы. Таким образом, мы пришли к выводу, что на мотивацию заниматься спортом влияет множество факторов, все сугубо индивидуально. Важно, чтобы мотивация человека заниматься физическими нагрузками была внутренней, соответствовала его ценностям и убеждениям. Мотивы достижений, мотивы саморазвития, процессуально-содержательные мотивы являются ключевыми в формировании мотивации к спортивной деятельности.

Более того, на процесс мотивации немаловажное влияние оказывает уровень выработки дофамина в организме.

Литература

1. Ахмадишин А. А. Мотивация и её роль в процессе обучения // Скиф. Вопросы студенческой науки.
2. Гордеева Т.О., Сычёв О.А., Осин Е.Н. Внутренняя и внешняя учебная мотивация студентов: ее источники и влияние на психологическое благополучие // Вопр. психологии. 2013. № 1.
3. Игнатъев В. М., Потоцкая Е. А. Мотивация: виды, функции и факторы // «Экономика и социум» №4(13).
4. Ильин, Е. П. Мотивация и мотивы. — СПб.: Питер, 2002.—512с: ил – (серия « Мастера психологии»)
5. Шалавина, А.С., Урбанов А.Ю. Анализ ценностных ориентиров студенческой молодежи в сфере физической культуры, спорта и здорового образа жизни /А.С. Шалавина, А.Ю. Урбанов // Ученые записки КФРГУП - 2016. - Т.12. - С. 463-469.

ПРОБЛЕМЫ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ КАДРОВ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

PROBLEMS OF TRAINING QUALIFIED PERSONNEL IN THE FIELD OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

А.А. Мухаммадиев

A.A. Mukhammadiev

*Узбекский государственный университет физической культуры и спорта,
Узбекистан, город Чирчик*

*Uzbek state university of physical education and sport,
Uzbekistan, Chirchik city*

akma@mail.ru

Аннотация. В данной статье анализируется научно-исследовательская работа, проведенная по подготовке квалифицированных кадров в области физической культуры и спорта, освещаются вопросы необходимости подготовки квалифицированных кадров в области физической культуры и спорта, а также изучения опыта специалистов в данной области на основе критериев современности.

Annotation. This article analyzes the research work carried out on the training of qualified personnel in the field of physical culture and sports, highlights the issues of the need to train qualified personnel in the field of physical culture and sports, as

well as studying the experience of specialists in this field based on the criteria of modernity.

Ключевые слова: научно-исследовательская работа, квалифицированные кадры, физическая культура, спорт, тренер, инновация, наука, здоровье.

Keywords: research work, qualified personnel, physical culture, sports, coach, innovation, science, health.

Как известно, в нашем обществе в восстановлении и развитии здоровья средствами физической культуры и спорта большое значение имеют навыки специалистов в данной области и знания населения по использованию физической культуры и спорта в восстановлении здоровья, потому что наличие квалифицированных кадров в отрасли необходимо не только для развития отрасли, но и для устранения возникающих проблем, разработки мер по дальнейшему развитию. Квалифицированные кадры способствуют повышению знаний и опыта молодежи в области физической культуры и спорта.

Результаты проведенного исследования показали, что 87% лиц с высшим образованием считают, что “физическая культура и спорт имеют важное значение для обеспечения здоровье”, 83% - “Для сокращения бедности в обществе необходимо обеспечить здоровье”, 67% - “Физическая культура и спорт являются первостепенными факторами в обеспечении здоровья в нашем обществе”. Среди лиц со средним специальным образованием 57% считают, что “Физическая культура и спорт имеют важное значение для обеспечения здоровье”, 52% считают, что “Для сокращения бедности в обществе необходимо обеспечить здоровье”, 42% считают, что “Физическая культура и спорт являются первостепенными факторами в обеспечении здоровья в нашем обществе”. Из числа лиц со средним образованием 41% ответили, что “Физическая культура и спорт имеют важное значение для обеспечения здоровья”, 34% ответили, что “Для сокращения бедности в обществе необходимо обеспечить здоровье”, 25% ответили, что “Физическая культура и спорт являются первостепенными факторами в обеспечении здоровья в нашем обществе” (см. рис.).

Результаты исследования обосновывают увеличение знаний молодежи о физической культуре и спорте, а также влияние повышения уровня их знаний на повышение уровня физической культуры и спорта. Это свидетельствует о необходимости проведения системных реформ, направленных на развитие процессов подготовки квалифицированных кадров в отрасли.

Сегодня наблюдается проникновение различных отраслей в сферу физической культуры и спорта. Эти отрасли пытаются внедрять новые инновации, изобретения с целью получения дохода. Это обусловлено тем, что с появлением в науке инноваций и изобретений возникает необходимость повышения осведомленности специалистов о них. Поэтому специалисты в области физической культуры и спорта обязаны не только осваивать новшества, но и сами проявлять творческий подход, разрабатывать новые идеи, а также приобретать навыки и умения по внедрению их в практику. Внедрение

достижений современной науки в деятельность учреждений физической культуры и спорта, постоянное проведение курсов повышения квалификации, направленных на повышение компетентности тренеров, организация научно-исследовательской работы по изучению проблем образовательного учреждения и организация учебных занятий на основе их результатов, положительно сказываются на подготовке обучающихся-спортсменов.

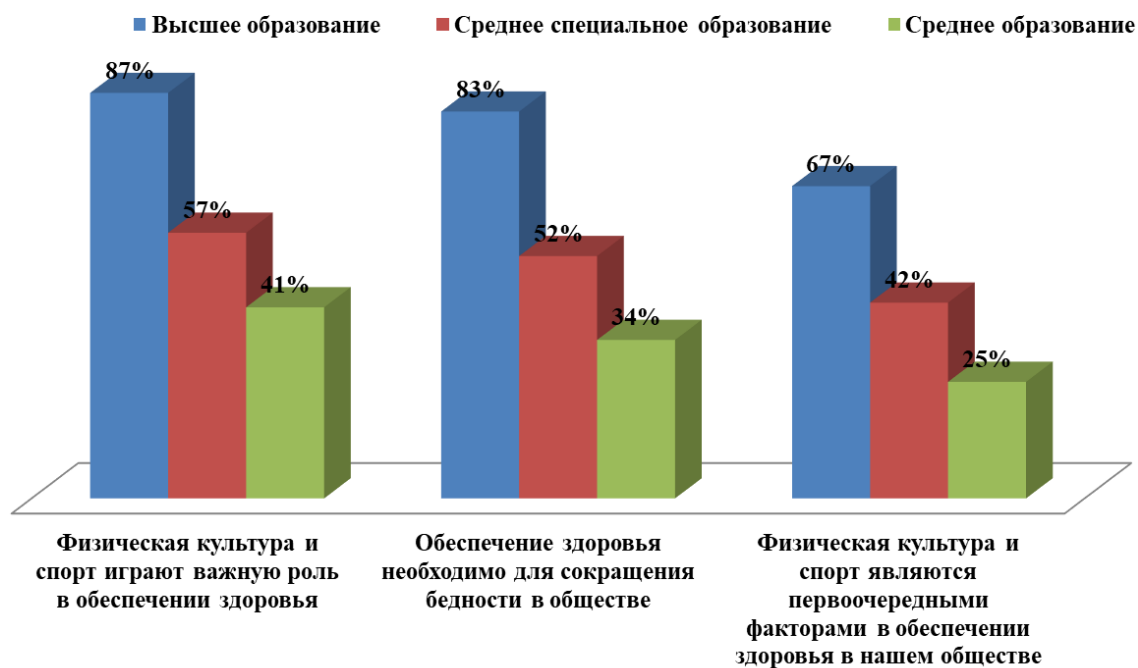


Рисунок. Результаты изучения отношения к роли физической культуры и спорта в обеспечении здоровья

Вместе с тем, включение в учебные программы вузов в области физической культуры и спорта лекционных и семинарских занятий, основанных на достижениях науки, разработка методики определения интереса населения к физической культуре и спорту, разработка учебной программы по организации учебно-тренировочных занятий в спортивных образовательных учреждениях на основе достижений науки, подготовка модульных учебных планов, программ и предметных модулей по развитию профессиональной компетентности тренеров, проведение учебно-тренировочных мероприятий с учетом условий спортивных образовательных учреждений в регионах, разработка методики определения интереса населения к физической культуре и спорту, изучение критериев организации, заинтересованность молодежи в физической культуре и спорте будет способствовать повышению качества обучения в физкультурно-спортивных учебных заведениях.

Выводы:

1. Рекомендуется использовать сотрудничество «Ведущий специалист (ученый) – тренер – спортсмен» в развитии навыков и компетентности в работе со спортсменами. Данный процесс осуществляется путем сравнения научно обоснованных экспериментов с реальной ситуацией. В результате улучшается возможность планирования спортивных занятий.

2. Рекомендуется организовать научные школы, которые являются основой развития физической культуры и спорта, в рамках актуальных направлений спорта. При этом через систему "Наставник-ученик" будут расширены возможности новых исследовательских разработок, а также опыт применения коммерциализируемых практических проектов в данной области.

Литература

1. Бубка С.Н., Булатова М.М., Есентаев Т.К. Менеджмент подготовки спортсменов к Олимпийским играм.-М.: Спорт, 2019. – 480 с.
2. Губа В.П. Теория и методика современных спортивных исследований: монография.-М.: Спорт, 2016. – 232 с.
3. Shopulatov A.N. Problems of training qualified personnel for the sphere of physical culture and sports // Eurasian Journal of Sport Science. Vol. 1: Iss. 2, Article 7. 2021. P234-238.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТА

THE INFLUENCE OF PHYSICAL ACTIVITY ON THE PSYCHOLOGICAL STATE OF THE STUDENT

*З. И. Нурахметова, И.Т. Хайруллин
Z.I. Nurakhmetova, I.T.Khairullin*

ФГБОУ ВО «Казанский Государственный Энергетический Университет»

Россия, Казань

Kazan State University Power Engineering University

Russia, Kazan

zarinanrkhmtv@gmail.com

Аннотация. Как известно, регулярные занятия физической культурой играют большое значение на эмоциональное и психологическое состояние студента. Физическая активность, связанная с практикой спорта, способна не только улучшить физическую форму, но и положительно повлиять на различные аспекты эмоционального благополучия. В связи с чем в статье "Влияние физической активности на психологическое состояние студента" подробнее рассказывается какое действие занятия физкультурой оказывают на организм студента, а также автором было проведено собственное социологическое исследование, результаты которого подтверждают позитивное влияние спорта на психологическое состояние учащихся вузов.

Abstract. Sports have a profound and significant impact on the emotional and psychological state of the student. Physical activity associated with the practice of sports can not only improve physical fitness, but also positively affect various aspects of emotional well-being. In this connection, the article "The influence of physical

activity on the psychological state of a student" describes in more detail what effect physical education exercises have on the student's body, and the author conducted his own sociological research, the results of which confirm the positive impact of sports on the psychological state of university students.

Ключевые слова: спорт, физическая активность, психологическое состояние, эмоциональное напряжение, негативные эмоции.

Keywords: sport, physical activity, psychological state, emotional stress, negative emotions.

Целью исследования является анализ влияния физической активности на психологическое состояние студентов Казанского государственного энергетического университета.

Введение. Физическая нагрузка играет немаловажную роль в жизни студента, в связи с чем выбранная тема исследования является актуальной для ее изучения. Она способствует не только поддержанию физической формы, но и активному функционированию мозга. Неоспоримо, что занятия спортом, физическими упражнениями и активным образом жизни влияют на все аспекты студенческой жизни.

Первое и, пожалуй, самое очевидное значение физической нагрузки для студента — поддержание физической формы и укрепление здоровья. Это особенно важно для студентов, которые проводят большую часть времени за учебными столами или в обстановке малоподвижного образа жизни. Физическая активность помогает избежать проблем со здоровьем, укрепить иммунитет и предотвратить развитие ряда заболеваний [2].

Основываясь на результатах прошедших исследований, посвященных данной теме, физическая активность способна стимулировать выработку гормонов счастья, например, серотонин и эндорфины. Они влияют на настроение и эмоциональное состояние студента, улучшают память и способность к концентрации. Регулярная физическая нагрузка способствует повышению продуктивности учебного процесса и улучшает качество усвоения знаний.

Кроме того, занятия спортом и активным образом жизни способствуют развитию социальных навыков и укреплению коммуникативных связей у студентов. Участие в спортивных соревнованиях, играх и тренировках позволяет студентам обрести новых друзей, наладить контакты с единомышленниками и стать частью команды. Это способствует развитию лидерских качеств, умению работать в коллективе и укрепляет доверие и взаимопонимание между студентами.

Наконец, физическая нагрузка помогает справляться со стрессом и эмоциональным напряжением, которые могут сопровождать студенческую жизнь. Она способствует укреплению психологического благополучия студента, снижению уровня тревожности и депрессии [3].

Методы исследования

Для получения данных было проведено онлайн опрос, с помощью Google — формы, среди студентов КГЭУ. Кроме этого автором использовано изучение тематической литературы по выбранной теме, а также анализ уже проведенных социологических исследований.

Результаты и их обсуждение. Согласно результатам исследования, среди опрошенных студентов, 63 % респондента отмечают улучшение своего психологического состояния в лучшую сторону, после получения умеренной физической нагрузки. 15% респондентов либо не заметили разницы, либо не обращали внимания, и у 7% состояние, наоборот, ухудшилось, что можно связать с тем, что человек не привык к активному образу жизни, и занятия спортом его утомляют (рис. 1).



Рисунок 1 – Расположение ответов респондентов на вопрос «Изменяется ли ваше психологическое состояние во время занятий спортом»

Физическая активность имеет огромное влияние на психологическое состояние студента. Учебная нагрузка, постоянный стресс из-за учебы, и давление со стороны преподавателей может отрицательно сказываться на умственном здоровье студентов. Однако, регулярные занятия спортом и физическими упражнениями могут эффективно бороться с этими проблемами, улучшая психологическое самочувствие и способствуя успешным результатам в учебе.

Так, можно выделить несколько факторов, которые оказывают положительное воздействие на организм. Например, регулярные тренировки способны помогать выработке эндорфинов, гормонов радости и удовлетворения. Благодаря им можно справиться с депрессией, снизить тревогу и увеличить уровень счастья. Физическая активность также улучшает

кровообращение и метаболические процессы в организме, что способствует повышенной эффективности мозга и его когнитивных функций [3].

Кроме того, занятия спортом и физическими упражнениями помогают снять напряжение и стресс, которые часто накапливаются у студентов. Регулярные тренировки позволяют расслабиться, освободиться от негативных эмоций и негативного восприятия окружающей среды. Более того, физическая активность способствует повышению уровня концентрации и внимания, что имеет прямое отношение к учебной деятельности студента.

Регулярная физическая активность способствует улучшению кардиоваскулярной системы и качества сна, что приводит к ощущению бодрости и свежести. Таким образом, спорт стимулирует выработку энергии и позволяет студентам чувствовать себя более эмоционально подготовленными для учебных и творческих задач.

Необходимо отметить, что физическая активность оказывает важное влияние на общую физическую форму студента. Улучшение физического состояния непосредственно влияет на самооценку и уверенность студента. Занимаясь спортом, студенты не только укрепляют свое тело, но и улучшают свое самочувствие в целом [1].

Выводы. Занятия спортом играют значимую роль в эмоциональном состоянии учащихся вузов. Они помогают уменьшить уровень стресса, повысить самооценку, увеличить энергию и развить социальные навыки. Все это вместе создает благоприятные условия для эмоционального благополучия и успешного обучения студентов.

Кроме этого физическая активность имеет значительное влияние на психологическое состояние студентов. Частые тренировки помогают выработать необходимые для жизни каждого человека гормоны счастья, повышают концентрацию и уверенность в себе и в своих силах. Поэтому студентам рекомендуется включить физическую активность в свою ежедневную жизнь, чтобы справляться с учебными вызовами и обладать психологической стабильностью.

Литература

1. Бальсевич, В.К. Физическая культура для всех и для каждого. – М.: Физкультура и спорт, 2018. – 208 с.
2. Бернштейн, Н.А. О построении движений. – М.: Медгиз, 2021. – 255 с.
3. Гиппенрейтер, Ю.Б. Введение в общую психологию. – М.: Академия, 2020. – 336 с.

ОСОБЕННОСТИ ВОСПИТАНИЯ ПРАВСТВЕННО-ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ БОРЦОВ КУРАШИСТОВ

FEATURES OF EDUCATION OF MORAL AND VOLITIONAL QUALITIES OF KURASH WRESTLERS

Олтинхон Ашрафхон угли Аъзамхонов
Oltinkhon Ashrafkhon ugli Azamkhonov

*Узбекский государственный университет физической культуры и спорта,
Узбекистан, город Чирчик*
*Uzbek state university of physical education and sport,
Uzbekistan, Chirchik city*

azamxonov1991@gmail.com

Аннотация. В процессе подготовки в борьбе кураше очень важно наряду с тренировкой физических качеств и совершенствованием технико-тактических действий, влиять на формирование моральных и личных качеств в борьбе кураш.

Annotation. In the process of training kurash wrestlers, it is very important, along with training physical qualities and improving technical and tactical actions, to influence the formation of moral qualities and personal qualities of a kurash wrestler.

Ключевые слова: Формирование здорового образа жизни в нашем обществе, воспитание моральных и волевых качеств спортсмена, развитие тактического мышления, выносливости, толерантности, мужества. В то же время соревнования – это не только процесс, определяющий результаты, но и формирует указанные выше моральные и волевые качества.

Key words: Formation of a healthy lifestyle in our society, education of the moral and volitional qualities of an athlete, development of tactical thinking, endurance, tolerance, courage. At the same time, competition is not only a process that determines results, but also forms the above-mentioned moral and volitional qualities.

Формирование здорового образа жизни в нашем обществе, создание условий для регулярного занятия населением, особенно молодого поколения, занятиями физической культурой и массовым спортом, укрепление уверенности молодежи в своей воле, силах и возможностях посредством спортивных соревнований, мужества и патриотизма, верности Родине проводятся масштабные работы, направленные на развитие их чувств, а также планомерную организацию отбора талантливых спортсменов из числа молодежи, дальнейшее развитие физического воспитания и массового спорта.

В процессе подготовки борцов очень важно наряду с тренировкой физических качеств и совершенствованием технико-тактических действий влиять на формирование моральных качеств и личных качеств борца кураша.

Он должен регулярно направлять спортсмена на работу над собой, повышение его культуры и мышления. Необходимо правильно устранять негативные ситуации с помощью команды, оказывая последовательное воздействие на формирование личных качеств в тренировочном процессе и в соревнованиях.

Формирование спортивной команды, высокое ощущение жизни в команде, дружеские отношения, сплоченность борцов кураша – одно из необходимых условий хорошего психологического климата во время тренировок и соревнований.

Оно проявляется в воспитании морально-волевых качеств спортсмена, то есть когда цели и причины его морально-волевых действий определяются мировоззрением спортсмена, его твердыми убеждениями и моральными установками. Целенаправленно тренировать качества воли помогут экстремальные упражнения, требующие больших усилий. В этом случае важно сосредоточиться на одной цели.

Чтобы воспитать смелость и решительность, необходимо использовать упражнения, предполагающие преодоление определенного уровня риска и страха во время выполнения упражнений.

Целенаправленность и настойчивость воспитываются у борцов в ходе тренировочного процесса, путем формирования осознанного отношения к важности освоения приемов и тактики борьбы, повышения уровня физической подготовленности.

Чтобы вызвать интерес к своей спортивной деятельности, полезно использовать во время тренировок сложнейшие эмоциональные упражнения и контролировать их.

Выносливость и самоограничение считаются очень важными качествами борца и проявляются в преодолении негативных эмоциональных состояний (чрезмерность и гнев, потеря себя, депрессия) до и особенно во время соревнований.

Чтобы воспитать эти качества, в тренировки включают упражнения, вызывающие сильную усталость и боль. На тренировках моделируются сложные ситуации, в которых ситуация резко меняется, и необходимо добиться, чтобы борец не терял себя в таких условиях, умел контролировать свои отрицательные эмоции и контролировать свои действия.

Инициатива и дисциплинированность проявляются в творческой работе и активности в тренировочной и соревновательной деятельности. Морально-волевые качества воспитываются в инициативно-тренировочных соревнованиях через выполнение технико-тактических действий. При этом борцам кураша предлагается принимать самостоятельные решения, используя нестандартные и неожиданные действия для достижения цели. Дисциплина выражается в добросовестном отношении к выполнению своих обязанностей, организованности и исполнительных качествах.

Разработка процессов продвижения. Умение действовать в любой ситуации борцовского соревнования – важнейшее качество борца кураша. Это во многом зависит от предвидения действий противника во времени и пространстве. Это основано на мелкой моторике и координации движений.

Развитие внимания. Эффективность технико-тактических действий бойца во многом определяется развитием внимания, его объемом, интенсивностью, последовательностью, распределением и переходом от одного к другому. Борец использует большое количество различных технических и тактических приемов в сложных и быстро меняющихся движениях противника. Эта особенность внимания характеризуется своей величиной. При этом борец должен научиться концентрироваться на наиболее важных частях.

Имеется в виду интенсивность внимания, способность сопротивляться влиянию различных отвлекающих и обманчивых факторов указывает на силу внимания. Однако одной из важнейших характеристик внимания в бою является его распределение и переход от одного к другому, то есть способность управлять несколькими объектами (руками, ногами, движениями тела, скоростью одновременного движения противника и т. д.) и умение быстро переключать внимание с одного на другое.

Развивать тактическое мышление. это быстрая передача мыслительных процессов, направленная на поиск способа рациональной борьбы с противником. Тактическое мышление определяет творческий характер соревновательной деятельности и развивается посредством соревновательных упражнений, моделирующих различные сложные ситуации, а также в тренировочных соревнованиях.

При этом внимание борца концентрируется на умениях находить тактические мысли противника, предвидеть его возможные действия, корректировать себя в трудной ситуации, быстро и правильно различать основные ситуации и оценивать их, он должен уметь применять действия.

Развитие умения контролировать свои эмоции. Умение спортсменов управлять своим эмоциональным состоянием помогает им во многом повышать свое спортивное мастерство. Негативная реакция на тренировку или определенные ситуации и моменты соревнований сопровождается волнением. Они облегчают или затрудняют преодоление спортсменом субъективные и объективные трудности.

Наши исследования показали, что сила воли формируется во время тренировок. В основном в ходе физической и психологической подготовки к соревнованиям из силы воли формируются качества выносливости, смелости, бесстрашия. В то же время конкуренция – это не только процесс, определяющий результаты, но и формирующий указанные выше моральные и волевые качества.

В заключение можно сказать, что такие моральные качества, как патриотизм, национальная гордость, долг, ответственность, благочестие, совесть, уважение и честь, необходимы не только самому бойцу, но и для поддержания здорового и чистого психологического климата нашего общества. Основная ответственность в этом плане ложится на тренеров по борьбе кураш. Борьба кураш, являющаяся нашим национальным видом спорта, имеет своих основателей, известных борцов кураша, педагогическая подготовка которых передавалась из поколения в поколение. Воспитание нравственно-волевых

качеств, о которых мы говорили выше, традиционно передается от учителя к ученику и продолжается непрерывно.

Литература

1. Ахматов М.С. Массовый спорт – основа государственного управления производства и накопления ресурса здоровья населения//Фан-спорта, 2017.- №4. 45-46 стр.
2. Бубка С.Н., Булатова М.М., Есентаев Т.К. Менеджмент подготовки спортсменов к Олимпийским играм.-М.: Спорт, 2019. – 480 с.
3. Губа В.П. Теория и методика современных спортивных исследований: монография.-М.: Спорт, 2016. – 232 с.
4. Гончарова О.В. Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилиятларини ривожлантириш: Ўқув қўлланма. –Т.: ИТА-PRESS, 2005. - 176 б.
5. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. - Л.: Омега, 2004. - 159 с.
6. Salamov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati.//Darslik.T: ИТА-PRESS, 2015. 45 б.
7. Shopulatov A.N. Problems of training qualified personnel for the sphere of physical culture and sports // Eurasian Journal of Sport Science. Vol. 1: Iss. 2, Article 7. 2021. P234-238.

МОТИВАЦИЯ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ В УСЛОВИЯХ ГОРОДСКОЙ СРЕДЫ

MOTIVATION FOR SPORTS IN AN URBAN ENVIRONMENT

В.П.Оспищев, Д.А.Гречихина

V. P. Ospishchev, D. A. Grechikhina

*ФГАОУ ВО «Белгородский государственный
национальный исследовательский университет»,
г. Белгород, Россия*

*V. Ospishchev, D. Grechihina, Belgorod State university,
Belgorod, Russia*

Аннотация. Статья посвящена физической активности как основы здоровья людей. В частности, рассматривается проведение массового мероприятия «Зарядка с Чемпионом» в условиях города. Также уделяется внимание мотивации жителей к двигательной активности.

Abstract. The article is devoted to physical activity as the basis of human health. In particular, the holding of a mass event "Charging with a Champion" in the conditions of the city is being considered. Attention is also paid to the motivation of residents to physical activity.

Ключевые слова: массовый спорт, зарядка, двигательная активность, физическая культура, городская среда, мотивация.

Key words: mass sports, exercise, physical activity, physical culture, urban environment, motivation.

Актуальность исследуемой проблемы. На данный момент выделяют достаточно большое количество методик, разнообразных инструментов физического воспитания. Во время занятий спортом не всегда происходит эффективный рост результатов. «Существует необходимость улучшения условий физического развития людей, роста мотивационной активности жителей к поддержанию здорового образа жизни» [1].

В сфере общества сформировался определенный запрос на внедрение новых средств физического воспитания в среде молодежи. «Физическая активность – инструмент общего социально-психологического развития человека, независимо от отклонений от нормы в состоянии здоровья, вне возраста и характера психоэмоциональных и физических ограничений» [2].

Методы и организация исследований. Физическое воспитание предполагает ведение им особого образа жизни, следование определенному режиму. По этой причине критически необходимым является одно условие – желание самого человека, наличие целевой и ценностной установок: «Я хочу заниматься спортом», «Мне нужно заниматься, чтобы быть здоровым» и т.п. Ведь состояние здоровья человек и его развитие находятся в тесном контакте, между ними есть взаимообусловленность. Не секрет, что продуктивность работы напрямую зависит от самочувствия. Необходима постоянная двигательная нагрузка, способная дать человеку заряд бодрости на весь день.

Есть один фактор, который объединяет людей всех возрастов и профессий – психологическая усталость. Практика доказывает, что даже хорошо подготовленные молодые люди чувствуют подавленность, вызванную большой нагрузкой и работой в режиме многозадачности. Особенно подобная ситуация наблюдается среди молодежи, которая активно использует гаджеты и другие устройства. Следовательно, есть потребность в поддержании хорошего эмоционального состояния людей.

Результаты исследований и их обсуждение. В Белгороде в последнее десятилетие приобрел популярность проект «Зарядка с Чемпионом». Как правило, чемпионами становятся студенты факультета физической культуры. Так, например, 1 апреля 2013 года в парке Победы прошла общегородская утренняя зарядка. Многие не верили в её проведение, думая, что это первоапрельская шутка. Но зарядка успешно состоялась. Её инициатором стало управление молодёжной политики администрации областного центра.

Сторонники здорового образа жизни и любители размяться собрались в количестве 100 человек. Практика показала, что в числе собравшихся присутствовали люди различных поколений и рода деятельности: учащиеся школ, студенты факультета физической культуры НИУ «БелГУ», волонтеры и добровольцы. Спортсмены во главе с Тимуром Мамедовым – чемпионом мира по армрестлингу провели зарядку для всех желающих. После первой массовой

зарядки в парке Победы, мэр города предложил сделать это мероприятие ежедневным, а проводить их будут известные спортсмены Белгорода. К тому же участвовать в проекте "Городская утренняя гимнастика" может абсолютно каждый. Планируется расширение границ мероприятия до уровня массовой зарядки, чтобы в ней участвовали белгородцы разных возрастов и в большем количестве.

В 2014 году проект был переименован и назывался «Зарядка со звездой». По задумке сторонники здорового образа жизни должны были проводить одно утро в месяц на зарядке вместе с местными спортивными знаменитостями. Белгородцы уже успели поприседать и попрыгать вместе с прославленным волейболистом Тарасом Хтеем. На встрече также активно поддержал спортсменов-любителей и чемпион России и мира гиревик Сергей Меркулин. Также в утренней зарядке приняла участие мастер спорта международного класса и бронзовый призер Олимпийских студенческих игр Юлия Хоркина, сестра легенды мировой спортивной гимнастики Светланы Хоркиной. Участники отметили, что упражнения, которые предлагают делать спортивные звезды, не очень отличаются, но заряд бодрости и хорошего настроения тоже примерно на одном довольно высоком уровне, а это в утренних зарядках очень важно. Подобные мероприятия вызывают не только масштабный поток новостей в журналистской среде, но и формируют «спортивный» старт молодых людей. Такие утренние зарядки проводились в парке Победы раз в месяц вплоть до октября. В будние дни они начинались в 8.00, а по выходным - в 10.00 часов утра.

Во время коронавируса этот проект приостановился так же, как и все массовые мероприятия. Спортивные площадки опустели, школьные стадионы были также закрыты. Цифры говорят о том, что во время пандемии спортивные объекты были подвержены риску закрытия, а человечеству грозила новая опасность в виде снижения иммунитета.

В 2020 году субботнее утро провел чемпион Олимпийских игр по волейболу Сергей Тетюхин. Зарядка началась в 9 утра, на территории школьного стадиона. Упражнения были подобраны таким образом, что подходили разным категориям людей, в том числе и людям с ограниченными возможностями. Очевидцы сошлись во мнении, что практически каждый повторял за спортсменом, ни секунды не останавливаясь. Приглашенный чемпион так прокомментировал своё участие: «Чтобы получить заряд бодрости и духа на весь день, необходимо совершать несложные двигательные действия. Конечно, утро – оптимальное время для занятий спортом. Для подрастающего поколения особенно важным является подражание известным героям. Надеюсь, что воспитание патриотизма начинается так. Верю, что завтра количество делающих зарядку значительно возрастет». По традиции в конце зарядки любой желающий смог сделать фото со звездой спорта, а также стать участником совместного фото. Такие проекты продолжаются в течение всего летнего периода еженедельно, на разных площадках города. Также в них принял участие Дмитрий Ильиных – Олимпийский чемпион, член сборной команды по волейболу «Белогорье».

Следующей встречей стала зарядка с Виталием Дунайцевым, который руководит региональным отделением «Молодой Гвардии», на высшем уровне представлял бокс. На вопрос о том, почему он здесь, ответил просто, быть примером для подрастающего поколения. Доступность и отсутствие платных услуг – вот то, что отличает массовый спорт. К тому же локация такова, что не надо ехать далеко. Спортсмена порадовало, что на зарядку родители пришли вместе с детьми.

В 2021 году этот проект открыл Президент РОО «Федерация бодибилдинга Белгородской области» Сергей Алиев. Под его руководством команда провела динамичную тренировку для жителей города. Надо отметить, что тренировка проходила в утренние часы в Центральном парке, в выходной день. Статистика говорит о том, что студентов факультета спорта было достаточное количество. Это подтверждает тот факт, что учащимся интересны подобные мероприятия. Есть такие пассивные участники, которые не выполняют двигательные упражнения, но проявляют заинтересованность к спортсмену-организатору. В чем же проявляется такой интерес? Студент может наблюдать, попросить автограф, сделать совместное фото, получить «толчок» к занятиям спортом.

В Белгороде проект не обошелся без заслуженного мастера спорта по самбо, бойца команды FEDOR TEAM Вадима Немкова. Все желающие пришли на встречу с чемпионом Bellator в конце лета на стадион школы. Мероприятие было приурочено к победе Вадима Немкова: неделю ранее он завоевал пояс чемпиона Bellator в полутяжёлом весе, превзойдя американского бойца Райана Бейдера. Репортеры отметили, что в тот выходной день количество детей с родителями било все рекорды. Это в очередной раз подтверждает нужность, зрелищность, действенность данного проекта.

Заключение. Слово «зарядка» в последнее время отказалось от негативной окраски. Если раньше оно вызывало грусть от того, что необходимо рано вставать или делать нудные движения в одиночку, то теперь, в сочетании со словом «Чемпион» (именно так, с заглавной буквы), оно ассоциируется с новыми возможностями, встречей с известным человеком. Каждый человек нуждается во внимании, в то же время стремясь быть сопричастным к какой-либо группе людей по интересам. Проект «Зарядка с Чемпионом» - прекрасный шанс задуматься о своем жизненном пути, образе жизни, ходе мыслей и целях. Несмотря на открытие большого количества спортивных центров, фитнес-клубов обычный человек чувствует себя скованно, не находит ресурсов для коммерческих занятий (групповых, с тренером и т.п.). Выход в «люди» в обычной спортивной одежде – возможность держать себя в форме без дополнительных затрат. Зарядка стала распространенной среди различных возрастных категорий населения. Жители отмечают удобство и простоту в организации подобных встреч: на открытых площадках, стадионах, в парках и школьных территориях. Главная цель зарядки –популяризация здорового образа жизни среди населения. «Жители города – потребители услуг, поэтому их интересы и потребности должны быть в приоритете при организации массовых занятий» [3].

Литература

1. Ибрагимов И.Ф. Воспитание физических качеств студентов средством новых физических упражнений // Тенденции развития науки и образования. – 2023. – № 93-1. – С. 110-112.
2. Круглов С.Г., Ермолицкая И.Н., Алексеенко В.А. Актуальные вопросы мотивации студентов к занятиям физической культурой: матер.научн. конф. – СПб: Издательство ФГБОУ ВО СПбГАВМ, 2020 г. – 139 с.
3. Соловьева Т.С. Уровень физической активности и мотивированности городского населения к занятиям физической культурой и спортом // Проблемы развития территории. – 2016. – № 3. – С. 119-136.
4. Олимпийский чемпион провел зарядку для белгородцев [Электронный ресурс]. URL: <https://www.belnovosti.ru/88561.html#> (дата обращения: 15.09.2023).
5. В Белгороде очередную «Зарядку со звездой» провела Юлия Хоркина [Электронный ресурс]. URL: <https://www.go31.ru/news/index/v-belgorode-ocerednuu-zaradku-so-zvezdoj-provela-ulia-horkina> (дата обращения: 15.09.2023).
6. Руководитель регионального отделения МГЕР провел в Белгороде спортивную зарядку [Электронный ресурс]. URL: <https://mger.ru/novosti/regiony/7928-rukovoditel-regionalnogo-otdeleniya-mger-provel-v-belgorode-sportivnuyu-zaryadku> (дата обращения: 15.09.2023).
7. Массовая общегородская зарядка в Белгороде может стать ежедневной [Электронный ресурс]. URL: https://moe-belgorod.ru/news/health/258_394 (дата обращения: 15.09.2023).

РОЛЬ ТРЕНЕРА В ФОРМИРОВАНИИ МЕНТАЛЬНЫХ НАВЫКОВ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ

THE ROLE OF A COACH IN SHAPING MENTAL SKILLS AND PSYCHOLOGICAL RESILIENCE

М.О. Паутова, Т.К. Сагитдинова

М.О. Pautova, T.K. Sagitdinova

Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма»,
Казань, Россия

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

mary.pautova@gmail.com

Аннотация. Статья посвящена изучению роли тренера в формировании ментальных навыков и психологической устойчивости у спортсменов в условиях современного общества, где профессиональные спортсмены сталкиваются с рядом психологических вызовов. Это тема актуальна, особенно в контексте современного спорта, где соревновательное давление и

социокультурные аспекты оказывают значительное воздействие на психологическое состояние спортсменов. Авторы статьи обосновывают мысль о том, что индивидуальность каждого спортсмена играет ключевую роль в достижении успеха в спорте, и тренеру необходимо учитывать эти особенности при формировании специфического стиля тренировочной деятельности. В статье также подчеркивается, что современный тренер несет на себе большую ответственность не только за спортивные достижения спортсменов, но и за их всестороннее развитие, образование и психологическое здоровье. Таким образом, тренеры играют важную роль в процессе воспитания и развития спортсменов, и их роль в современном спорте нельзя недооценивать.

Abstract. This article is dedicated to the examination of the coach's role in fostering mental skills and psychological resilience among athletes in the context of contemporary society, where professional athletes face various psychological challenges. This topic is highly relevant, especially in the contemporary sports landscape, where competitive pressure and sociocultural factors significantly impact athletes' psychological well-being. The authors of the article argue that each athlete's individuality plays a pivotal role in achieving success in sports, and coaches must consider these traits when shaping a specific training style. The article also underscores that modern coaches bear great responsibility not only for athletes' sporting achievements but also for their holistic development, education, and psychological health. Hence, coaches play a vital role in the upbringing and development of athletes and their significance in modern sports cannot be underestimated.

Ключевые слова: ментальный навык, психологическая устойчивость, тренер, личностный и профессиональный рост.

Keywords: mental skill, psychological resilience, coach, personal and professional growth.

Актуальность данной работы заключается в том, что в последнее время профессиональные спортсмены становятся более уязвимыми с психологической точки зрения, не все справляются с давлением, которое на них оказывает общество. Каждодневные изнуряющие тренировки, отсутствие повседневной/личной жизни, ответственность, которая возлагается на них перед каждым стартом/соревновательным периодом, боязнь показать результат ниже ожидаемого – все это факторы, которые влияют на их ментальное здоровье. Все ли смогут осилить это психологическое состязание и на кого можно положиться как не на собственного тренера?

Цель исследования заключается в обосновании взаимосвязи между ролью тренера в процессе профессионально-личностного становления спортсмена и его психологической устойчивостью и развитию ментальных навыков.

Одна из специфических особенностей личности – её индивидуальность. Она характеризует человека присущими только ему одному качествами, к которым относятся темперамент, характер, способности, динамика психических процессов и состояний, ведущие мотивы и чувства. Индивидуальность, в свою

очередь, определяет стиль деятельности. Так, в спорте, достижение успеха возможно лишь при правильном учёте индивидуальных особенностей личности спортсмена и при формировании на этой основе специфического технико-тактического стиля. Главную роль в обеспечении психологического поведения и деятельности спортсмена на различных этапах многолетней подготовки играет его тренер. Задача тренера в условиях нашего общества – это не только спортивные достижения спортсмена, но и воспитание всесторонне развитого, образованного человека, способного к использованию культурного достояния общества и саморазвитию[1]. Сегодня тренер – это человек, который должен гармонично входить в жизнь своего спортсмена. Именно тренер, если ребенок начинает свой путь в спорте, становится практически на одну ступень с самыми близкими людьми для этого ребенка. Спортивная деятельность формирует многие необходимые качества личности ребенка за это время. Нередко спортсмен строит свои взаимоотношения в социуме, ориентируясь на поступки и поведение своего тренера. Определяющим для любого юного спортсмена является мнение тренера о себе, об окружающих его людях. Иными словами, личность тренера играет немаловажную роль в формировании личности самого спортсмена.

Тренер – это «эталон», который стремится превзойти каждый спортсмен. И именно тренеры доказывают, что ничего невозможного в спортивном мире не существует, ведь главное – это труд и сила воли, над совершенствованием которых они работают каждый день. [3].

Как любой педагог, учитель физкультуры, преподаватель физического воспитания или тренер призваны решать задачи по всестороннему развитию личности воспитуемых. Воспитательные функции такого специалиста не исчерпываются руководством физическим образованием и развитием физических способностей. Чтобы успешно осуществлять процессы воспитания, обучения и развития, ему необходимо знать как присущие человеку социально обусловленные черты, так и свойства личности[1].

Для более глубокого исследования проблемы, необходимо определить ключевые понятия. Ментальный навык – это способность использовать мышление для достижения цели. Ментальные навыки улучшают работу префронтальной коры мозга (она отвечает, в том числе за процесс принятия решений, планирование, рассуждение) и приводят вас к цели. Они формируются за счет регулярной практики. Ментальные навыки – это возможность управлять своим мышлением и эмоциями, а также способность к анализу и критическому мышлению[1]. Развитие этих навыков поможет нам лучше понимать себя и других, принимать решения и достигать поставленных целей. Чтобы достичь личностного роста, необходимо активно заниматься развитием своих ментальных навыков. Одним из ключевых аспектов при этом является умение контролировать свои мысли и эмоции.

Регулярная тренировка ума, активное чтение, здоровый образ жизни и медитация могут помочь вам достичь максимального потенциала вашего ума. Не забывайте, что ментальное развитие – это процесс, требующий времени и

усилий, но результаты будут наградой в виде улучшенных когнитивных функций и лучшего самочувствия

Психологическая устойчивость – это качество личности, отдельными аспектами которого являются стойкость, уравновешенность, сопротивляемость. Оно позволяет личности противостоять жизненным трудностям, неблагоприятному давлению обстоятельств, сохранять здоровье и работоспособность в различных испытаниях[1].

Психологические аспекты играют ключевую роль в профессиональном успехе спортсмена, а тренеры отвечают за формирование ментальных навыков и устойчивости у своих подопечных. Они работают над развитием у спортсменов специфических ментальных навыков, таких как концентрация внимания, стрессоустойчивость, саморегуляция, мотивация, и управление эмоциями. Тренеры помогают спортсменам развивать психологическую устойчивость, которая позволяет им эффективно справляться с давлением, стрессом и разочарованиями, часто сопутствующими спортивной деятельности[4].

Для достижения эффективной ментальной подготовки требуется понимание индивидуальных особенностей спортсмена. Тренер должен учитывать темперамент, мотивацию и личностные черты спортсмена. Эффективное взаимодействие тренера и спортсмена позволяет создать персонализированные психологические программы, учитывающие уникальные потребности и цели каждого спортсмена.

Более того, тренеры являются не только инструкторами, но и образцами для подражания. Они часто служат источником вдохновения и мотивации для своих подопечных. Тренеры демонстрируют значимость силы воли, упорства и профессионализма, стимулируя спортсменов к преодолению трудностей и стремлению к лучшим результатам.

Результаты исследования. Для сбора данных был разработан опросник, включающий в себя вопросы о восприятии роли тренера, влиянии текущих тренеров и ожиданиях от них. Опрос был проведен среди студентов первого курса спортивного вуза, и получено 90 заполненных анкет. Результаты опроса показали следующее:

98% студентов считают, что роль тренера в формировании ментальных навыков спортсмена имеет высший приоритет; 93% студентов отметили, что психологическая поддержка со стороны тренера играет важную роль в их спортивном опыте.

87% студентов утверждают, что их действующий тренер положительно влияет на их ментальную подготовку.

60% студентов привели конкретные примеры, когда тренер помог развить ментальные навыки, такие как управление стрессом и повышение мотивации.

80% студентов выразили желание больше внимания уделять развитию навыка концентрации на тренировках (среди перечисленных ментальных навыков).

40% студентов выразили надежду на более активную поддержку тренера в моменты стресса и неуверенности.

Результаты опроса свидетельствуют о том, что студенты первого курса спортивного вуза придают большое значение роли тренера в формировании ментальных навыков и психологической устойчивости. Это подчеркивает важность профессиональной компетенции тренеров в данной области. Ожидания студентов от тренеров включают в себя более активную поддержку в развитии ментальных навыков, что может служить тренерам мотивацией для дополнительного обучения и совершенствования методов психологической поддержки в их тренерской деятельности.

Заключение. Исследование подчеркивает важность роли тренера в ментальной подготовке спортсменов и доказывает необходимость уделять большее внимание развитию ментальных навыков и психологической устойчивости у своих подопечных в спортивных дисциплинах. Роль тренера является фундаментальной в современной спортивной практике. Тренеры не только обеспечивают физическую подготовку, но и являются ключевыми фигурами в развитии ментальных навыков и укреплении психологической устойчивости спортсменов, что существенно способствует достижению выдающихся результатов в спорте.

Литература

1. Горбунов, Г.Д. Психология физической культуры и спорта: учебно-методическое пособие / Г. Д. Горбунов, Е. Н. Гогун. – Москва : Академия.2010. – 256с. – 174 с.
2. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Издательский центр «Академия», 2002. – 480 с. – 207 с.
3. Ильин, Е.П., Психология физического воспитания: учебное – методическое пособие / Е.П. Ильин. – Москва : просвещение 1987.– 223с. – 117 с.
4. Довжик, Л.М. Психология спортивной травмы: монография / Л. М. Довжик, К.А. Бочарев. – Москва : Спорт, 2020. – 264 с. – 87 с.

ФОРМИРОВАНИЕ ВОЛЕВОЙ ГОТОВНОСТИ В СПОРТЕ

FORMATION OF STRONG-WILLED READINESS IN SPORTS

Е.М.Попова, Н.О.Салахова, Р.Ф.Волкова

Е.М.Попова, N.O.Salakhova, R.F Volkova.

"Казанский (Приволжский) федеральный университет", РФ, г. Казань.

Kazan (Volga region) Federal University, Kazan, Russian Federation.

ekat.don.03@gmail.com

Аннотация: Данное исследование фокусируется на роли волевой готовности и эмоциональной саморегуляции в контексте спортивной деятельности. Статья анализирует механизмы формирования волевой

готовности у спортсменов и разнообразные методы её усиления. Особое внимание уделяется стратегиям контроля эмоционального возбуждения и его влиянию на психическое состояние атлетов. В работе выделяются четыре основных типа эмоциональной саморегуляции, основанные на классификации Гиппократов, и исследуются их особенности и воздействие на спортивную деятельность. Изучаются методики и средства развития волевых качеств спортсменов. Эти методики включают наглядные упражнения, вербальные техники, двигательные тренировки и психолого-педагогические подходы. В заключение, мы поднимаем важный аспект управления эмоциями и контроля над ними для достижения оптимальных результатов в спорте и повышения психологического благополучия спортсменов.

Abstract: This study focuses on the role of volitional readiness and emotional self-regulation in the context of sports activity. The article analyzes the mechanisms of formation of volitional readiness in athletes and various methods of strengthening it. Particular attention is paid to strategies for controlling emotional arousal and its impact on the mental state of athletes. The paper identifies four main types of emotional self-regulation based on the Hippocratic classification, and examines their features and impact on sports activity. Methods and means of developing strong-willed qualities of athletes are studied. These techniques include visual exercises, verbal techniques, motor training and psychological and pedagogical approaches. In conclusion, we raise an important aspect of emotion management and control over them to achieve optimal results in sports and improve the psychological well-being of athletes.

Ключевые слова: волевая готовность, спорт, психологическая подготовка, спортивная психология, саморегуляция, самоконтроль.

Keywords: volitional readiness, sport, psychological preparation, sports psychology, self-regulation, self-control.

Введение: В современном мире спорта, где конкуренция становится более ожесточенной, внимание к психологической подготовке спортсменов приобретает всё большую важность. Одним из ключевых аспектов психологической готовности является волевая готовность, которая позволяет спортсменам справляться с высокими требованиями, стрессом и давлением соревновательной среды. В данной статье исследуется процесс формирования волевой готовности в спорте и её влияние на спортивные достижения и психическое благополучие спортсменов. Мы анализируем разнообразные средства и методы, используемые для развития волевых способностей в подготовке к соревнованиям.

Целью данной статьи является рассмотрение средств и методов формирования волевой готовности спортсменов.

Актуальность данной темы обусловлена вызовами, стоящими перед спортсменами и тренерами. Растущий уровень конкуренции и требования к спортсменам, а также внимание к психологической стороне подготовки, делают волевою готовность ключевым аспектом спортивного успеха. Психологическая

устойчивость и способность управлять своими ментальными ресурсами становятся все более важными факторами в достижении высших результатов.

Воля представляет собой осознанное регулирование поведения и деятельности человека, проявляющееся в способности преодолевать как внутренние, так и внешние трудности при выполнении целенаправленных действий и задач [8].

Профессор В.И.Селиванов выделял среди преднамеренных психических процессов, таких как восприятие, внимание и память, те, которые приобретают характер волевых актов. Эти акты характеризуются наличием целенаправленности и требуют активного применения волевых усилий. Кроме того, он разработал теорию, основанную на концепции уровней волевой саморегуляции.

На первом уровне, который представляет собой начальную стадию преднамеренного поведения без существенных помех, проявляются простые проявления сознательной воли, которые свидетельствуют о волевой природе личности.

На втором уровне, в фазе актуализации осознания препятствий и переживания, наблюдаются более продолжительные усилия воли, связанные с сопротивлением мотивов, выбором ситуаций и выполнением задач. Эти проявления волевой активности представляют собой моменты, когда индивид сознательно мобилизует свои внутренние ресурсы для преодоления трудностей и достижения поставленных целей. В этом контексте, важными индикаторами являются уровень волевого напряжения и произвольное управление вниманием.

Третий уровень, фаза бесконфликтного поведения, предполагает сознательную активацию всех личных ресурсов (как на втором уровне) в условиях интенсивных эмоциональных возбуждений. Этот уровень позволяет преодолевать препятствия с увлечением и без активации сознательных усилий [9].

Исходя из исследований, проведенных Алексеевым А.В., Иванниковым В.А., Ильиным Е.П. и Пуни А.И., можно сделать вывод о разнообразии механизмов волевой активности в зависимости от степени самостоятельности личности при установлении целей и задач. В случае, когда личность формулирует собственные цели, мотивация для волевых действий приобретает характер временной мотивационной установки, которая способствует преодолению сложностей в процессе достижения этих целей. Эта установка также играет важную роль в коррекции различных параметров волевых действий.

Однако, если цели устанавливаются внешними лицами, такими как тренеры или психологи, и воспринимаются как внешние, происходит более сложный процесс. Сначала происходит волевой анализ и оценка поставленной цели, а затем спортсмен либо принимает эту цель, либо отвергает ее, исходя из того, насколько она соответствует его собственным целям и мотивам. После принятия цели, волевой механизм способствует формированию соответствующей мотивации, которая затем преобразуется во внутреннюю мотивационную установку. Этот процесс позволяет внешней установке

постепенно превращаться во внутреннюю мотивацию, способствуя формированию готовности выполнять спортивные задачи[10].

Возникновение волевых усилий у спортсменов связано с осознанием необходимости успешной соревновательной деятельности и увеличенной активизацией их сознания. Они также применяют различные методы саморегуляции, такие как самоприказы, самоубеждение и самовнушение, для организации действий, направленных на преодоление трудностей. Волевые усилия играют ключевую роль в управлении психологическим состоянием спортсмена в экстремальных условиях соревнований. Они дополняют и усиливают существенные мотивы, способствуя формированию стойкой мотивации к спортивной деятельности. По мере развития этой мотивации, они также вносят коррективы в ход волевых действий.

Самооценка спортсмена также играет важную роль при формировании содержательных аспектов волевой мотивационной установки. Волевые усилия, активизируя внимание и мышление, позволяют спортсмену соотнести мотивацию, самооценку, установку, амбиции, возможности и эмоциональное состояние, а также контролировать и регулировать их при установлении и достижении целей.

После установки четких целей, волевые усилия становятся ключевыми при организации сложных процессов планирования предстоящих соревнований, выбора наиболее эффективных тактических стратегий и методов действий, а также других аспектов подготовки. Перед выполнением поставленных задач, волевые усилия способствуют предварительной мобилизации, что способствует формированию волевой готовности к будущей активности. Затем они координируют начало и выполнение этой активности, обеспечивая необходимый уровень мобилизации и выполняя соответствующий самоконтроль и коррекцию сложных волевых действий. Когда возникают препятствия, волевые усилия стимулируют активность с использованием методов, таких как самоприказы, самоубеждение, самовнушение, и постановка промежуточных целей.

Эффективность волевых усилий зависит от осознанного предвидения реальности достижения новых результатов спортсменом. Волевые усилия достигают максимальной эффективности, когда они охватывают различные аспекты и ценности поставленных целей. Перспективные цели, например, как достижение статуса чемпиона на разных уровнях, формируют стойкость волевых усилий, в то время как ближайшие цели, такие как получение следующего разряда или выполнение норматива, поддерживают интенсивность усилий. Формирование волевой установки основывается на объективной оценке спортсменом собственных способностей, их соответствия требованиям предстоящих соревнований и анализе эмоционально-ценностных отношений к спорту.

Эмоциональное возбуждение способствует дополнительной активации психологических функций и повышению энергетического обеспечения деятельности спортсмена. Однако важно контролировать это возбуждение сознательно и позволять ему нарастать только в процессе преодоления

трудностей. Регулирование эмоционального возбуждения спортсменом включает в себя такие методы, как представление соответствующих эмоциональных ситуаций, аутогенная и идеомоторная тренировка, дыхательные упражнения, и упражнения, направленные на последовательное напряжение и расслабление разных мышечных групп.

Волевые усилия способствуют также поддержанию и восстановлению энергетического баланса организма, предохраняя от утомления. Это достигается с помощью различных приемов саморегуляции, способствующих расслаблению, отвлечению и переключению внимания. Спортсмен может поддерживать высокую эффективность своих действий и даже повышать ее, активируя волевые усилия для преодоления чувства усталости, и оптимизируя регуляторные и мобилизационные процессы.

Исходя из системы классификации темперамента, созданной Гиппократом, можно выделить четыре фундаментальных типа эмоциональной саморегуляции: холерический, сангвинический, меланхолический и флегматический [1]. Каждый из этих типов характеризуется своей уникальной иерархией физиологических и психологических особенностей. Например, холерики обладают высокой активностью, подвижностью, их нервные процессы легко возбуждаются, они ориентированы на успех и менее склонны к избеганию неудач. В то время как флегматики характеризуются средней подвижностью, интроверсией и умеренной мотивацией как к успеху, так и к избеганию неудач. Сангвиники обычно интровертированы, подвижны и недостаточно устойчивы, в то время как меланхолики обладают выраженной интроверсией, инертностью, пониженной возбудимостью и точностью эмоциональных переживаний.

Важно отметить, что эмоциональная устойчивость спортсмена при саморегуляции не должна стремиться к изменению его индивидуальных особенностей. Вместо этого необходимо использовать эти особенности как отправную точку для разработки или выбора методов и стратегий саморегуляции, которые наиболее соответствуют ситуации [1][2].

В процессе подготовки спортсменов к соревнованиям, одним из важных аспектов является формирование волевой готовности. Мы рассмотрим различные средства и методы, используемые для формирования волевых способностей спортсменов, основываясь на трудах Шайхутдинова Р.З. [10]. Процесс формирования волевой готовности начинается за несколько дней до начала важных соревнований. В этот период спортсмены устанавливают для себя конкретные цели, которые по силам им достичь, и разрабатывают стратегию проявления воли для их достижения. Для решения этих задач используется разнообразный комплекс средств и методов, включая следующие основные группы:

1. Наглядно-образцовые средства включают в себя разнообразные практические упражнения, нацеленные на усовершенствование способности спортсменов к концентрации внимания, переключению на задачи и поддержанию уровня фокусировки в ходе тренировок и соревновательных мероприятий. Особое внимание уделяется идеомоторной тренировке, при

которой спортсмены умственно репетируют и визуализируют важные технические и тактические моменты. Дополнительно применяются визуальные средства, включая кино, фотомонтажи, графические схемы и изображения с целью образного представления достижений и целей.

2. Вербальные средства предполагают инструктивные беседы, лекции и семинары, ориентированные на развитие фундаментальных аспектов спортивной подготовки, методов саморегуляции и контроля над собой. Спортсменам предоставляются индивидуальные образовательные задачи и наставления для эффективного решения специфических задач. В рамках этих методик также используются практики аутогенной тренировки и психорегуляции для управления психическими состояниями и стимуляции уровня производительности.

3. Двигательные средства включают в себя дыхательные упражнения, направленные на регуляцию психического состояния у спортсменов. Важной составляющей являются также средства специальной физической подготовки, методы физиотерапии и некоторые нетрадиционные подходы, применяемые для восстановления и стимуляции психических и энергетических аспектов.

4. Психолого-педагогические средства содержат различные методы формирования психологических установок и убеждений, методы контроля над психическим состоянием, методы воспитания, обучения и развития психической устойчивости и волевых характеристик.

5. Методы самовоспитания способствуют культивированию устойчивых позитивных черт характера и расширению способности к усилению волевых проявлений, регулированию эмоциональных состояний и развитию индивидуальных способностей.

Волевая готовность имеет решающее значение для успешной спортивной деятельности. Она позволяет спортсменам преодолевать сложности, поддерживать мотивацию и добиваться поставленных целей. Формирование волевой готовности требует систематической работы и осознанного подхода. Спортсмены могут развивать волевые качества, используя различные методики, такие как саморегуляция и самоконтроль. Эмоциональное управление и контроль над эмоциями играют ключевую роль в развитии волевой готовности, спортсмены должны научиться регулировать свои эмоции для достижения лучших результатов. Таким образом, развитие волевой готовности является важной задачей для спортсменов и тренеров, и понимание механизмов этого процесса может способствовать достижению оптимальных результатов в соревнованиях и улучшению психического благополучия спортсменов.

Литература

1. Аболин Л.М. «Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека». - Казань: Изд-во Казанского Университета 1987 - 261с
2. Алексеев А.В. «Себя преодолеть». М.: ФиС., 1985 - 194с
3. Вяткин Б.А. «Роль темперамента в спортивной деятельности» - М.: ФиС., 1978 - 130с

4. Иванников В.А. «Психологические механизмы волевой регуляции» - М.: МГУ, 1991 - 201с
5. Ильин Е. П. «Мотивация и мотивы» - СПб: Питер, 2003 - 508с
6. КреттиБ, Дж. «Психология в современном спорте» - М.: ФиС., 1978 - 224с
7. Пуни А.И. «Некоторые вопросы теории воли и волевая подготовка в спорте» Сб.н.р. - М.:ФиС., 1973 - 197с
8. Селиванов В.И. «Волевая регуляция активной личности» М. Психологический журнал №4; 1982
9. Селиванов В.И. «Воля и ее восприятие» - М. 1976 - 209с
10. Шайхтдинов Р.З. «Личность и волевая готовность в спорте» - М.: ФиС, 1987 - 250с

ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ СТРЕССА У СТУДЕНТОВ ВО ВРЕМЯ СДАЧИ ЭКЗАМЕНАЦИОННОЙ СЕССИИ

FEATURES OF STRESS IN STUDENTS DURING THE EXAMINATION SESSION

Э.А.Радкова, Л.Д. Рыбина

E.A. Radkova, L.D. Rybina

Иркутский национальный исследовательский технический университет,

Иркутск, Российская Федерация

Irkutsk national research technical university

Irkutsk, Russian Federation

rybina.liuda2016@yandex.ru

Аннотация. В статье рассматриваются особенности проявления стресса у студентов первого курса во время экзаменационной сессии, проводится анализ факторов, оказывающих влияние на уровень стресса и используются различные методики для оценки уровня стресса у молодых людей.

Annotation. The article discusses the features of the manifestation of stress in first-year students during the examination session, analyzes the factors that influence the level of stress and uses various methods to assess the level of stress in young people.

Ключевые слова: студенты, стресс, экзаменационная сессия

Keywords: students, stress, examinationsession

Введение. Студенческая жизнь – это период, который помимо успехов и радостей сопровождается стрессом и вызовами. Главная задача для многих студентов – это успешная сдача экзаменов, от которой зависит не только дальнейшее обучение, но и карьера. Именно поэтому хорошие оценки и преодоление стресса так важны для многих студентов. Но не у всех получается

преодолеть трудности, так как у каждого человека определенная степень стресса[2].

Особенно трудно приходится студентам первокурсникам, которые должны быстро адаптироваться и включиться в напряженную работу, требующую немалых усилий. Первокурсникам часто приходится сталкиваться с нервным напряжением, усталостью, а в некоторых случаях и с финансовыми проблемами. Несомненно, студенческий стресс сказывается на усвоении материала, памяти и внимании, что приводит к плохой успеваемости [1].

Методы и организация исследования. В декабре 2022 года было проведено

исследование в Иркутском национальном исследовательском техническом университете (ИРНИТУ), в котором приняли участие 55 студентов (юноши и девушки) первого курса. Исследование состояло из трёх этапов. Первый – определение склонности к развитию стресса. Второй – определение уровня стресса. Третий – уровень регуляции в стрессовых ситуациях.

В работе использовались:

1. Опросник, определяющий склонность к развитию стресса (по Т.А. Немчину и Тейлору) [5].

2. Шкала психологического стресса PSM–25 [3].

3. Диагностика состояния стресса (А. О. Прохоров) [4].

Результаты исследования и их обсуждение. С помощью результатов первого этапа можно сказать, что у 10,9% студентов наблюдается низкая склонность к стрессу, у 67,3% – средний уровень, который означает наличие стресса, т.е. позитивного стресса. Высокий уровень выявлен у 21,8%. может указывать на дистресс (продолжительный период стресса), что выражается в переутомлении и тревожности (рис.1).

На данном этапе можно сделать вывод, что больше половины (50%) студентов имеют среднюю склонность к стрессу, а высокую – более 20%. Это говорит о том, что молодые люди первого курса более чем остальные студенты склонны к стрессовому состоянию.

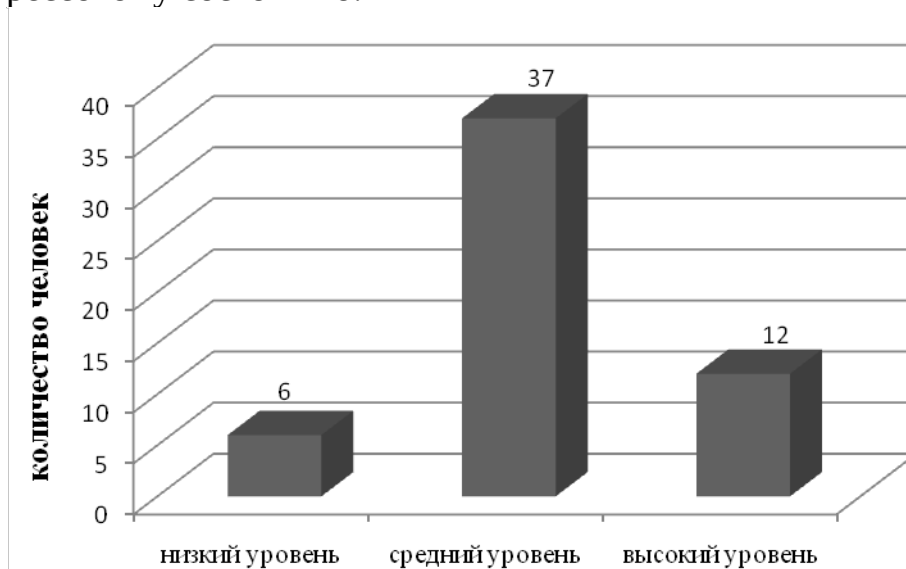


Рисунок 1. Уровень склонности к развитию стресса студентов первого курса (по Т. А. Немчину и Тейлору)

На втором этапе проводилось определение уровня стресса у студентов. Для этого первокурсники прошли методику «Шкала PSM – 25». Эта техника применяется для разновозрастных категорий (от 18 до 65 лет), вне зависимости от социального статуса и профессии. Ее главная цель – измерить стресс в физических и эмоциональных показателях.

Результаты уровня стресса студентов представлены на рисунке 2, который показывает, что у 36,4% первокурсников наблюдается низкий уровень стресса, у 52,7% – средний, а у 10,9% – высокий. Это говорит о том, что более половины опрошенных студентов имеют средний уровень стресса. Для нормализации показателей уровень нужно снижать, поскольку это может негативно влиять на работоспособность и организм человека.

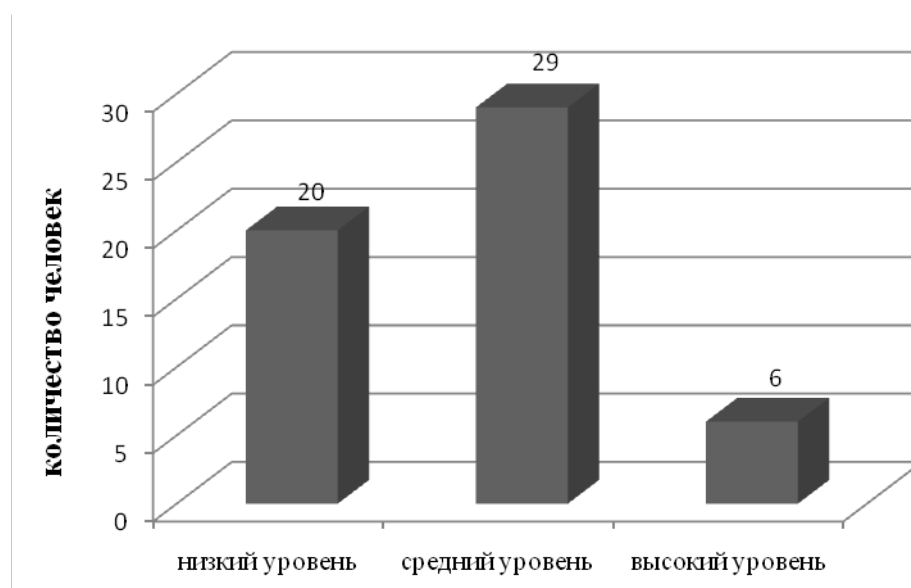


Рисунок 2. Уровни стресса студентов первого курса по методике «Шкала PSM– 25».

Третий этап исследования – это определение степени самоконтроля и эмоциональной устойчивости. Студенты отвечали на вопросы опросника «Диагностика состояния стресса (А. О. Прохоров)». Результаты уровня регуляции показаны на рисунке 3:

Из рисунка 3 видно, что 52,7% студентов обладают средним уровнем регуляции в стрессовых ситуациях. Это означает, что иногда они могут вести себя неправильно, терять внутреннее равновесие. В некоторых случаях им удается сдерживать эмоции, но какие-то могут заставить их «выйти из себя». Небольшой процент (10%) опрошенных имеет высокие «навыки регуляции», которые помогают быть спокойным и в стрессовых ситуациях контролировать свои эмоции. Такие люди не отчаиваются и не обвиняют всех вокруг. У остальных 38,2% низкая способность саморегуляции. Эти люди часто теряют контроль над эмоциями, что ведет к трудностям. Для таких студентов очень важно развивать навыки саморегуляции, иначе они не смогут справиться с различными проблемами.

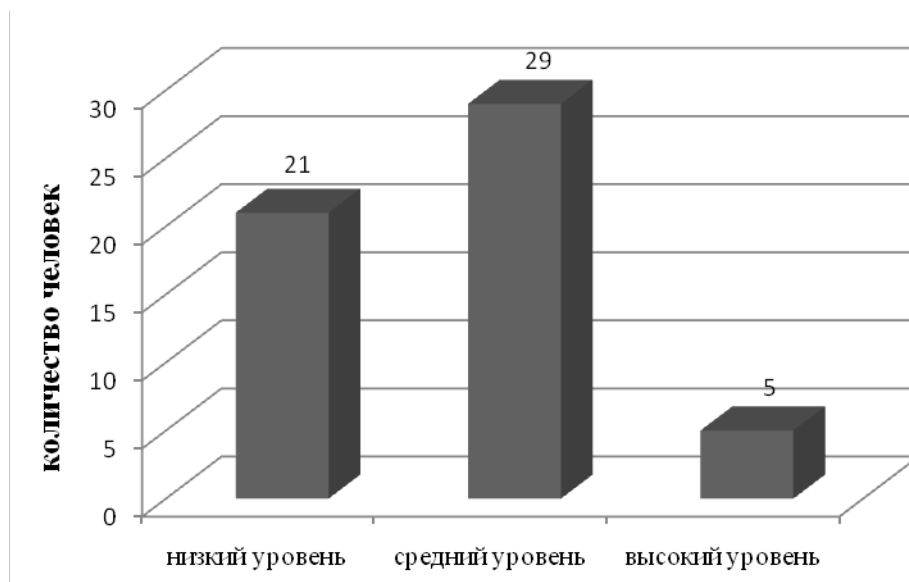


Рисунок 3. Уровень регуляции в стрессовых ситуациях студентов первого курса по «Диагностике состояния стресса (А. О. Прохоров)».

В ходе исследования было выявлено, что большинство студентов первого курса имеют проблемы с регуляцией стресса. Но есть множество способов, чтобы справиться с этим. Один из них – элективные курсы по физической культуре и спорту, которые могут стать настоящим спасением для студентов.

Активные спортивные занятия фитнесом, волейболом, танцами или бегом являются важным фактором в борьбе со стрессом и освобождением от накопившегося напряжения. Благодаря движению организм выделяет «гормоны радости», настроение улучшается и уменьшается уровень стресса. А это, в свою очередь, повышает способность усваивать информацию, что помогает при подготовке к экзаменам. Также, занятия спортом в командах и с другими группами становятся инструментом коммуникации, благодаря чему у студентов налаживаются дружеские отношения, что немаловажно для учебного процесса.

Выводы. На основе проведенного исследования, можно сделать следующие выводы: современные студенты, в особенности первокурсники, сталкиваются с неизбежным стрессом. Этот стресс, помимо житейских и семейных проблем, связан с ежедневной нагрузкой в учебном заведении. Все эти факторы сильно влияют на психофизическое состояние студентов. Значительной составляющей образа жизни студента являются качество отдыха и сна, режим питания и физическая активность. Элективные курсы по физической культуре и спорту – это отличная возможность для физического развития, формирования психологических и коммуникативных навыков. Благодаря этому студенты будут более успешно справляться с жизненными ситуациями, а также научатся преодолевать экзаменационный стресс, что в конечном итоге приблизит их к достижению личных и учебных целей.

Литература

1. Андреева Е.А. Особенности проявления стресса у студентов во время сдачи экзаменационной сессии / Е.А. Андреева, С.А. Соловьева // Азимут научных исследований: педагогика и психология. – 2016.– Т.5. – №1 (14). – С.140-143.
2. Апчел В.Я., Цыган В.Н. Стресс и стрессоустойчивость человека / В.Я. Апчел, В.Н. Цыган. – СПб.: ВМА. – 1999. – 86 с.
3. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова. – СПб., 2005. – 258 с.
4. Габдреева Г.Ш. Практикум по психологии состояний; под ред. А.О. Прохорова/ Г.Ш. Габдреева.–СПб.: Речь, 2004. – 480 с.
5. Горьковая И.А., Баканова А.А. Технологии психологической помощи в кризисных и чрезвычайных ситуациях: учебно-методический комплекс/И.А. Горьковая, А.А.Баканова. –СПб.: Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2008. – С. 244-245.

ИНДИВИДУАЛЬНО–ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ В СИСТЕМЕ «СПОСОБНОСТИ–ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ» В ПРОЦЕССЕ ВОЗРАСТНОГО РАЗВИТИЯ

INDIVIDUAL PSYCHOLOGICAL FEATURES IN THE SYSTEM "ABILITIES–ACTIVITY" IN THE PROCESS OF AGE–RELATED DEVELOPMENT

В.А. Сальников

V.A. Salnikov

Филиал военной академии материально-технического обеспечения имени генерала армии А.В. Хрулева, г. Омск, Россия

Branch of the Military Academy of Logistics named after General of the Army A.V. Khrulev, Omsk, Russia

Аннотация. В работе дается теоретическое обоснование необходимости учета индивидуальных различий в развитии способностей, в целом в системе деятельности и спортивной в частности. Показано, что успешность выполнения какой-либо деятельности, определяют не отдельные способности, а их сочетанием соответствующей избранному виду деятельности. Именно наличие такого рода индивидуальностей - принципиально важный момент, дающий основание полагать, что одна и та же деятельность может осуществляться психологически разными путями, и что в широких пределах возможна компенсация одних способностей другими. С другой стороны, одинаковые условия деятельности приводят к различным достижениям. Это дает основание отметить то, что успешное выполнение определенной спортивной деятельности происходит по-разному в зависимости от внутренних свойств, отражающих индивидуальность личности.

Annotation. The paper provides a theoretical justification for the need to take into account individual differences in the development of abilities, in general, in the system of activity and sports in particular. It is shown that the success of any activity is determined not by individual abilities, but by their combination corresponding to the chosen type of activity. It is the presence of such individuals that is a fundamentally important point that gives reason to believe that the same activity can be carried out psychologically in different ways, and that compensation of some abilities by others is possible within a wide range. On the other hand, the same conditions of activity lead to different achievements. . This gives reason to note that the successful performance of a certain sports activity occurs in different ways, depending on the internal properties that reflect the personality of the individual.

Ключевые слова. Индивидуальные различия, спортивная деятельность, способности, природная основа способностей.

Keywords. Individual differences, sports activity, abilities, natural basis of abilities

Введение. Трудно опровергнуть мнение большинства ученых в том, что способности являются наиболее значимой из всего комплекса проблем связанных с человеком. Обуславливается это тем, что способности и их определенное сочетание является одним из системно образующих фактором результативности любой деятельности в целом и спортивной в частности. Именно при изучении сочетания «способности – деятельность» получены многие данные закономерности индивидуального развития психики и личности. Однако в имеющихся же исследованиях, собственно способности, особенно в экспериментальном плане, изучены явно недостаточно и как замечает В.Д. Шадриков [19] остается открытым вопрос о механизмах, движущих силах, причинах развития профессиональных способностей. Это в полной мере имеет место в системе спортивной деятельности, где способности и их соотношенность можно сказать играют основополагающую роль в достижении результата.

Существенным в этом случае является выявление различных путей развития способностей и разнообразия темпов их динамики в соответствии с индивидуально-типологическими особенностями, и это важно главным образом, для изучения самого процесса индивидуального развития и факторов, его определяющих. Именно наличие такого рода индивидуальностей - принципиально важный момент, дающий основание полагать, что одна и та же деятельность может осуществляться психологически разными путями, и что в широких пределах возможна компенсация одних способностей другими. Соответственно индивидуальные различия по способностям – это различия по степени выраженности, по их своеобразию.

Цель исследования. Изучение индивидуальных типологических различий в развитии способностей в системе спортивной деятельности.

Результаты исследования и их обсуждение. Акцентируя внимание на различии аспектов проблемы способностей, следует иметь ввиду, что их объединяет общий тезис о проявлении и формировании способностей в

деятельности, выдвинутый и обоснованный С.Л.Рубинштейном[10] и Б.М. Тепловым[14]. При этом Б.М. Теплов отмечал, «Не в том дело, что способности проявляются в деятельности, а в том, что они создаются в этой деятельности» (с. 20). В соответствии этого автор считал задачей психологии определить состав и структуру способностей. Вместе с тем важно отметить, дополнение, сделанное В.Д. Шадриковым [17] о том, что «... способности развиваются в соответствии с требованиями, которые деятельность предъявляет к субъекту деятельности, его способностям. Структура способностей в свою очередь, помогает понять, как функционирует сама система деятельности" (с. 19).

Подобный подход в изучении способностей в системе деятельности особенно актуален в отношении спортивной деятельности и реализуется многими учеными прошлого и настоящего. Однако если в трудах ведущих психологов говорится об общих и специальных способностях, то применительно к системе спортивной деятельности имеет место значительная их дифференциация и детализация: это двигательные способности, физические качества, двигательные качества, кондиционные и координационные способности. В отношении координационных способностей В.И. Лях [7] различает около двух десятков специальных и специфических координационных способностей. Одновременно А.В.Родионов [9] выделяет: самые общие возможности; общие элементы спортивных способностей; и специальные элементы спортивных способностей..

Но чем больше внимания, при изучении способностей, в системе спортивной деятельности обращается к дифференциации и детализации, тем в меньшей степени реализуется целостное представление. Еще Л.С. Рубинштейн [10] отмечал, что «дифференциация и специализация способностей в действительности зашла так далеко, что для ряда ученых утраченными оказались их общая основа и внутреннее единство. При этом в процессе этой всеобщей специализации способности к различным специальным видам деятельности – технической, изобразительной, музыкальной и т. д. – стали представляться совершенно не связанными друг с другом». Одновременно анализ работ по психологии способностей показывает наличие отрыва способностей от психических функций и перенос центра тяжести их детерминацию со стороны деятельности.

Дело все в том, что когда способности рассматриваются как фактор, обуславливающий успешность деятельности, то чаще абстрагируются от индивидуальных особенностей, в результате главными оказываются характеристики самой деятельности [1]. Индивидуальное развитие в этом контексте понимается, как процесс, протекающий на разных уровнях и включающий как макро так и микрогенетические изменения, дифференциацию и интеграцию систем. Индивидуальные же различия в развитии способностей возникают под действием физиологических факторов и эти различия в значительной степени обусловлены генотипом [9].

Особая же роль генотипа состоит все лекции средовых условий и в определенной степени их влияния на развивающегося с я индивида, что фактически делает генотип движущей силой приобретения индивидуального средового опыта. Можно согласиться, что двигательные способности это специальные способности, но характер их реализации у спортсменов разных видов спорта будет разным. При этом отмечается, что индивидуальные различия нарастают в онтогенезе от ранних фаз к более поздним. Все это дает основание отметить, что развитие специальных способностей довольно сложный процесс, так как имеет индивидуальный путь развития, входе которого они дифференцируется, формируется и отрабатывается. В результате каждая способность изменяется приобретая качественно иной характер, в зависимости от наличия и степени развития других способностей [14].

Характер таких структур применительно к каждой конкретной личности будет глубоко индивидуальным. Одновременно эти образования, с одной стороны; могут определять требования вида спортивной деятельности, с другой, учитывая, что индивидуальные свойства и их сочетания являются стойкими образованиями, - могут оказывать определяющее влияние на характер этой деятельности. Соответственно рассмотрение двигательных способностей наглядно показывает необходимость учета проявления в них психофизиологических особенностей человека, и чем больше этих компонентов у человека, тем он более одарен. То есть на этом фоне можно говорить о том, что успешное выполнение определенной спортивной деятельности происходит по-разному в зависимости от внутренних свойств, отражающих индивидуальность личности. Именно наличие такого рода индивидуальностей – принципиально важный момент, дающий основание полагать, что одна и та же деятельность может осуществляться психологически разными путями. Как замечает В.Д. Шадриков [17] «фактически при множестве способностей реально существует единая структура деятельности, которая мультиплицируется в структуре отдельных способностей».

Как отмечал С.Л. Рубинштейн [10], "Способности - это закрепленная в индивиде система обобщенных психических деятельностей". Однако желание конкретизировать понимание способностей, связав их с разными видами деятельности, приводит к недооценке активности личности как субъекта развития и возможности использования ею своих способностей. Дело все в том, что когда способности рассматриваются как фактор, обуславливающий успешность деятельности, то чаще абстрагируются от индивидуальных особенностей, в результате главными оказываются характеристики самой деятельности [3]. Это в полной мере присутствует при раскрытии структуры способностей в системе спортивной деятельности. Одновременно следует отметить, что структура способностей в свою очередь, помогает понять, как функционирует сама система деятельности [17]. При этом автор отмечает, что эта структура едина для всех способностей и аналогична структуре деятельности. Фактически при множестве способностей реально существует

единая структура деятельности, которая мультиплицируется в структуры отдельных способностей.

При изучении структуры двигательных способностей (силы, быстроты, выносливости и скоростно-силовых проявлений, координации) показано, что они могут быть обусловлены многими типологическими особенностями проявления свойств нервной системы и как справедливо замечено Е.П. Ильиным [6] это позволяет говорить о типологических комплексах, обуславливающих ту или иную двигательную способность. Так типологический комплекс быстроты включает в себя слабую нервную систему, лабильность, подвижность нервных процессов и преобладание возбуждения и уравновешенности по внешнему балансу, но структура связей свойств нервной системы применительно к элементарным формам проявления быстроты может существенно различаться. По данным полученным нами у подростков со слабой нервной системой и преобладанием возбуждения по внешнему балансу более быстрое реагирование на одиночные сигналы и максимальный темп движения кистью. В то время как латентный период расслабления мышцы, короче у лиц с инертностью торможения и преобладанием торможения над возбуждением по «внешнему» и «внутреннему» балансам. Более сложные связи выявлены в отношении времени реакции выбора. Так оно оказалось самым большим у лиц со средней силой нервной системы и короче у лиц, как с сильной так и со слабой нервной системой. Это связано с тем, что время «центральной задержки», как одного из компонентов сложной реакции, меньше у подростков с сильной нервной системой, в то время как ЛВПДР короче у «слабых» [12].

В частности слабая нервная система в качестве положительного проявления может входить в типологические комплексы монотонно устойчивости, быстродействия, а в качестве отрицательных проявлений – в типологические комплексы боязливости и плохой терпеливостью к утомлению [6].

Соответственно следует отметить и то, что изучение типологических особенностей проявления свойств нервной системы в структуре двигательных, психомоторных способностей позволяет характеризовать качественное проявление последних. При этом, успешность любой деятельности, а тем более спортивной обусловлена чрезвычайно разнообразным сочетание способностей. Применительно к спортивной деятельности большое внимание обращается изучению способностей в структуре возрастного развития. В результате выявлены сензитивные и критические и кризисные периоды развития способностей в период естественного их развития и при стимульном воздействии при занятии физическими упражнениями и значительно меньше изучается развитие способностей в соответствии индивидуальных различий возрастного развития.

Еще С.Л.Рубинштейн [10] акцентировал внимание ученых на том, что нельзя изучение индивидуальных особенностей отрывать от изучения особенностей возрастных, ибо при отрыве от этой «почвы» особенности, способности отдельных людей неизбежно мистифицируется и путь их для

исследования и познания обрываются. Он писал, что возраст сам по себе не определяет какого-то стандартного психического развития. Возрастные особенности существуют лишь внутри индивидуальных и в единстве с ними. Это дает основание констатировать, что каждый человек имеет индивидуально-своеобразное сочетание способностей, и успешность его деятельности определяется наличием того или иного их сочетания. При этом одинаковые условия деятельности приводят к различным достижениям. Все это требует более тщательного изучения взаимосвязи возрастных и индивидуальных различий в развитии двигательных и психомоторных способностей.

Однако чем больше появляется подобного материала, тем в меньшей степени он соотносится и синхронизируется. Проблема возникает в том, что чаще акцент делается на установление связей, а не на описание различий. При этом, часто эти связи носят противоположный характер и объясняется это тем, что разные авторы при определении свойств нервной системы используют разные методик и их модификации, которые не всегда отвечают требованиям монометричности, надежности и валидности. Одновременно изучение связей свойств нервной системы и динамики развития способностей чаще производится по отношению одного свойства нервной системы и не сопоставляются с данными других авторов, которые получили данные с использованием других методик. Чаще это касается такого свойства нервной системы как «сила – слабость» возбуждательного процесса.

Указанное свойство нервной системы, как отмечают В.В. Губа, Н.Н.Чесноков [4] одно из общих свойств нервной системы, а именно «сила чувствительность» является основным в деятельности всего мозга в целом и определяет наиболее общие фундаментальные стороны поведения человека и особенности ряда его функций: памяти, внимания, эмоций, сна, физических качеств. Но это было характерно в силу того, что чаще определялась только одно свойство нервной системы, а именно сила нервной системы. Позднее стали изучаться наряду с силой нервной системы подвижность, уравновешенность, динамичность. В результате в исследованиях З.И. Бирюковой [2], Н.А. Фомина, в.п. Филина[15] отмечалось, что для спортивной деятельности в отношении типологических особенностей наиболее благоприятными является уравновешенность, подвижность, сила нервной системы.

Как замечал Е.П. Ильин [5] если подобное сочетание было бы правомерным, то мы должны были бы прийти к теории, спортсмены – это «сверх – люди», особая спортивная каста. Это стало возможным благодаря использованию в изучении свойств нервной системы методик анамнеза (т.е. вопросников), позднее появилось большое количество произвольных двигательных методик. Но следует отметить и то, что вопросники могут характеризовать лишь глобальные особенности поведения личности, особенности темперамента человека, его характер, но не свойств нервной системы [11].

Вместе с тем, как недостаток считается и то, что индивидуальные различия, чаще изучается в отношении двигательных и психомоторных

способностей или особенностей физического развития присущие не индивидуальности, а группе людей со сходными типологическими особенностями. В имеющихся же исследованиях динамика того или иного признака анализируется применительно к одному типологическому свойству, истинная же характеристика возможна только лишь при сопоставлении типологических особенностей различных свойств нервной системы. Именно по сочетанию типологических особенностей более четко дифференцируются представители различных видов спортивной деятельности друг от друга [6]. Все это дает основание отметить, что одно и то же свойство нервной системы выступает в качестве задатков разных способностей, входя в разные типологические комплексы. Вероятно, прогноз о наличии способностей у спортсменов к тому или иному виду спорта возможным будет тогда, когда будут изучаться не отдельные проявления свойства нервной системы, а совокупность типологических особенностей. Нет плохих и хороших типологических особенностей, отмечал Б.М. Теплов [13], каждая в зависимости от ситуации может иметь положительные или отрицательные проявления.

Однако явно недостаточно изучаются данные показывающие, что интенсивный рост одних компонентов двигательных и психомоторных способностей реализуется, как правило, за счет замедления развития других и стабилизации третьих. Это особенно важно в отношении спортивной деятельности, которая представляет собой вариант максимально возможного проявления двигательных и психомоторных способностей, при этом один и тот же результат может быть получен за счет различного сочетания способностей. С другой стороны, одинаковые условия деятельности приводят к различным достижениям. Все это требует более тщательного изучения взаимосвязи возрастных и индивидуальных различий в развитии двигательных и психомоторных способностей. При этом деятельность в целом и функционирование способностей, через которые реализуется деятельность, направляются одними и теми же мотивами, целями и личностными смыслами. Именно эти три компонента объединяют способности в деятельности как системно работающие системы. С другой стороны деятельность выступает субстанцией личностного развития.

В соответствии этого следует вернуться к утверждению, «... что способности обнаруживаются только в деятельности, которое до недавнего времени не подлежало сомнению. Но как замечает В.Д. Шадриков [17].сказать, «... что способности развиваются в деятельности, недостаточно, важно подчеркнуть, они развиваются в соответствии с требованиями, которые деятельность предъявляет к субъекту деятельности, его способностям. Разные деятельности, разные стороны деятельности развивают разные качества субъекта деятельности и реализуются с опорой на разные способности человека» (с. 26).

В этом случае, при расширительном рассмотрении, любое изменение эффективности деятельности принимается за развитие способностей и создает представление как бы легкого развития способностей у каждого субъекта. В соответствии этого возникает вопрос, зачем тогда в спортивной деятельности

нужен отбор, если способности можно легко развивать (благодаря выработке индивидуального стиля, используя разные методические и личностные подходы). Все это дало основание В.Д. Шадрикову (2019) говорить о природной основе способностей.

В соответствии этого Е.П. Ильин [6] отмечает, что «Признание врожденности и генетической обусловленности способностей (что в принципе не одно и то же) позволяет утверждать, что они существуют до деятельности, и поэтому нет необходимости связывать их с возникновением только с ней. Человек, таким образом, становится от рождения носителем не только задатков, но и способностей» (с. 237). Применительно к спортивной деятельности генетическая обусловленность выявлена в отношении скоростных способностей и аэробной выносливости, а также в отношении относительной силы и гибкости.

Вместе с тем следует отметить, признание врожденности и генотипической природы способностей не связано с предопределенностью успехов или не успехов субъекта в системе спортивной деятельности. Чем дальше наша психолого-педагогическая наука продвигается в изучении способностей в системе деятельности, тем больше убеждаемся, что многие ранее теоретические и практические изыскания прошлого, требуют сегодня нового прочтения

Заключение. В целом проблема способностей и по настоящее время остается довольно сложной в плане интерпретации применительно конкретной деятельности, а так же механизмах и движущих факторах развития. Есть основание рассматривать двигательные способности как определенное сочетание совокупности индивидуальных свойств, представляющих собой функциональный блок и обеспечивающих эффективность конкретной спортивной деятельности. При этом успешное выполнение определенной спортивной деятельности происходит, по-разному в зависимости от внутренних свойств отражающих индивидуальность личности.

Все это дает основание отметить, что одно и то же свойство нервной системы выступает в качестве задатков разных способностей, входя в разные типологические комплексы. При этом не менее важным фактором является комплексное сочетание свойств нервной системы в процессе развития способностей. Вероятно соотносительность «индивидуальные различия – способности – деятельность» позволит более плодотворно реализовать изучение природной основы способностей.

Литература

1. Артемьева Т.И. Проблемы способностей: личностный аспект / Т.И. Артемьева // Психологический журнал. – 1984, Т. 5. – № 3. – С. 46-55.
2. Бирюкова З.И. Высшая нервная деятельность спортсменов / З.И. Бирюкова. – Москва : Изд-во ФиС, 1961. – 291 с.
3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. – Москва : Изд-во Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.

4. Губа В.П. Резервные возможности спортсменов: монография / В.П.Губа, Н.Н. Чесноков. – Москва : Физическая культура, 2008. – 146 с.
5. Ильин Е.П. Сопоставление производственных двигательных методик для изучения основных свойств нервной системы с рефлексометрическими методиками. / Е.П. Ильин, В.А. Сальников // Спортивная и возрастная психофизиология. – Л., 1974. с. 180-186.
6. Ильин Е.П. Психология индивидуальных различий / Е.П. Ильин. – Санкт-Петербург : Питер, 2004. – 701 с
7. [Лях В.И. Координационные способности школьников.](#) / В. И. Лях. – Минск, 1989. – 159 с.
8. Марютина Т.М. Дифференциальная психология. В 2 ч. Часть 2 : учебник для бакал. и магист. / Т.М. Марютина. – Москва : Изд-во Юрайт, 2019. – 271 с.
9. Родионов, А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат / А. В. Родионов. – Москва :ФиС, 1983. – 112 с.
10. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. В 2 т. Т. 2. / С.Л. Рубинштейн. – Москва :Педагогика, 1989. – 488 с.
11. Сальников В.А. Особенности взаимосвязи психо-физиологических свойств высококвалифицированных тяжелоатлетов / В.А. Сальников, Б.В. Кимейша // Теория и практика физической культуры. – Москва, 1980. № 8.– С. 8–11.
12. Сальников В.А. Индивидуальные различия в системе спортивной деятельности: монография / В. А. Сальников. – Омск : Изд-во СибАДИ, 2003. – 262 с.
13. Теплов Б.М. Проблемы индивидуальных различий: монография / Б.М. Теплов. – Москва: Изд-во АПН РСФСР, 1961. – 536 с.
14. Теплов, Б. М. Избранные труды / Б. М. Теплов. В 2 т. Т.1. – Москва: Педагога, 1985. – 329 с.
15. Фомин Н.А. Возрастные основы физического воспитания / Н.А. Фомин, В.П. Филин. – Москва: Изд-во Физкультура и спорт, 1972. – 175 с.
16. Шадриков, В.Д. Психология деятельности и способности человека: учеб.пособие / В.Д. Шадриков. 2-е перераб. и доп. Москва: Издательская корпорация «Логос», 1996. – 320 с.
17. Шадриков В.Д. К новой психологической теории способностей и одаренности / В. Д. Шадриков // Психологический журнал.– 2019. – № 2. Т. 40. – С. 15–26.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ К СОРЕВНОВАНИЯМ

PSYCHOLOGICAL PREPARATION OF ATHLETES FOR COMPETITIONS

Сюкиев Д.Н., Шарапов С.Н.

Syukiev D.N., Sharapov S.N.

*Калмыцкий государственный университет им.Б.Б. Городовикова,
Элиста, Россия*

*Kalmyk State University named after B.B. Gorodovikov
Elista, Russia*

syukiev.dima@mail.ru

Аннотация: В данной статье мы рассмотрели и изучили особенности психологической подготовки в области физкультуры, в виде неотъемлемой части спортсменов в подготовке к разным видам соревнований, сделали выводы и предложили пути совершенствования.

Abstract: In this article, we have reviewed and studied the features of psychological training in the field of physical education, as an integral part of athletes in preparation for various types of competitions, made conclusions and suggested ways to improve.

Ключевые слова: физическая культура, психология, самореализация личности, подготовка, совершенствование, механизмы улучшения, морфотипологический параметр.

Keywords: physical culture, psychology, self-realization of personality, preparation, improvement, improvement mechanisms, morphotypological parameter.

В настоящее время является очевидным фактом, что методы подготовки высокопрофессиональных атлетов к соревнованиям израсходует свои возможные варианты, основывающихся на базовых закономерностях привыкания центральной нервной системы к физическим нагрузкам. В принципе так же известно, что при физическом и тренировочном режиме, вмняемому психологическому портрету и самочувствию атлета, усиливается «подрыв» ЦНС и совершенствуются агрегаты координации действий, занятости, самочувствия, востребованные в непрогнозируемых фонов состязаний.

Ментальная и педагогическая база подготовки спортсменов к соревнованиям на актуальном этапе подразумевает смещение ученика на более масштабную ступень деятельности и обязано реализоваться в собранности с базовыми направлениями связанные с ментальным фактором, образования, знаний об основах физкультуры и подготовки атлетов. Итоговыми заключениями ментального и теоретического заклада в подготовке - создание благоприятной «почвы» для формирования максимальных спортивных итогов, во время соперничества и выступления. Субъектом теоретически

благоприятного оборудования и средств подготовки обучающихся для выступления обуславливает преобладание по названным спектрам:

а) детальный анализ и должные изменения состояния мотивационной подготовленности и уверенности перспективных учеников для выступления,

б) совершенствование, которое преобразовывает и одновременно сохраняет прежние и заимствующие умения для самостоятельной дисциплины во время различных «патовых» ситуаций во время или перед соревнованиями

в) Непосредственное оснащение достаточно быстрой и темповой «восстанавливаемости» качественной выносливости и сохранение нормального давления после подготовки и выступлений и сбережение желания продолжать карьеру высших достижений

г) качественный план с корректирующимися изменениями для более качественной и гармоничной подготовки

д) корректировка достаточного желания для дозировки упражнений в базе анализа положения атлета

е) сбор и осуществление ментального продукта атлетами

ж) улучшение своего стиля во время состязаний.

Из-за выявления высоких результатов в спорте, хотят реализовать тяжелую и трудную работу, направленную на осуществление набранного в подготовительном процессе перспективы в среде состязаний. Спортивные соревнования объясняются интенсивным сопротивлением противника, с одной части, и обязательство за результаты дебюта, с другой части. Начать движение более лучше в таких случаях рекомендуется в присутствии конкретных отличий психики, ее разработки к незаурядным ситуациям. Эти уникальности психики показывают собой своего момента аспекты, объясняющие результат желаемого достижения.[1]. Они бывают в нескольких вариациях: традиционные, неподдающиеся изменению (свойства нервных процессов) и изменяющиеся извне и самим спортсменом. На деятельность с аспектами второго варианта и должна быть нацелена психологическая подготовка атлета, подчеркивающая аспекты первого варианта, что объясняет в спорте показательность качества индивидуализации.

Обнаружение довольно значимых структур совершенствования мышечных и ментальных умений в сфере физической культуры толкуется вполне достаточно увесистым качеством в поле разносторонности и неоднозначности. Кстати, виды доведения до предела человеческих умений и навыков отделены друг от друга на данный момент исследуемыми предельными основами интенсивности усиления на актуальном этапе развития физкультуры, в частности. Будущее их совершенство неадекватно с уровня адекватности ЦНС и состояния в целом тренируемого. То есть, мы можем предположить, что совершенствование уже прошлой результативности разученного этапа есть шанс, что только вариантом вычленение методов и средств педагогического давления, разрешающих оценить типологические особенности атлета, и, таким образом, создать поэтапную подготовку и метко направить ее в нужное русло без прибавки загруженности обучения.

Внутренние резервы обычного «настоятеля» в сфере спорта допустимы для накладки объемных методов разнообразия и комбинирования обучения в образовательном процессе, одновременно с этим хочется отметить, что будут недо введенными до конца для осознанности их исследования. Предложение подобных вариантов может базироваться на временной исполнительности теоретических взаимосвязей. Для «приживания» методики подчеркиваются вменяемые предложения, соответствующие для разучиваемого процесса в каждом отдельном направлении спортивного разнообразия единоборств, с должным оснащением.

Замечается и сберегается достаточно огромный пробел у теоретических обследований, естественно реализуемыми в конкретике дифференциаций атлета, и навыком работы атлетических школ. Базовая реализация этого разрыва – минимальная оснащаемость итогов научных изучений в оборот работы наставников. Наблюдается немного базовых основ этого факта: - добываемые в научных исследованиях факты и информации не объясняются специалистами до этапа педагогических технологий в основном осуществленные и объяснимые в научных исследованиях практики просят реализации материально дорогой технологии и инструментов и большого количества времени для курирования и изменения образований

Так называемое «расчленение» теоретических источников и чужой стаж разноплановых углублений в непосредственную теорию констатируют о том, что из всех уровней, на которые стоит и настойчиво рекомендуется акцентировать внимание при исследовании внутригруппового дифференцирования атлетов. В должном уровне целесообразного выбора этих аспектов они могут отлично послужить базой внутригрупповых параметров «контрольной» тяжести и увеличения ценности подготовительного процесса.

Специалистами в ходе изучения были растолкованы, выстроены и эмпирически апробированы два вида педагогических технологий контрольной подготовки спортсменов: первая технология координационной подготовки основывалась на акценте морфотипологических условий, то есть на учете типа телосложения атлета; в основе второй технологии координационной подготовки лежит учет типа межполушарной асимметрии. Объяснение для реализации первой или второй технологии началось из специфических факторов типовой состязательной деятельности того или иного вида спорта, а также с учетом влияния индивидуально-типологических особенностей на успешность в достижении соревновательного результата в конкретных видах спорта.

Долгие, на протяжении много времени исследования дают посчитать, что в ряде видов спорта значимыми являются морфотипологические параметры, получается, разница в морфологических показателях и типах телосложения и следует акцентировать в процессе контрольной подготовки. Это такие конкретные виды спорта, где результативно выступают люди разных типов телосложения.

Результативность представителей конкретных типов телосложения в отдельно значимых видах спорта оправдана знакомыми фактами разного формулирования выраженности двигательных умений, соответствующих конкретному морфотипу. Морфотип считается генетическим маркером моторных и психомоторных способностей индивидуума. Последовательность взаимодействия начертанием потенциала с акцентом других факторов человеческого организма. Такой факт слаженности подготовительного формата должен быть подходящим, в конкретном виде спорта. Различные изучения разрешают полагать, что на преждевременных темпах растяжной теоретической и других разучиваниях самыми эффективными и адекватным считается доступ, базированный на урегулировании важных вариантов умений у атлетов разнообразных особенностей.

Теоретическо-образовательное и психологическое оснащение обучения учеников к выступлению на условно профессиональной сцене скапливается с достаточными и предполагаемыми факторами: характера положения ментальной и духовной настроенности на этапе, кого время приближается к непосредственным соревнованиям; психологические особенности каждого обучаемого; этические и неэтические поступки атлетов на выступлениях; факторы различных стрессов на атлетов.

Основная идея работы на первых двух уровнях относится к изучению (знания, умения, навыки), к разработке и улучшению психических функций, качеств. В будущем этапе, а точнее моменте физического улучшения, базовая деятельность склоняется к накоплению и показательности собранного опыта, к направлению и изменчивости состояния атлета и предоставляемой нагрузки, а также к восстановлению эффективности после тренировки и спортивных занятий.

Литература

1. Физическая культура и спорт в современном обществе : сборник статей / В. С. Беляев, С. И. Филимонова, Д. Б. Астахов [и др.] ; под редакцией В. С. Беляев, С. И. Филимонова. — Москва : Московский городской педагогический университет, 2011. — 232 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/26645.html> (дата обращения: 31.03.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
2. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учебник для вузов физической культуры и спорта / Л. П. Матвеев. — 7-е изд. — Москва : Издательство «Спорт», 2020. — 344 с. — ISBN 978-5-906132-50-5. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/98646.html> (дата обращения: 31.03.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
3. Губа, В. П. Теория и методика современных спортивных исследований : монография / В. П. Губа, В. В. Маринич. — Москва : Издательство «Спорт», 2016. — 232 с. — ISBN 978-5-906839-25-1. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL:

ПЕРЕСЕЧЕНИЕ БИОМЕХАНИЧЕСКИХ, ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ И ТЕОРЕТИЧЕСКИХ ПРОБЛЕМ В ОБЛАСТИ ОБУЧЕНИЯ ДВИЖЕНИЯМ

THE INTERSECTION OF BIOMECHANICAL, PSYCHOLOGICAL AND THEORETICAL PROBLEMS IN THE FIELD OF MOVEMENT LEARNING

¹С.Е. Темиргалиева, ²Г. З. Айгужина, ¹Е.С. Балтабаев, ¹Е. А. Кистаубаев

¹S. E. Temirgalieva, ²G. Z. Aiguzhinova, ¹E.S. Baltabaev, ¹E.A. Kistaubaev

¹Торайгыров Университет, г. Павлодар, Республика Казахстан

²Павлодарский педагогический университет имени Әлкея Марғұлана, г. Павлодар, Республика Казахстан

¹Toraigyrov University, Pavlodar, Republic of Kazakhstan

²Pavlodar Pedagogical University named after Alkey Margulan, Pavlodar, Republic of Kazakhstan

samal-t81@mail.ru

Аннотация. Данная статья рассматривает взаимосвязь между психологическими и биомеханическими аспектами обучения движения. Психобиомеханика исследует влияние психологических факторов на движения, осуществляемые людьми в различных сферах деятельности, включая физическую культуру и спорт. Исследования показывают, что внешние характеристики движения отражают предшествующий опыт и могут быть также проявлены спортивными травмами. Авторы обсуждают важность учета всех этих факторов при изучении формирования двигательных навыков. Они также представляют результаты исследования, в котором визуальные отображения на экранах использовались для контроля движений испытуемых, и пришли к выводу, что использование эталонных графиков усилий приводит к улучшению качества движений и способствует поддержанию выбранных двигательных режимов.

Abstract. This article examines the relationship between the psychological and biomechanical aspects of movement training. Psychobiomechanics studies the influence of psychological factors on the movements carried out by people in various fields of activity, including physical culture and sports. Studies show that the external characteristics of movement reflect previous experience and can also be manifested by sports injuries. The authors discuss the importance of taking into account all these factors when studying the formation of motor skills. They also present the results of a study in which visual displays on screens were used to control the movements of the subjects, and came to the conclusion that the use of reference graphs of effort leads to an improvement in the quality of movements and contributes to the maintenance of selected motor modes.

Ключевые слова: биомеханика, психология, движение, обучение, психобиомеханика, физическая культура, спорт, опыт, травмы, визуальные отображения, эталонные графики, двигательные навыки.

Abstract. biomechanics, psychology, movement, training, psychobiomechanics, physical education, sports, experience, injuries, visual displays, reference graphics, motor skills.

Биомеханические, психологические и теоретические проблемы обучения движения пересекаются и взаимосвязаны. В современной психологии наблюдается расширение ее предметной области, которая включает в себя различные дисциплины, связанные с человеческим поведением. Эти дисциплины являются пограничными с другими научными областями, такими как биомеханика. Психобиомеханика представляет собой специальную область исследований, которая изучает взаимосвязь между психологическими факторами и движениями, осуществляемыми людьми в различных сферах деятельности, включая физическую культуру и спорт.

Недавние исследования показывают, что внешние характеристики движения отражают предшествующий опыт в двигательной сфере. Однако помимо двигательного опыта, который формируется через занятия определенным видом физических упражнений, множество факторов, включая спортивные травмы, могут оказывать значительное влияние на формирование двигательных навыков. Неконтролируемые условия выполнения двигательных задач могут вызвать ограничение свободы движения травмированных звеньев.

Следовательно, при изучении формирования двигательных навыков необходимо учитывать множество причин, включая сложное сочетание последствий предшествующих отрицательных воздействий на двигательные установки.

Влияние установок на качество выполнения двигательных задач было исследовано с использованием педалирования на велоэргометре и гребли в гребном бассейне. Испытуемые контролировали свои действия посредством визуальных отображений на экранах векторных осциллоскопов. На экранах отображались графики усилий педалирования и гребли, а также графики, иллюстрирующие связь между различными управляемыми характеристиками движений. Было обнаружено, что использование эталонных графиков усилий не только приводит к значительному улучшению качества педалирования или гребли, но также успешно решает задачи более продолжительного поддержания выбранных двигательных режимов. Использование нескольких экранов для представления информации в виде графиков связи между различными характеристиками движений позволяет увидеть явную взаимосвязь между характеристиками и выборочно использовать информацию более высокого уровня при контроле выполнения сложных двигательных задач.

Мониторинг мышечной электроактивности, визуально отслеживаемый по изменению кривых на осциллоскопе или по светодиодным и цветовым индикаторам, а также использование звуковых сигналов о наличии мышечной электроактивности помогли создать и экспериментально протестировать целый

набор технических средств. Каждое из них предназначено для формирования движений с нужными свойствами путем изменения их внутреннего содержания.

Использование устройств, основанных на векторных графиках, которые отображают связь между усилием и интегрированной электроактивностью мышц, позволяет решать сложные задачи движения, такие как достижение более полного использования определенной мышцы при выполнении усилий, или задания по ограничению участия второстепенных мышц в максимально интенсивных движениях. Такие задачи могут быть решены с еще большим успехом при использовании звукового контроля за мышечной электроактивностью.

Так как электромиография позволяет наблюдать изменения в акцентах мышечного напряжения, можно предположить, что запись электрической активности мышц при мысленном выполнении упражнений позволит выявить активность тех мышц, контроль над напряжением которых осуществляется сознанием.

При проведении электромиограммы было исследовано возникновение электрической активности в мышцах в различных фазах движения, которые играют ведущую роль в системах межмышечной координации.

В эксперименте испытуемые находились в экранированной комнате и пытались представить себе выполнение различных спортивных упражнений, в которых они имели опыт. Сначала им предлагали представить движения в разных позах - стоя, сидя, лежа на спине и на животе. Результаты показали, что при лежащем и сидячем положении испытуемые не могли ясно представить себе выполнение требуемых движений. В большинстве случаев в этих позах не обнаруживалась даже электрическая активность в мышцах, которые в нормальных движениях должны быть активными и выполнять роль ведущих элементов в межмышечной координации.

Это наблюдение, что переход в положении стоя позволяет получить электромиограммы, близкие по характеру временного распределения к электромиограммам естественных спортивных движений, приводит к нескольким выводам. Во-первых, двигательное мышление является очень изменчивым и зависит от множества условий, включая позу. Во-вторых, если изменение позы, включая фактор гравитации и тонические рефлексy, может улучшить четкость двигательного мышления, то возможны и другие методы для достижения этого же результата. Широко известные факты из практики йогов и специалистов, рекомендующих определенные позы для улучшения мышления, подтверждают эти предположения.

Возвращаясь к спортивным движениям, можно сделать предположение, что комбинирование условий для выполнения этих движений и применение соответствующих методов могут значительно улучшить четкость двигательного мышления.

Интересные проблемы возникают при рассмотрении материалов исследований, в которых испытуемые как бы совместно с вычислительная машиной стремились достичь лучших качественных показателей в выполнении

задания на меньшее число колебаний, а следовательно, лучшую устойчивость тела. Испытуемого выполнял указанные задания, стоя на стабิโลграфической платформе.

Социальная потребность в очень высоких спортивных результатов ставит вопрос о том, что обучать перспективных спортсменов следует не вообще движениям, а тем движениям, в содержание которых входит этот высокий результат. Следовательно, методика обучения, основная на постоянном балансировании средств, направленных на формирование, закрепление и стабилизацию двигательного навыка, и средств, предотвращающих эту жёсткую стабилизацию как условия дальнейшего совершенствования, должна быть заменена другой.

Основные принципы этой другой методики обучения движению основаны на потребности получения определенного результата от учащихся и формирования навыков не через несколько этапов переучивания, а через начальное формирование ритмо-скоростных компонентов навыка при выполнении определенного движения. При этом новое движение перестраивается для достижения запланированного результата. В рамках этой методики силовой аспект движения как бы затушевывается в процессе формирования ритмо-скоростной схемы движения на специально созданных искусственных условиях. Учащиеся, находящиеся в тренажере под воздействием электростимуляции во время выполнения задания, могут воспроизводить не все, а только основные параметры движения, которые обеспечивают желаемый результат. При этом создается возможность формирования таких психических установок, которые невозможно развить в естественных условиях обучения, включая более высокую частоту ритмических акцентов и установку на расслабление.

Сейчас появился новый тип тренажеров, который позволяет искусственно создавать условия для выполнения упражнений и контролировать их характеристики. Он также предоставляет возможность добавить искусственные силовые элементы в процесс выполнения упражнений, что позволяет улучшить результаты спортсменов до уровня рекордов. Стоит обратить внимание на перспективы рационализации обучения движениям, которые объединяют биомеханические и психолого-педагогические подходы к их совершенствованию. Сначала необходимо проанализировать спортивные упражнения, чтобы выявить главные характеристики, которые определяют их содержание и влияют на результаты. Затем следует определить и ранжировать факторы, которые могут ограничить полное использование двигательных возможностей спортсменов. Анализ упражнений должен составить список причин, которые могут препятствовать их выполнению. Кроме того, необходимо учесть индивидуальные особенности спортсменов, которые могут влиять на их двигательные возможности в конкретном упражнении.

На основе анализа данных необходимо создать комплекс условий, которые искусственно создадутся для выполнения движений. Главная цель - минимизировать возможные помехи и обеспечить полное воспроизведение двигательных заданий. Для достижения этой цели можно использовать методы

активации мышц, чтобы сделать установки более явными. Кроме того, можно рассмотреть использование механических устройств для добавления искусственной силы в движения, чтобы облегчить их выполнение и достичь лучших результатов.

Необходимо отметить, что исследование позволило рассматривать применяемые в них методы для указания изменений в качественных состояниях при выполнении двигательных задач как своего рода искусственный усилитель естественного восприятия спортсмена. Принципиально новым и одним из главных положений является искусственное расширение способности человека различать тончайшие качественные особенности. Этот принцип обеспечивает возможность создания оригинальной системы обучения. Важной дополнительной особенностью этого положения является возможность управления комбинациями систем контроля с разной разрешающей способностью. Путем искусственного увеличения разрешающей способности анализа важного контролируемого параметра, мы ограничиваем возможности контроля других параметров.

Положение о формировании движения изнутри предполагает установление структуры взамен связей между элементами исполнительного двигательного механизма, где мышцы являются рабочими звеньями. Мы интересуемся соотношением активности мышечных всплесков, их согласованием как во времени, так и по уровню активности. Тем не менее, также важно ограничить работу таких звеньев двигательного механизма, которые не должны активироваться, чтобы избежать дисгармонии в его функционировании. Поэтому положение об организации движения изнутри дополняется частным положением, которое заключается в нахождении и применении методов предотвращения неподходящей или избыточной активности определенных мышц.

Важно отметить, что процесс формирования внутреннего содержания движения требует последовательной реализации ведущих элементов межмышечной координации. Это подразумевает конкретизацию настроек, касающихся последовательности фаз движения. С одной стороны, это может включать вербальные инструкции относительно последовательности напряжения мышечных групп, а с другой стороны, стимуляцию зоны активации необходимых мышц.

Для разработки дидактических задач, направленных на основе мастерского выполнения спортивного упражнения, необходимо использовать специальный тренажерный стенд, который дополняется комплексом средств для стимуляции работы двигательного аппарата. Хотя нельзя утверждать, что эти искусственные условия в точности воссоздают полное мастерство выполнения упражнения, они позволяют упростить и сосредоточиться на основной скоростной основе движения, оставляя побочные детали второстепенными. В результате формируется пространственно-временной костяк и основные контуры будущего движения, которые характеризуются желаемым результатом, хотя он достигается за счет создания искусственных условий и внесения дополнительных искусственно организованных внешних

сил. Тем не менее, учащийся может развивать психическую установку именно в этом пространственно-временном континууме, который станет основой для развития и закрепления двигательных навыков, тем самым обеспечивая возможность обучения без необходимости полного переобучения на более высоком уровне спортивного мастерства.

Литература

1. Schmidt, R. A., & Wrisberg, C. A. (2008). Motor learning and performance: A problem-based learning approach. HumanKinetics.
2. Elliott, B. (2006). Biomechanics and psychology in sport. Routledge.
3. Newell, K. M. (1986). Constraints on the development of coordination. In M. G. Wade & H. T. A. Whiting (Eds.), Motor development in children: Aspects of coordination and control (pp. 341-360). Martinus Nijhoff.
4. Button, C., MacMahon, C., & Masters, R. (Eds.). (2003). Perceptual and motor skills in sports (Vol. 1). Routledge.

МОТИВЫ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ У ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

MOTIVES FOR SPORTS AMONG YOUNG HOCKEY PLAYERS AT THE INITIAL TRAINING STAGE

К. А. Толканов

K. A. Tolkanov

Сургутский государственный университет,

г. Сургут, Россия

Surgut State University,

Surgut, Russia

ktolkanov@bk.ru

Аннотация. В статье рассматриваются доминирующие цели занятия спортом у хоккеистов этапа начальной подготовки. Инструментарием для исследования послужила методика А.В. Шаболтас «Мотивы занятий спортом». В ходе опроса было выявлено, что большую часть респондентов побуждает заниматься хоккеем социально-моральный мотив – стремление к успеху своей команды. Актуальность исследования состоит в том, что знание тренерами основных мотивов занятия хоккеем позволит подбирать целевые установки, наиболее близкие к личностным целям воспитанников.

Abstract. The article discusses the dominant goals of sports for hockey players at the initial training stage. The methodology of A.V. Shabolts "Motives of sports" served as a tool for the study. During the survey, it was revealed that most of the respondents are motivated to play hockey by the so-called socio-moral motive, in other words, the desire for the success of their team. The relevance of the study is that

the coaches' knowledge of the main motives for playing hockey will allow them to select targets that are closest to the personal goals of their wards.

Ключевые слова: мотивация, хоккеисты группы начальной подготовки, методика «Мотивы занятий спортом», целеполагание.

Keywords: motivation, hockey players of the initial training group, the method of "Motives for sports", goal setting.

Введение. В процессе спортивной подготовки юному хоккеисту важно обладать психологическим настроем для преодоления физических нагрузок во время как тренировочных занятий, так и соревновательной деятельности. Эмоциональный настрой на достижение высоких результатов создается посредством мотивации. По мнению многих авторов, мотивацией можно назвать ряд внутренних факторов человека, способствующих побуждению активности, к мотивации можно отнести: потребности, стимулы, мотивы[1].

Мотив – это устойчивое личностное свойство, побуждающее индивида к совершению определенных действий. Мотивация в спорте может зависеть от различных причин как от врожденных или приобретенных (внутренних), так и от влияния внешних факторов (тренер, родитель, команда). Исходя из этого, можем констатировать, что существует множество различных мотивов побуждения к действию. А.В. Шаболтас в своей работе систематизировала мотивы по 10 различным категориям. На основании вышесказанного является важным определить мотивы занятия спортом юных хоккеистов, это обусловлено, во-первых, тем, что тренеры и спортсмены недооценивают роль мотивации [2], во-вторых, знание тренером мотивов к занятиям спортом его подопечных позволит эффективнее выстраивать спортивную подготовку[3].

Целью исследования является определение мотивов занятия хоккеем у лиц, занимающихся на начальном этапе подготовки.

Методика и организация исследования. Для выявления доминирующих мотивов занятия хоккеем была использована методика А. В. Шаболтаса «Мотивы занятий спортом».

В эксперименте приняли участие 29 хоккеистов группы начальной подготовки спортивной школы «Олимпиец» г. Сургута. Период проведения – август 2022 года.

Результаты исследования и их обсуждение: В таблице 1 представлены результаты исследования по методике А.В. Шаболтаса.

На основании приведенной таблицы можем констатировать, что преобладают такие мотивы как: социально-моральный мотив (21,55 балла), мотив достижения успеха в спорте (21,07 балла) и гражданско-патриотический мотив (20,59 баллов).

Юные хоккеисты в первую очередь нацелены на достижение общекомандного успеха (гражданско-патриотический мотив, социально-моральный мотив), а также немаловажным является личностный мотив достижения высоких результатов (мотив достижения успеха в спорте), то есть

для респондентов важно много тренироваться, чтобы не разочаровать товарищей по команде, своего тренера и родителей.

Таблица 1 – Показатели относительной силы мотивов хоккеистов группы начальной подготовки по методике А.В. Шаболтаса

№	Мотив	Среднее значение	Ранг
1	Мотив эмоционального удовольствия (ЭУ)	17,28	6
2	Мотив социального самоутверждения (СС)	15,34	9
3	Мотив физического самоутверждения (ФС)	20,03	4
4	Социально-эмоциональный мотив (СЭ)	18,52	5
5	Социально-моральный мотив (СМ)	21,55	1
6	Мотив достижения успеха в спорте (ДУ)	21,07	2
7	Спортивно-познавательный мотив (СП)	16,17	8
8	Рационально-волевой мотив (РВ)	12,03	10
9	Мотив подготовки к профессиональной деятельности (ПД)	17,07	7
10	Гражданско-патриотический мотив (ГП)	20,59	3

На рисунке 1 представлены данные исследования о доминирующих мотивах по каждому спортсмену отдельно.

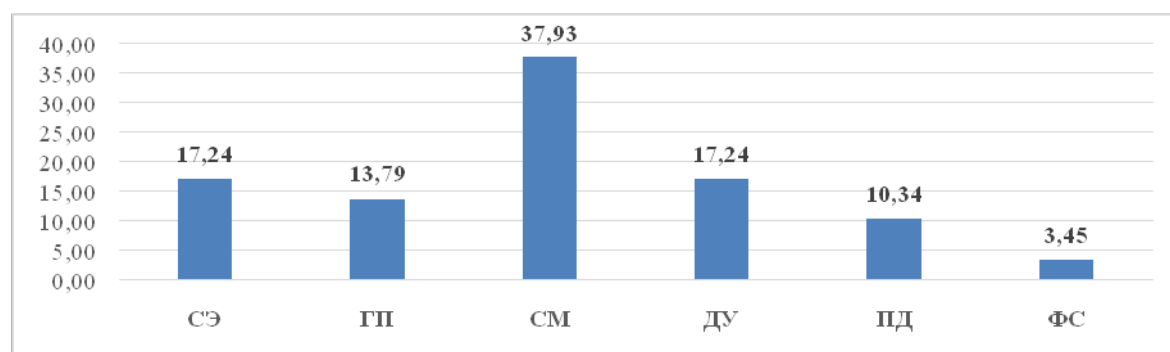


Рисунок – 1. Процентное соотношение доминирующих мотивов у хоккеистов этапа начальной подготовки, %

У 38% респондентов доминирующим мотивом занятия спортом является социально-моральный, что соответствует результатам, приведенным в таблице 1. По 17% социально-эмоциональный мотив и достиженческий, отсюда можем сделать вывод, что хотя при средних значениях превалируют ответы на вопросы, относящиеся к гражданско-патриотическому мотиву, но по количественному показателю ГП (14%) меньше, чем социально-эмоциональный (17%), который подразумевает под собой мотив, нацеленный на соревновательную деятельность. Стоит также отметить, что наименее значимые мотивы у хоккеистов этапа начальной подготовки: рационально-волевой мотив, мотив социального утверждения, спортивно-познавательный мотив, мотив подготовки к профессиональной, будут предпочтительнее более взрослым спортсменам.

Выводы. По результатам данного исследования прослеживается следующая картина, у юных хоккеистов превалирует мотив достижения высоких спортивных результатов команды в целом, что является благоприятной почвой для дальнейшей спортивной подготовки. Но также следует отметить низкие показатели по мотивам осознанности занятия спортом, в средней школе у юных спортсменов помимо спортивной секции, должны формироваться и другие интересы и хобби. Такая тенденция может служить подтверждением проблемы социализации после завершения карьеры хоккеиста.

Литература

1. Волкова Е. Л. Современные подходы к мотивации персонала // Ученые записки Санкт-Петербургского государственного института психологии и социальной работы. – 2007. – № 2 (Т.8). – С. 29–33.
2. Данилова Н. В., Яндукина О. А. Спортивная психология. Проблемы мотивации в спортивной деятельности // Наука и образование: новое время. – 2019. – № 1(30). – С. 523–526.
3. Светлова А. А. Взаимоотношения спортсмена и тренера как фактор успешности спортивной деятельности // Психологическая наука и образование www.psyedu.ru. – 2014. – Т. 6. – № 3. – С. 181– 187.

РАЗВИТИЕ МЕТОДИКИ ПРОВЕДЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В ШКОЛЕ

DEVELOPMENT OF METHODS OF PHYSICAL CULTURE AND HEALTH WORK AT SCHOOL

М.Ю. Уразова

M.Y. Urazova

*Узбекский государственный университет физической культуры и спорта,
Чирчик, Узбекистан*

*Uzbek state university of physical education and sport,
Chirchik, Uzbekistan*

muborakorazova@gmail.com

Аннотация. В статье раскрывается методика проведения физкультурно-оздоровительных работ с школьниками. Также, анализируются результаты педагогических работ направленного на совершенствование физического развития детей.

Annotation. The article reveals the methodology of physical culture and wellness work with schoolchildren. Also, the results of pedagogical work aimed at improving the physical development of children are analyzed.

Ключевые слова: методика, физкультурно-оздоровительная работа, физическое развитие, двигательная подготовленность, инновационные педагогические технологии.

Key words: methodology, physical culture and health work, physical development, motor readiness, innovative pedagogical technologies.

Формирование личной гигиены и здорового образа жизни учащихся в школе считается одной из актуальных проблем физического воспитания. Его высокий уровень социальной значимости отражен в ряде нормативных правовых документов, например; Закон Республики Узбекистан "О физической культуре и спорте" указан в "Законе Республики Узбекистан об образовании". Согласно этим документам, формирование здорового образа жизни среди студентов является одним из приоритетных направлений государственной политики. Создание условий для занятий физической культурой и спортом может стать важным шагом в формировании здорового образа жизни у различных групп населения. Школьники – это будущая интеллектуальная управленческая элита общества. Важным моментом является то, что состояние здоровья студентов как социальной группы является не только важным показателем социально-экономического развития государства, но и трудовых, экономических, культурных и оборонных навыков общества. Поэтому очень важно и актуально точно знать, как сегодня формируется здоровье молодежи, какие факторы на него влияют и как воздействовать на эти факторы, чтобы получить положительные результаты.

В дополнение к таким задачам, как развитие гигиенических факторов и физических качеств, перед общеобразовательными школами стоит задача создания условий, направленных на формирование отношения к здоровому образу жизни как ценности. Формирование здорового образа жизни - сложный системный процесс, охватывающий многие составляющие образа жизни современного общества и основные направления жизнедеятельности школьников. Физическая культура включает в себя такие компоненты, как физическое воспитание, спорт, физическая рекреация (отдых) и двигательная реабилитация (восстановление сил). Эти компоненты физической культуры удовлетворяют все потребности общества и отдельного человека в физической подготовке.

Согласно ряду исследований, ученики проявляют высокую активность в занятиях физической культурой и спортом, пользуются общественным признанием и меньше боятся критики. Они будут обладать высокой эмоциональной устойчивостью, выносливостью, высоким уровнем оптимизма и энергии, станут решительными людьми, способными управлять командой.

Здоровый образ жизни - это практическое применение исторически проверенных временем и отобранных наборов жизненных норм и правил, направленных на предоставление человеку следующих возможностей. Уметь эффективно и экономно работать, знать, как рационально расходовать свои силы, знания и энергию в ходе профессиональной и общественно полезной деятельности. Получение знаний, навыков и умений восстанавливать и

оздоравливать организм после тяжелой работы. Учащиеся, в свою очередь, благодаря постоянному развитию своих нравственных качеств, обогатят свой духовный мир, а их способность развивать и совершенствовать физические способности возрастет. Самостоятельное поддержание и укрепление своего здоровья. Посредством физической культуры человек стремится к гармонии с окружающим миром, природой и обществом. Необходимость и важность приобщения членов общества к ценностям физической культуры без сомнения признается государством, семьей и отдельным человеком.

Закон Республики Узбекистан «О физической культуре и спорте» от 4 сентября 2015 года и ряд других документов содержат меры по оздоровлению населения. С каждым днем возрастает внимание к спорту и физической культуре. Перед физкультурой стоит большая задача: больше внедрять спорт в жизнь нашего народа, воспитывать молодежь в духе самостоятельности, использовать все виды физкультуры и спорта, народные игры, оздоровить людей и подготовить их к защите Родины.

Национальные игры нашего народа являются одним из важнейших средств физического воспитания и спорта, которые широко используются для этой цели. Поэтому необходимость повышения внимания к национальным играм народа становится все более очевидной. Национальные народные игры расширяют представление о многовековом культурном богатстве нашего народа. Потому что национальные динамические игры являются одним из самых эффективных методов физического воспитания и являются важным средством для успешной реализации умственного, нравственного и интеллектуального воспитания учащихся. Поэтому необходимо обращать внимание на такие аспекты, как дух, характер, поведение участников детских игр. Для того, чтобы занятия физической культурой детей дошкольного возраста были интересными и полезными, необходимо обратить внимание на те же особенности при использовании национальных игр.

Важно заинтересовать ребенка физкультурой через национальные игры. Ориентация на народные игры дает возможность сохранить многие элементы культуры народов Востока и использовать их в практической деятельности. Для наших древних местных народов традиционные национальные игры и национальные состязания были неотъемлемой частью их жизни. С помощью таких уникальных средств физического воспитания наши деды наделяли подрастающее поколение такими качествами, как ловкость, ловкость, сила, терпение. Они воспитали своих детей сильными и устойчивыми к жизненным трудностям.

Народу, и обществу выгодно, чтобы молодое поколение росло физически здоровым, готовым к защите Родины, а для этого очень важно, чтобы школьники глубоко занимались физкультурой и различными национальными играми. Эти игры могут включать все аспекты воспитания детей с умственной, физической и духовной точек зрения. Ведь воспитание молодежи, за которой будущее нации, быть здоровыми, зрелыми и совершенными людьми послужит укреплению фундамента будущего нашей независимой страны.

Литература

1. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учеб. для завершающего уровня высш. физкультур. образования. – Изд. четвертое, испр. и доп. – СПб: Издательство "Лань", 2005. – 384 с.
2. Ахматов М.С. Массовый спорт – основа государственного управления производства и накопления ресурса здоровья населения // Фан-спортга, 2017. – №4. – С. 45-46.
3. Бубка С.Н., Булатова М.М., Есентаев Т.К. Менеджмент подготовки спортсменов к Олимпийским играм. – М.: Спорт, 2019. – 480 с.
4. Губа В.П. Теория и методика современных спортивных исследований: монография. – М.: Спорт, 2016. – 232 с.
1. 5, Salamov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati // Darslik.T: ITA-PRESS, 2015. – 45 b.
5. Shopulatov A.N. Problems of training qualified personnel for the sphere of physical culture and sports // Eurasian Journal of Sport Science. Vol. 1: Iss. 2, Article 7. – 2021. – P. 234-238.

РАЗВИТИЕ СПОРТА В УСЛОВИЯХ МЕЖДУНАРОДНЫХ САНКЦИЙ: РЕАЛИИ И ПЕРСПЕКТИВЫ

DEVELOPMENT OF SPORTS IN THE CONTEXT OF INTERNATIONAL SANCTIONS: REALITIES AND PROSPECTS

С.А.Ушаков, Т.Л.Борисова
S.A. Ushakov, T.L.Borisova

*Российский химико-технологический университет им. Д. И. Менделеева,
Москва, Россия*
*D. Mendeleev University of Chemical Technology
Russia, Moscow*

ushakov@muctr.ru

Аннотация. В данной статье даны понятия спорта и международных санкций, описаны виды их взаимосвязи, а также рассмотрены возможности развития спорта в условиях санкций.

Annotation. This article gives the concepts of sport and international sanctions, describes the types of their relationship, and also considers the possibilities of sports development under sanctions.

Ключевые слова: Спорт, международные санкции, политизация, аполитичность.

Keywords: Sport, international sanctions, politicization, apoliticality.

Введение. Тему развития спорта в условиях международных санкций стоит начинать с объяснения самих понятий спорт и международные санкции.

Спорт – это не только вид физической активности, но и социальное явление, которое имеет большое значение для развития личности, общества и государства. Спорт способствует не только укреплению здоровья, повышению работоспособности, развитию физических и психических качеств, но и формированию интересов, мотиваций и потребностей человека. Спорт также способствует интеграции человека в общество, формированию толерантности и уважения к другим людям.

Однако, в современном мире спорт сталкивается с рядом проблем и трудностей, которые связаны с политическими, экономическими и социальными факторами. Одним из таких факторов являются международные санкции. Санкции могут иметь различный характер и уровень жесткости.

Международные санкции – это политический инструмент, который имеет различные цели и эффекты на страны-адресаты и страны-инициаторы, а также на международную безопасность и стабильность.

С одной стороны, международные санкции могут быть направлены на давление, изоляцию, наказание или изменение поведения стран-адресатов, а также на поддержку демократии, прав человека и международного права. С другой стороны, международные санкции могут иметь негативные последствия для стран-адресатов и стран-инициаторов, такие как:

- ухудшение политической, экономической и социальной ситуации в странах-адресатах, а также усиление конфликтов в регионе;

- ухудшение репутации стран-адресатов и стран-инициаторов на международной арене, а также потеря доверия и авторитета.

Спорт может быть объектом международных санкций, когда он подвергается запретам или ограничениям по участию в международных спортивных событиях или поставке спортивного оборудования. Или же спорт может быть субъектом международных санкций, когда он используется как средство протеста, бойкота или солидарности против некоторых стран или политик.

Целью нашего исследования является изучение влияния международных санкций на развитие спорта в условиях международных санкций. Для достижения этой цели были поставлены следующие задачи:

- проанализировать взаимосвязи между спортом и международными санкциями;

- изучить реалии и перспективы развития спорта в условиях международных санкций на примере России и других стран;

- предложить практические рекомендации по развитию спорта в условиях международных санкций.

Хотим выделить две основные позиции людей по отношению к взаимосвязи между спортом и международными санкциями: политизация спорта и аполитичность спорта.

Политизация спорта означает, что спорт используется как инструмент политического давления, изоляции, наказания или изменения поведения

некоторых стран, а также как средство протеста, бойкота или солидарности против некоторых стран или политиков.

На примере Российской Федерации и Беларуси можно рассмотреть влияние и характер политизации в спорте. Введение спортивных санкций, которые запрещают или ограничивают участие их спортсменов и команд в международных спортивных событиях или поставку им спортивного оборудования. Сразу же пример: спортсменам из Российской Федерации и Беларуси запретили принимать участие в иностранных соревнованиях из-за обостренных политических отношений нашей страны с другими странами в наше время. Причем это ограничение действует не только на сборные команды, но и на детские, юношеские и юниорские команды в том числе.

Аполитичность спорта означает, что спорт не должен быть связан с политикой и не должен быть использован как инструмент политического давления, изоляции, наказания или изменения поведения некоторых стран. Аполитичность спорта основывается на принципах автономии, нейтралитета и солидарности спорта. Большинство спортсменов придерживаются именно этой позиции. Позиции того, что спорт не должен быть связан с политикой, позиции того, что нельзя исключать спортсменов определенной страны, в данном случае спортсменов Российской Федерации, из-за деятельности политиков и из-за военного конфликта.

Если обратиться к истории развития спорта, то можно увидеть, что санкции против российских спортсменов существовали почти всегда. Россия, и выступала без флага на некоторых соревнованиях, и российские спортсмены проходили всевозможные тесты на допинги. Поэтому можно сказать, что введение санкций против российских спортсменов – это не новое событие для мира.

Мы придерживаемся позиции того, что политики за санкциями маскируют боязнь того, что российские спортсмены всех выиграют. Ни для кого не секрет, что в Российской Федерации очень сильные спортсмены, очень высокая физическая подготовка. Даже если проанализировать олимпиады, можно увидеть, что огромный процент призовых мест приходится на Россию.

Есть ли перспективы развития спорта в дальнейшем при стационарном режиме? Думаем, что есть. Потому что международные санкции влекут за собой не только негативные последствия. Например, из-за санкций нашим спортсменам ограничен доступ к спортивному оборудованию из других стран, к спортивным площадкам в других странах. Это влечет за собой проявление активности наших политиков, а именно это приведет к тому, что на территории нашей страны будут строиться спортивные комплексы, будет изготавливаться спортивное оборудование. В общем это приведет к улучшению спортивных площадок, комплексов и оборудования на территории нашей страны.

Другой вопрос, есть ли смысл заниматься профессионально спортом, если дальше Российской Федерации спортсмен не выйдет? Думаем, что есть. Во-первых, санкции не вечны, и когда действие ограничений на участие в международных соревнованиях закончится, то само собой у наших

спортсменов появится возможность выступать на всевозможных спортивных мероприятиях вне Российской Федерации.

Мы считаем, что любой кризис – это время возможностей. Пока нельзя выступать, надо готовиться. Если есть запрет на участие в международных соревнованиях, значит, что настало время готовиться, настало время усиленно тренироваться, настало время завоевать всё русское золото, чтобы потом, когда придет время, когда снимут ограничения, показать всему миру, что санкции и политизация спорта не ослабили спортсменов, а только закалили их.

В данной работе мы рассматриваем взаимосвязь между спортом и международными санкциями, а также реалии и перспективы развития спорта в условиях международных санкций на примере России. Было показано, что спорт и международные санкции имеют сложную и противоречивую взаимосвязь, которая зависит от различных факторов, таких как характер и уровень жесткости международных санкций, цели и эффекты международных санкций, роль и влияние спорта на развитие стран, отношение и поведение спортивных участников к международным санкциям. Было выделено две основные позиции по отношению к взаимосвязи между спортом и международными санкциями: политизация спорта и аполитичность спорта. Было проанализировано, как Россия реагировала на международные санкции в связи с политическими конфликтами. Было предложено несколько практических рекомендаций по развитию спорта в условиях международных санкций.

Обобщая все сказанное выше, можно сделать вывод, что спорт – это не только вид физической активности, но и социальное явление, которое имеет большое значение для развития личности, общества и государства.

Международные санкции — это политический инструмент, который имеет различные цели и эффекты на страны-адресаты и страны-инициаторы, а также на международную безопасность и стабильность.

Спорт и международные санкции имеют сложную и противоречивую взаимосвязь, которая может быть как положительной, так и отрицательной для развития спорта и стран. Для развития спорта в условиях международных санкций необходимо преодолеть существующие проблемы и трудности, а также использовать существующие возможности и перспективы.

Литература

1. Понятие спорта, интернет источник: <https://ru.wikipedia.org>
2. Понятие международных санкций, интернет источник: <https://www.siseministerium.ee/ru/deyatelnost/mezhdunarodnoesotrudnichestvo/mezhdunarodnye-sankcii>
3. Форум «как будет развиваться российский спорт в условиях санкций»: <https://iz.ru/1404445/aleksei-fomin/pik-foruma-kak-budet-razvivatsia-rossiiskii-sport-v-usloviakh-sankcii>
4. Статья Андрея Волкова «влияние политических санкций на участие спортсменов и команд в международных соревнованиях»:

**ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ БОКСЕРОВ-
ПОДРОСТКОВ В ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ И
СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДАХ**

**PSYCHOPHYSIOLOGICAL FEATURES OF ADOLESCENT BOXERS
IN THE PRE-COMPETITIVE AND COMPETITIVE PERIODS**

Л.Р. Файзериев

L.R. Fayzeriev

Военный институт физической культуры,

г. Санкт-Петербург, Россия

Military Institute of Physical Culture,

Saint Petersburg, Russia

lenar_mc@mail.ru

Аннотация. На показатели результата молодого боксера существенное влияние оказывают физические и психические нагрузки, которые спортсмен получает в предсоревновательном и соревновательном периоде. В результате большой психической напряженности происходит психическое утомление, что существенно снижает работоспособность и оказывает негативное влияние на спортивный результат. В статье рассматриваются возможные варианты определения психофизиологической адаптации юных боксеров, выявлены психологические, социально-психологические особенности боксеров-подростков в предсоревновательном и соревновательном периодах.

Annotation. The performance indicators of a young boxer are significantly influenced by the physical and mental loads that an athlete receives in the pre-competitive and competitive period. As a result of great mental tension, mental fatigue occurs, which significantly reduces performance and has a negative impact on athletic performance. The article discusses possible options for determining the psychophysiological adaptation of young boxers, identifies psychological, socio-psychological features of teenage boxers in the pre-competitive and competitive periods.

Ключевые слова: психологическое состояние, уровень стресса, агрессия, адаптивное поведение.

Keywords: psychological state, stress level, aggression, adaptive behavior.

Введение. Социальные процессы, происходящие в современном обществе, создают предпосылки к увеличению числа подрастающего поколения, находящегося в социально-опасном состоянии, что приводит к

повышенному вниманию в вопросе физического и психологического здоровья молодежи. Проблема физического и психического здоровья обучающихся общеобразовательных учреждений актуальна сегодня как никогда. Связано это не только с особенностями окружающей среды, предопределяющими неблагоприятную экологическую обстановку, но и с большинством факторов социальной, экономической, психологической природы[5].

Уменьшение двигательной активности и общей физической нагрузки создают условия, способствующие снижению адаптационных возможностей организма, в результате чего повышается его уязвимость при воздействии неблагоприятных факторов. Психофизиологическая стрессоустойчивость помогает спортсмену максимально эффективно использовать психические резервы для достижения поставленных соревновательных задач. Спорт постоянно претерпевает изменения: меняются правила вида спорта, весовые категории, климатические условия в местах проведения соревнований, появляются новые рекорды, что предъявляет повышенные требования к тренировочному процессу, создавая дополнительную нагрузку на спортсмена. Сегодняшний бокс является более скоростно-силовым и жестким видом спорта, что в свою очередь повышает требования к функциональной подготовленности спортсменов, их технико-тактической подготовке. Изменение времени проведения поединка, температуры, часового пояса, судейства, медицинского персонала, реакции тренера и самого участника соревнований оказывают существенное влияние на эффективность соревновательной деятельности.

Методы и организация исследования. Исследование проводилось с сентября по октябрь 2023 года на базе спортивной школы «Трудовые резервы» г. Казани методом тестирования. В исследовании приняло участие 90 спортсменов в возрасте 13-16 лет. Обучение в спортивной школе накладывает дополнительные особенности в виде более тесного общения между спортсменами, что в свою очередь создает дополнительную психофизиологическую нагрузку. В процессе тренировочного занятия единоборцев часто возникают споры между подростками, что может привести к конфликту. Конфликтная ситуация, возникающая во время тренировочного процесса в предсоревновательном и соревновательном периодах характеризуются импульсивностью и сложной управляемостью, так как обе стороны конфликта находятся под воздействием тренировочного процесса, что в свою очередь затрудняет возможность мирного урегулирования спорной ситуации.

Исследование продолжилось изучением психического состояния и уровня стресса по методики «Шкала психологического стресса PSM-25». Психическая устойчивость развивается при выполнении действий, содержащих элементы риска и опасности. Подобные ситуации возникают в процессе тренировочного занятия в различных видах спорта, в особенности в единоборствах. Чем психически более устойчив спортсмен, тем большую физическую и психическую нагрузку он способен выдержать при подготовке к соревнованиям и процессе выступления.

В психологических исследованиях особое место занимает проблема изучения агрессивного поведения. Определение уровня агрессивности может помочь в профилактике конфликтов, возникающих в процессе тренировочного занятия. Во время агрессивного поведения человек старается продемонстрировать превосходство путем применения силы по отношению к другому человеку либо группе лиц, которым субъект стремится причинить ущерб. Агрессивное поведение целесообразно рассматривать как противоположное поведению адаптивному. Адаптивное поведение предполагает взаимодействие человека с другими людьми, согласование интересов, требований и ожиданий его участников. Целью данного исследования является определения психофизиологических особенностей боксеров-подростков на этапах предсоревновательной и соревновательной подготовки.

Результаты исследования и их обсуждение. Во время исследования были проведены два экспериментальных тестирования: первый тест боксеры-подростки выполнили на этапе предсоревновательной подготовки, второй тест на соревновательном этапе. Группы боксеров-подростков занимаются в секции бокса с периодичностью 3 раза в неделю по 2 часа. Спортсменам было предложено дать оценку своему общему состоянию.

Результаты тестирования на этапе предсоревновательной подготовки показали следующие результаты: 10 (11%) человек показали высокий уровень стресса, 34 (38%) человек – средней уровень стресса, 46 (51%) человек – низкий уровень стресса. Из данного тестирования можно сделать вывод, что лишь половина опрошенных спортсменов испытывают низкий уровень стресса на этапе предсоревновательной подготовки, тогда как другая половина находится под воздействием высокого и среднего уровней стресса. Предсоревновательная подготовка боксеров к определенным соревнованиям, начинающаяся за месяц до их начала, проходит в процессе тренировочных занятий, вне занятий в течение самоподготовки.

На пути подготовки к соревнованиям спортсмен ставит перед собой целью выполнение спортивного разряда, взять реванш у определенного соперника, выиграть сильный турнир, оправдать надежды тренера и коллектива. Чем более сильный турнир, к которому готовится спортсмен, тем более ответственно и тщательно он подходит к его подготовке к соревнованиям, что в свою очередь увеличивает физическую и психическую нагрузку на боксера-подростка. Менее опытные юные спортсмены в процессе подготовки могут дать слишком большую нагрузку на свой организм во время самостоятельных занятий, что в свою очередь приведет к обратному эффекту перетренированности спортсмена, травме, негативному последствию физического и психического истощению.

Результаты тестирования соревновательного этапа показали следующие результаты: 27 (30%) человек показали высокий уровень стресса, 40 (44%) человек – средний уровень стресса, 23 (26%) человек – низкий уровень стресса. Результаты данного тестирования показали, что лишь четверть опрошенных боксеров-подростков испытывают низкий уровень стресса во время

прохождения соревновательного этапа, тогда как 44 % участников соревнований находятся под воздействием среднего уровня стресса, а 30% испытывают на себе высокий уровень стресса.

Участие в соревнованиях очень сильно влияет на психику спортсмена, становясь значительным происшествием почти для каждого боксера, стремящегося к высшим спортивным достижениям, и уж тем более для подростков, чья нервная система, в силу возраста, претерпевает огромное изменение и напряжение. Предсоревновательные волнения присущи для спортсмена любого вида спорта, но в особенности это касается единоборств. Причиной этого является то, что в командных видах спорта в случае победы спортсмены вместе празднуют, а если команда проиграла, то они вместе справляются с этим, поддерживая друг друга. В единоборствах все совсем иначе. В случае победы боксера вся слава достается ему одному, что очень приятно и радостно для победителя. Но в случае поражения ситуация диаметрально меняется, так как вся ответственность и весь груз неудачи ложится только на него одного, невозможно упрекнуть в проигрыше кого-либо, так как на ринге находился лишь он и соперник. Осознание данной ситуации оказывает дополнительную нагрузку на спортсменов, и в особенности, когда речь идет о боксерах подросткового возраста.

Результаты тестирования предсоревновательного и соревновательного этапов показали, что во время предсоревновательной подготовки низкий уровень стресса испытывают на 25% больше спортсменов, чем в соревновательном периоде, показатель среднего уровня стресса оказался всего на 6% в лучшем случае на этапе предсоревновательной подготовки, а вот показатель высокого уровня стресса на 19% больше во время соревновательного этапа.

Выводы. Результаты эксперимента показали, что на психику спортсмена оказывается разная нагрузка на этапе предсоревновательной подготовки и на соревновательном этапе. В предсоревновательном периоде у боксера-подростка есть время на подготовку как физически, так и психологически, что приводит к более уравновешенному процессу возбуждения и торможения, более быстрой и точной реакции на различные раздражения. Вся жизнь человека, в особенности спортсменов, представляет собой бесконечную цепь потрясений внутренней среды организма, и в особенности это актуально в соревновательном этапе. В ходе этих потрясений мобилизуются, совершенствуются адаптационно-регулятивные механизмы, ускоряя процессы адаптации. В соревновательном этапе на состояние спортсмена действуют также его значимость и силы соперников.

Чем выше уровень соревнований, тем сильнее будущие противники боксера-подростка, тем сильнее его предстартовые переживания. Интенсивность и особенности эмоционального состояния перед выступлением оказывают самое непосредственное и сильное воздействие на индивидуальные психологические особенности спортсмена, обусловленные направленностью его личности, моральными чертами характера, волевыми качествами. В данной ситуации в особенности важно роль тренера как педагога-психолога, который

своими словами и действия должен поддержать своего ученика, создав ситуацию в которой юный спортсмен почувствует уверенность в своих силах.

Литература

1. Виноградов П.А. Бой за будущее: физическая культура и спорт в профилактике наркомании среди молодёжи. – М.: Советский спорт, 2003. - 184 с.
2. Грязнов А.Н. Социально-психологический подход к пониманию адаптации / Гилемханова Э.Н., Грязнов А.Н., Шулаев А.В. // Неврологический вестник. – 2010. - №2. – Т.42. – С.33.
3. Лубышева Л.И. Социология физической культуры и спорта. – М.: Изд-во «Академия», 2001. - 240 с.
4. Файзиев, Л. Р. Нравственное и физическое воспитание молодежи / Л. Р. Файзиев // Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры: Сб. науч. тр. ПГАФСИТ.- Казань, 2021. С. 699-702.
5. Файзиев, Л. Р. Особенности физического воспитания суворовцев и кадетов / Л. Р. Файзиев // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях: материалы Международной научно-практической конференции ФГБОУ ВО Чувашская ГСХА. – Чебоксары, 2016. – С. 122-125.

СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ ФУТБОЛИСТОВ 15-16 ЛЕТ К СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

MEANS AND METHODS OF INCREASING THE LEVEL PSYCHOLOGICAL STABILITY OF FOOTBALL PLAYERS 15-16 YEARS OLD TO COMPETITIVE ACTIVITY

Р.В. Фаттахов, Ш.Р. Еникеев, В.Е. Андреев

R.V. Fattakhov, Sh.R. Enikeev, V.E. Andreev

Поволжский государственный университет физической культуры спорта и туризма

Казань, Россия

Volga Region State University of Physical Education, Sports and Tourism

Kazan, Russia

rafamina@mail.ru

Аннотация. В современном футболе психологическая устойчивость спортсменов играет важную роль. Без данного вида подготовки у футболиста небольшая вероятность стать профессиональным игроком. Одним из главных факторов прийти к успеху при относительно равных уровнях физической и технико-тактической подготовленности является психологическая

устойчивость спортсмена, которая формируется в процессе психической подготовки человека.

В условиях соревновательной среды футболисту приходится выполнять сложные технические действия в минимальное время под значительным влиянием физических и психологических нагрузок. От психологического состояния, от умения управлять собой, своими эмоциями зависит успех выступлений на соревнованиях. Психологическая устойчивость помогает формировать такое психическое состояние, которое содействует, с одной стороны, наибольшему использованию физической и технической подготовленности, а с другой - позволяет противостоять предсоревновательным и соревновательным сбивающим факторам (неуверенность в своих силах, страх перед возможной неудачей, скованность, перевозбуждение и др.).

Annotation. In modern football, the psychological stability of athletes plays an important role. Without this type of training, a football player has little chance of becoming a professional player. One of the main factors to achieve success with relatively equal levels of physical and technical-tactical readiness is the athlete's psychological stability, which is formed in the process of a person's mental preparation.

In a competitive environment, a football player has to perform complex technical actions in a minimum amount of time under the significant influence of physical and psychological stress. The success of performances in competitions depends on the psychological state, on the ability to manage oneself and one's emotions. Psychological stability helps to form a mental state that promotes, on the one hand, the greatest use of physical and technical readiness, and on the other, allows one to withstand pre-competition and competitive disruptive factors (lack of self-confidence, fear of possible failure, stiffness, overexcitement, etc.).

Ключевые слова: тренировочная и соревновательная деятельность, психологическая подготовка, идеомоторная тренировка, эмоциональные упражнения.

Keywords: training and competitive activity, psychological preparation, ideomotor training, emotional exercises.

Актуальность. Психологическая устойчивость – это качество личности, индивидуальными аспектами которого являются стойкость, уравновешенность, сопротивляемость. Оно позволяет личности противостоять жизненным трудностям, неблагоприятному давлению обстоятельств, сохранять здоровье и работоспособность в различных испытаниях, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них [3].

Итак, одним из наиболее важных качеств, для современного футбола является психологическая устойчивость, которая в значительной мере сказывается на качестве игровой деятельности. В настоящее время достижение успеха в футболе без психологической устойчивости невозможно, а решение проблемы совершенствования этого качества у футболистов 15 – 16 лет с

помощью поиска новых эффективных средств, методов является весьма актуальной [4].

Цель исследования: повышения уровня психологической устойчивости футболистов 15-16 лет к соревновательной деятельности.

Методы и организация исследования.

В процессе исследования данный метод позволил нам изучить работы специалистов, статьи в журналах, авторефераты. Обзор научно-методической литературы позволил выявить проблему исследования, а также сформулировать цель и задачи, необходимые для решения актуального вопроса. Было проанализировано всего 43 источника научно-методической литературы.

Анкетирование. Нами были подобраны вопросы и сформулированы в анкету для определения уровня психологической устойчивости футболистов 15 – 16 лет, которая представляет собой опросник с 22 вопросами, для ответов на которые необходимо ознакомиться с вопросами, далее выбрать один из вариантов и обозначить любым удобным знаком или указать собственный вариант в предусмотренной графе для ответа, в котором можно также обозначить сочетание представленных вариантов ответов. Анкетирование проводилось с целью правильного подбора тестов, средств и методов психологической устойчивости футболистов 15 – 16 лет [1,2].

Психолого-педагогическое тестирование. Перед проведением педагогического эксперимента было проведено тестирование психологической устойчивости футболистов 15 – 16 лет. Тестирование психологической устойчивости осуществлялось при помощи 3-х тестов. В них изучались показатели эмоциональной устойчивости, психологической надежности и помехоустойчивости спортсменов. Для проведения исследования нами были использованы следующие тесты:

1. Психологическая устойчивость на фоне утомления (баллы);
2. Психологическая устойчивость при ведении мяча с изменением направления – 10 м (баллы);
3. Психологическая устойчивость спортсмена на фоне эмоциональной нагрузки (баллы) [2,3].

В начале изучения существовали тренерские исследования с целью извлечения данных о тренировочном процессе. По результатам проведенных контрольных испытаний они были разделены на две однородные группы по 11 человек в каждой группе. Группы тренировались по программе спортивной школы «Мирас». В экспериментальную группу футболистов внедрялись средства и методы для развития психологической устойчивости футболистов 15 – 16 лет. Испытуемые контрольной группы тренировались без каких-либо изменений в тренировочном процессе.

Исследование проводилось в МБУ СШ по футболу «Мирас» г. Казани, в период с января 2023 по май 2023 г. В исследовании принимало 22 футболиста 15 – 16 лет, по 11 человек в контрольной и экспериментальной группе. Контрольная группа занималась по программе спортивной школы без каких-либо изменений. Экспериментальная группа так же занималась по программе спортивной школы, с внедрением экспериментальных средств и методов,

направленных на совершенствование психологической устойчивости футболистов к соревновательной деятельности.

Результаты исследования и их обсуждение. Было проведено анкетирование футболистов 15 – 16 лет контрольной и экспериментальной группы, в которой определялся уровень психологической устойчивости спортсменов к выступлению в соревнованиях.

Результаты анкетирования показали, что уровень психологической устойчивости футболистов 15 – 16 лет был низким. Так у 4 футболистов из 22 психологическая устойчивость была на высоком уровне, у шести футболистов низкие показатели, у двенадцати футболистов низкий уровень.

В ходе педагогического эксперимента, было проведено психолого-педагогическое тестирование, направленное на выявление исходного уровня психологической устойчивости футболистов 15 – 16 лет. Для оценки эффективности были проведены следующие тесты: психологическая устойчивость на фоне утомления, ведение мяча с изменением направления - 10 м., психологическая устойчивость спортсмена на фоне эмоциональной нагрузки.

Результаты тестирования выражались в баллах. В данном случае успешное выполнение приравнивалась 10 баллам. Разница между первой серией без давления на испытуемого и второй серией с давлением является балловым индексом психологической устойчивости футболиста. Хороший уровень психологической устойчивости по группе из 11 человек = от 0 до 110 баллов по каждому тесту, удовлетворительный уровень психологической устойчивости по группе из 11 человек = от 110 до 220 баллов, неудовлетворительный уровень психологической устойчивости по группе из 11 человек = от 230 баллов, чем ниже число индекса, тем выше устойчивость. Результаты исследования отражены в таблице 1.

Таблица 1. Исходные показатели уровня психологической устойчивости экспериментальной и контрольной групп до педагогического эксперимента (до нагрузки и после нагрузки)

Тест	Психологическая устойчивость на фоне утомления				Психологическая устойчивость при ведении мяча с изменением направления - 10 м				Психологическая устойчивость спортсмена на фоне эмоциональной нагрузки			
	КГ		ЭГ		КГ		ЭГ		КГ		ЭГ	
№	до	п-ле	до	п-ле	до	п-ле	до	п-ле	до	п-ле	до	п-ле
Сумма баллов	1030	820	1040	940	1040	800	1050	940	1010	780	1030	940
Разница между 1 и 2 серией ударов												
	210		100		240		110		230		90	

Из данных таблицы 1 видно, что у футболистов как в контрольной, так и в экспериментальной группе наблюдается низкий уровень психологической устойчивости в «психологической устойчивости на фоне утомления»,

«психологической устойчивости при ведение мяча с изменением направления – 10 м.», «психологической устойчивости спортсмена на фоне эмоциональной нагрузки».

Используя таблицу t-критерия Стьюдента, мы получили значение $t_{таб}$ в нашем случае оно равно 2,10. Мы сравнили его с расчетным значением, разница между группами оказалась статически незначимой, так как $t_{таб} > t_p$. Так же нашли значение для психологической устойчивости спортсмена на фоне эмоциональной нагрузки $t_p=0,07$, а для психологической устойчивости спортсмена на фоне эмоциональной нагрузки $t_p=0,017$, следовательно различия в тестовых испытаниях и по этим показателям статически не значимы.

Для подтверждения нашей гипотезы мы подобрали средства и методы, направленные на совершенствование психологической устойчивости футболистов 15 – 16 лет. Тренировки проходили 5 раз в неделю по 1,5 часа. Подобранные средства и методы применялись в экспериментальной группе, 3 раза в неделю. Занятия, в контрольной группе проводились 5 раз в неделю по программе спортивной школы «Мирас» без каких-либо изменений в тренировочном процессе [5].

Подобранные средства и методы состоят из следующих направлений: идеомоторная тренировка, эмоциональные упражнения, психологическая настройка перед освоением или отработке сложных двигательных действий [1,4].

После внедрения в тренировочный процесс средств и методов мы провели повторное тестирование, где выявили результаты показателей психологической устойчивости футболистов 15 – 16 лет. В результате педагогического эксперимента, показатели психологической устойчивости футболистов 15 – 16 лет на конец эксперимента в контрольной и экспериментальной группах замечены изменения, представленные в таблице 2.

Таблица 2. Итоговые показатели уровня психологической устойчивости в конце педагогического эксперимента

Тест	Психологическая устойчивость на фоне утомления				Психологическая устойчивость при ведении мяча с изменением направления - 10 м				Психологическая устойчивость спортсмена на фоне эмоциональной нагрузки			
	КГ		ЭГ		КГ		ЭГ		КГ		ЭГ	
№	до	п-ле	до	п-ле	до	п-ле	до	п-ле	до	п-ле	до	п-ле
Сумма баллов	1030	820	1040	940	1040	800	1050	940	1010	780	1030	940
Разница между 1 и 2 серией ударов												
	210		100		240		110		230		90	

Из данных таблицы 2 видно, что при проведении тестирования психологической устойчивости футболистов 15 – 16 лет в экспериментальной группе улучшились показатели в психологической устойчивости на фоне утомления, психологической устойчивости при ведении мяча с изменением

направления – 10 м, психологической устойчивости спортсмена на фоне эмоциональной нагрузки. Это связано с тем, что футболисты тренировались по подобранным средствам и методам, направленных на совершенствование психологической устойчивости. Итоговые показатели футболистов контрольной группы изменились незначительно и имеют неудовлетворительный уровень психологической устойчивости так же, как и в начале эксперимента.

Рассчитанное значение t-критерия Стьюдента больше t-критического, найденного по таблице. Это свидетельствует о том, что футболисты экспериментальной группы значительно превосходят футболистов контрольной группы, по показателям психологической устойчивости. Это говорит о том, что средства и методы подобраны правильно и эффективны для совершенствования психологической устойчивости футболистов 15-16 лет.

Из полученных данных на рисунке 1 наглядно видно улучшение показателей уровня психологической устойчивости футболистов 15-16 лет в экспериментальной группе в психологической устойчивости на фоне утомления, в психологической устойчивости при ведении мяча с изменением направления – 10 м, в психологической устойчивости спортсмена на фоне эмоциональной нагрузки. В контрольной группе показатели улучшились незначительно.

Проведя конечное тестирование в контрольной и экспериментальной группе, мы выявили, что преимущество экспериментальной группы в психологической устойчивости на фоне утомления составило – 58%, в психологической устойчивости при ведении мяча с изменением направления - 10 м– 56%, в психологической устойчивости на фоне эмоциональной нагрузки составило– 64%.

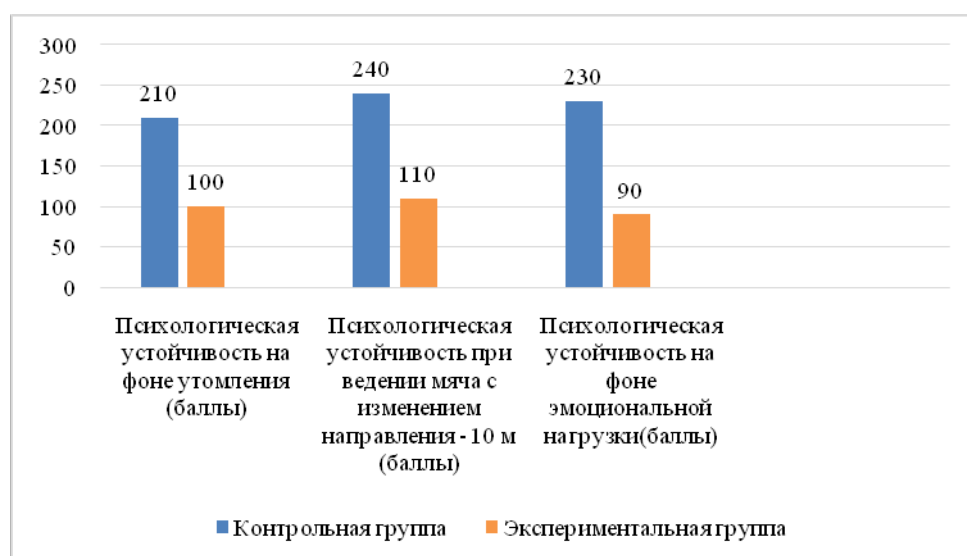


Рисунок 1. Сравнительные показатели уровня психологической устойчивости экспериментальной и контрольной групп в конце педагогического эксперимента

Данные контрольной группы улучшились не значительно, в психологической устойчивости на фоне утомления составило – 8%, в психологической устойчивости при ведении мяча с изменением направления – 10 м – 4%, в психологической устойчивости на фоне эмоциональной нагрузки составило – 11%.

Таким образом, сравнительный анализ уровня психологической устойчивости футболистов 15 – 16 лет экспериментальной группы позволил установить, что за период исследования происходит значительное увеличение исследуемых показателей.

Выводы. На основе научно-методической литературы и выявлении исходного показателя уровня психологической устойчивости футболистов 15 – 16 лет, были подобраны и внедрены средства и методы в тренировочный процесс, направленные на совершенствование психологической устойчивости. Результат проведенного исследования показал эффективность подобранных средств и методов, направленных на развитие психологической устойчивости футболистов 15 – 16 лет в экспериментальной группе. Проведя конечное тестирование в контрольной и экспериментальной группе, мы выявили, что преимущество экспериментальной группы в психологической устойчивости на фоне утомления составило – 58%, в психологической устойчивости при ведении мяча с изменением направления – 10 м – 56%, в психологической устойчивости на фоне эмоциональной нагрузки составило – 64%. Данные контрольной группы улучшились не значительно, в психологической устойчивости на фоне утомления составило – 8%, в психологической устойчивости при ведении мяча с изменением направления – 10 м – 4%, в психологической устойчивости на фоне эмоциональной нагрузки составило – 11%. Это говорит о том, что результаты тестирования, улучшились не значительно.

Проведенное психолого-педагогическое тестирование выявило, что в экспериментальной группе, которая тренировалась по подобранным средствам и методам, результаты значительно улучшились, по сравнению с контрольной, которая тренировалась по программе спортивной школы «МИРАС» без каких-либо изменений в тренировочном процессе. Полученный результат от подобранных средств и методов на совершенствование психологической устойчивости позволяет оценить их как эффективные и можно рекомендовать для практического внедрения в тренировочные занятия с футболистами 15 – 16 лет.

Литература

1. Гогун, Е.Н. Психология физического воспитания и спорта: учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Е.Н. Гогун, Б.И. Мартыанов. – Москва: Издательский центр «Академия», 2004. – 223 с. – ISBN 5-7695-2089-2. – Текст: непосредственный.
2. Китаева, М.В. Психология победы в спорте: учебное пособие / М.В. Китаева. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2006. – 203 с. – ISBN 5-222-09683-1. – Текст: непосредственный.

3. Пилоян, Р.А. Мотивация спортивной деятельности: книга / Р.А. Пилоян. - Москва: Физкультура и спорт, 2001. – 104 с. – ISBN 978-5-7422-6060-8. – Текст: непосредственный.
4. Умнов, В.П. Психолого-педагогические аспекты спортивной тренировки и соревнования: книга / В.П. Умнов. - Петрозаводск: Спортивная тренировка. – 2018. – 80 с. – ISBN 978-5-8021-3268-588. – Текст: непосредственный.
5. Фаттахов Р.В. Координационные упражнения в футболе /Р.В. Фаттахов. – Текст: непосредственный / материалы II Международной научно-практической конференции, посвященной 40-летию Поволжской государственной академии физической культуры, спорта и туризма «Физиологические и биохимические основы и педагогические технологии адаптации к разным по величине физическим нагрузкам». – 2014. – С. 308-310.

УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ИНТЕРЕСА К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ У ПОДРОСТКОВ

CONDITIONS FOR FORMATION OF INTEREST IN PHYSICAL CULTURE IN ADOLESENTS

*Э.М.Халикова , Т.К. Сагитдинова
Т.К. Khalikova, E.M. Sagitdinova*

*ФГБОУ ВО «Поволжский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма»
г.Казань, Россия
Volga Region State University of Physical Culture, Sports and Tourism
Kazan, Russia*

halikovaelvira535@gmail.com

Аннотация: в статье исследуются условия формирования интереса к физической культуре у подростков, факторы, оказывающие положительное и отрицательное влияние на стимуляцию интереса к занятиям физической культурой у детей в пубертатный период. Были рассмотрены такие условия как доступность, личность тренера и педагога, вовлеченность в процесс, осведомленность и популярность. Проведено исследование, которое помогло подтвердить актуальность рассмотренных условий, выявить факторы формирования интереса, не изложенных в статье. Авторами статьи используется метод контент-анализа интернет-ресурсов, поднимающих вопрос о здоровье населения, о важности занятий физической культурой в период развития ребенка. Полученные выводы помогают будущим специалистам увидеть проблему выбора подростками нездорового образа жизни, осознать и обратить пристальное внимание к требующей скорейшего решения проблеме.

Abstract: the article examines the conditions for the formation of interest in physical culture in adolescents, factors that have a positive and negative impact on the stimulation of interest in physical culture in children during puberty. Such conditions as accessibility, the personality of the coach and teacher, involvement in the process, awareness and popularity were considered. A study was conducted that helped to confirm the relevance of the conditions considered, to identify the factors of interest formation that are not set out in the article. The authors of the article use the method of content analysis of Internet resources that raise the issue of public health, the importance of physical education during the child's development. The findings help future specialists to see the problem of adolescents choosing an unhealthy lifestyle, to realize and pay close attention to the problem that needs to be solved as soon as possible.

Ключевые слова: физическая культура, пубертатный период, условия, интерес.

Keywords: physical culture, puberty, conditions, interest.

Актуальность. Образовательный процесс сегодня невозможно представить без занятий по физической культуре, тем не менее, наблюдается спад количества часов, отведенных на эту дисциплину. Так, например, в 7 классе урокам физической культуры отводится всего 2 академических часа в неделю, что, безусловно, недостаточно для полноценного поддержания физической формы обучающихся. Большинство детей и подростков, даже их родители не осознают необходимость занятий физической культурой, не осознают всю важность физического воспитания.

Средствами физического воспитания формируются жизненно необходимые двигательные навыки, за счет физических упражнений происходит здоровый рост и развитие человека. В пубертатный период (11-13 лет) происходит существенная гормональная перестройка в организме, заметное ухудшение условно-рефлекторных реакций, двигательных навыков, также увеличиваются вегетативные изменения при нагрузках, возрастает утомление, затрудняется речь, наблюдается неуравновешенность эмоциональных реакций и поведения [3].

Именно поэтому так необходимо продолжать заниматься физической культурой в подростковом возрасте. Занятия физической культурой помогут подросткам справиться с умственной усталостью после учебных занятий, так как именно чередование и физической деятельности создает условия полного восстановления [И.П.Павлов]. Занятия, требующие быстрого реагирования на изменяющиеся условия, помогут держать на необходимом уровне координационные способности подростка.

Таким образом, возникает острая необходимость в поддержании и формировании интереса подростков к занятиям физической культурой. Для того чтобы в дальнейшем составить стратегию воздействия на подростков важно выявить условия формирования их интереса к физической культуре.

Методы исследования: контент анализ психолого-педагогической литературы, анкетирование.

Авторы статьи предлагают рассмотреть пять условий, при соблюдении которых у подростков возникнет осознанное желание заниматься физической культурой.

Первое условие – **«Личность тренера и педагога ФК»**. Известно, что дети в пубертатный период претерпевают наряду с физическими и психологические изменения. В рассматриваемый период у подростка формируются свои собственные убеждения и принципы. Возникают моральные эталоны, на которые подросток ровняет свое поведение. Поэтому личность педагога непременно важный компонент условий формирования интереса [1].

Педагог должен иметь такие нравственные качества, которые необходимо воспитывать у ребенка в этом возрасте. Чувство уверенности, чувство справедливости, решительность, храбрость, целеустремленность. Необходимо также уделять внимание воспитанию в них товарищества, коллективизма в некоторых его проявлениях. Если преподаватель или тренер не обладает такими качествами, то ему необходимо направлять подопечного в соответствии с этическими нормами. То есть, если педагог или тренер-наставник не считает физическую культуру одним из главных видов деятельности в жизни, то и подопечный будет таких же взглядов. Педагогу или тренеру также необходимо быть интересной и уверенной личностью, с богатым жизненным опытом и немного отличающейся жизненной позицией, потому что очень важно уметь обратить внимание подростка на такие важные вещи, как физическое развитие и физическое совершенство.

Следующее условие **«Вовлеченность в процесс»**. Рассматриваемое нами условие подразумевает постоянное напоминание подросткам о пользе физической культуры. Осуществляется подбором легкого тематического домашнего задания по физической культуре, проведением внеклассных спортивных мероприятий (например, веселые старты, турниры по спортивным подвижным играм). Вовлеченность также подразумевает качество проведения занятий в школе, а также в иных секциях физической культуры. На качество занятия указывает наличие интересных упражнений, которые бы создавали новые нейронные связи у подростка, а также увеличивали опыт двигательных действий; наличие музыкального сопровождения, что создавало бы положительный эмоциональный фон; подбором новых методик обучения.

«Осведомленность», как условие формирования интереса к физической культуре у подростков, также имеет место быть. Данное условие подразумевает наличие открытых источников, публикующих информацию о спортивных мероприятиях, турнирах, марафонах. Сообщество в социальной сети ВКонтакте **“Куда Пойти.Казань”** часто публикует афиши мероприятий такого рода. Это сообщество можно найти не только в ВКонтакте, но и в телеграмме, что делает его просмотр более удобным для подростков, поскольку последние часто пользуются социальными сетями. Также существуют специальные программы, направленные на оздоровление граждан. Например, профилактическая интерактивная программа **«Здоровая Россия – Общее дело»**. Она направлена на профилактику курения, алкоголизма, наркомании среди подрастающего поколения. Данная программа прошла экспертизу и была одобрена

Министерством образования и науки Российской Федерации для использования во всех учебных заведениях на территории нашей страны в рамках преподавания Основ безопасности жизнедеятельности, а также на классных часах, внеурочных мероприятиях, на мероприятиях каникулярного характера [2]. Такие программы существуют и сообщать о них необходимо во время классных часов, школьных линеек.

Следующее условие **«Доступность»**. Существует множество организаций, предлагающие свои услуги в сфере фитнеса, спортивные кружки и секции. Большинство из них направлены на взрослую часть населения. Особенно студии танцев, йоги, пилатеса и цена абонеента соответствующая. Существуют и бесплатные государственные образовательные учреждения, однако, оснащенность спортивным инвентарем не на должном уровне. То же наблюдается и в обычных школах Казани. Спортивные залы не всегда в отличном состоянии. Не хватает спортивного инвентаря (например, школьные лыжи, гимнастические лестницы, канаты, прыжковые ямы) или же инвентарь плохого качества (например, рваные мячи, сетки с дырами, баскетбольные кольца без плетеной корзины). Наличие или отсутствие какого-либо инвентаря также сказывается на качестве проведения занятия. При изучении раздела “легкая атлетика” намного интереснее осваивать прыжок в длину в прыжковой яме, как настоящие спортсмены.

Рассматриваемое нами условие подразумевает постоянное напоминание подросткам о пользе физической культуры. Осуществляется подбором легкого тематического домашнего задания по физической культуре, проведением внеклассных спортивных мероприятий (например, веселые старты, турниры по спортивным подвижным играм). Вовлеченность также подразумевает качество проведения занятий в школе, а также в иных секциях физической культуры. На качество занятия указывает наличие интересных упражнений, которые бы создавали новые нейронные связи у подростка, а также увеличивали опыт двигательных действий; наличие музыкального сопровождения, что создавало бы положительный эмоциональный фон; подбором новых методик обучения. Как было упомянуто ранее, вовлеченность подразумевает постоянное напоминание о пользе физической культуры. Речь идет о всевозможных лекциях на тему ЗОЖ, классных часах на тему здоровья, соблюдения личной гигиены и тд.

«Популярность» – еще одно условие формирования интереса к физической культуре. Подростки всегда следят за трендами, поскольку очень много времени проводят в социальных сетях, в сети Интернет. По статистике security.mosmetod.ru 14,1% – 11 лет, 25,8% – 13 лет, 33,7% – 15 лет посвящают свое свободное время социальным сетям. Результаты различны и в зависимости от пола: 26,8% – мальчики, 21,9 – девочки. На основе данной статистике можно сделать вывод, что подростки точно осведомлены, что популярно, а что нет. Однако в 21 веке мало кто делает рекламу занятий физической культурой, ЗОЖ.

Продвинутые блогеры создают курсы по фитнесу, по правильному питанию для взрослой аудитории, создают «идеальный» образ конституции

мужского и женского тела. Сейчас популярно быть очень стройной (-ым) высокой (-им), иметь сильно развитую мускулатуру. Однако эти стандарты не подходят подросткам, поскольку у последних в пубертатный период происходят сдвиги в гормональной системе, что может повлиять на изменение конституции, массы тела. Из-за нестандартной конституции тела подростки чувствуют себя неудобно, слишком стройными или слишком полными.

У них возникает комплексы, что плохо сказывается на моральном здоровье подростков. Вдобавок они переживают, что не соответствуют «стандартам красоты» и на этом фоне подростки ищут легкие пути решения проблемы – жесткие диеты, принятие таблеток, переедание, далее – РПП (расстройство пищевого поведения). Поскольку все это происходит от того, что подростки боятся сказать о своих переживаниях родителям и действуют за их спинами, часто принося вред своему здоровью. Не должно быть стандартов красоты, необходимо популяризовать здоровье. Как правильно питаться, чтобы не переесть, какие легкие упражнения помогут снизить массу тела или же скорректировать фигуру, без вреда здоровью (правильная техника выполнения, с учетом физиологических особенностей).

Дети в возрасте 11-15 лет хотят быть активной частью коллектива, поэтому им не сложно популяризовать занятия физической культурой, стоит одному сказать, что это модно, весь коллектив будет считать это таковым. Необходимо освещать именно ту информацию, ту методику, которая прошла проверку у Министерства Здравоохранения или научно-доказанную методику. Преподносить ее качественно, понятно и основываясь на интересах подростковой аудитории.

Результаты исследования их обсуждение. Условия, рассмотренные нами в данной статье, несомненно, являются базовыми. Авторами статьи было проведено исследование. Оно заключалось в анализе результатов анкетирования, которое проводилось среди студентов физкультурного вуза.

Мотивация: По результатам исследования было выявлено, что студенты выбрали именно физкультурный вуз в связи со спортивным прошлым (38%), 30% выбрали вуз, со спортивной направленностью, потому что интересуются механикой движения, заинтересованы в построении карьеры фитнес тренера, заинтересованы в помощи людям вести ЗОЖ. Рассмотренные данные говорят о том, что большая часть студентов выбирали свою профессию, основываясь на собственном желании и собственном образе жизни.

Методы обучения: 70% опрошенных считают, что интерес к занятиям физической культурой можно сформировать с помощью добавления нестандартных методов обучения. Большинство считают, что заинтересовать обучающихся могут разнообразные общеразвивающие упражнения в разминке, подвижные игры, внедрение элементов из фитнеса в подготовительную часть урока.

Факторы влияния: примерно 80% опрошенных считают, что личность преподавателя, его заинтересованность, профессионализм является ключевым фактором, влияющим на интерес учеников.

Демотивация: 90% студентов считают, что некомпетентность преподавателя, незаинтересованность руководства школы в развитии и улучшении уроков физической культуры оказывает отрицательный эффект на формирование интереса учащихся к физической культуре.

Трудности: 80% опрошенных считают, что нежелание самих учеников заниматься физической культурой является самой главной трудностью в стимуляции интереса у подростков к ФК

Вывод. Таким образом, были рассмотрены главные условия формирования интереса к физической культуре у подростков, провели исследование, которое помогло нам убедиться в актуальности рассмотренной темы, выявить новые факторы, влияющие на формирование интереса к ФК, такие как неосознанность подростков пользы ЗОЖ, внутреннее нежелание заниматься физической культурой в связи с психологическим давлением со стороны родителей и общества. Исследование также помогло убедиться в том, что будущие специалисты осведомлены о трудностях и особенностях педагогической деятельности в сфере ФК и готовы работать над улучшением учебной деятельности в образовательных учреждениях.

Литература

1. Потапова, П.П, Психология развития: норма и патология : учебно-методическое пособие / П. П. Потапова, М. В. Федоренко – Казань : КФУ, 2014. – 136 с.
2. Проект «Здоровая Россия – общее дело». – Текст : электронный. – URL: <https://demografplatforma.ru/?p=1855>
3. Солодков А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. - учебник.-8-е издание.-М. : Спорт, 2018.-620 с. : ил. ISBN 978-5-9500179-3-3. – Текст: непосредственный.

БАЛЬНЫЕ БАНЦЫ КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ОРГАНИЗМА ЖЕНЩИН 35-40 ЛЕТ

BALLROOM BANCING AS A MFY TO INCREASE FUNCTIONAL CAPABILITIES OF THE BODY IN 35-40 YEARS OLD WOMEN

О. А. Черноярова
O. A. Chernoyarova

*Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева,
г. Чебоксары, Россия*

Yakovlev Chuvash State Pedagogical University, Cheboksary, Russia

Chernoyarovaao@mail.ru

Аннотация. В статье раскрыто противоречие между практической значимостью проблемы положительного влияния бальных танцев на организм

занимающихся, с одной стороны, и детальном рассмотрении проблемы повышения функциональных возможностей организма женщин 35-40 лет, занимающихся бальными танцами, с другой стороны. Анализ результатов подтвердил нашу гипотезу исследования, о том что, показатели функциональных возможностей женского организма улучшаться, если: женщины 35-40 лет систематически будут заниматься бальными танцами.

Annotation. The article explores contradictions between practical significance of positive effects of ballroom dancing on the body of those engaged, on one hand, and a detailed consideration of the problem of raising functional capabilities of the body women 35-40 years old participating in ballroom dancing, on the other. The results of the study confirm our hypothesis that functional capability indicators of the female body improve, if women 35-40 years old systematically practice ballroom dancing.

Ключевые слова: Занятия бальные танцы с женщинами 35-40 лет, показатели функциональных возможностей, педагогический эксперимент, тестирование.

Keywords: ballroom dancing classes, women 35-40 years old, indicators of functional capabilities, teaching experiment, testing.

Введение. В настоящее время функциональная диагностика населения России является одной из актуальных проблем, которая направлена на сохранение и укрепление здоровья нации. Так в первые в нашей стране под руководством Н.Ф. Берестень, В.А. Сандриковой, С.И. Федоровой [1], представлено национальное руководство по функциональной диагностике, которое включает современное исследование.

Бальные танцы являются средством физического воспитания, а танцевальные школы и хореографические отделения на практике являются перспективной формой оздоровительных занятий, как для детей, так и для взрослых, одно из направлений бальных танцев является приобщение занимающихся к здоровому образу жизни [2].

Анализ литературных источников [3,4,5,6,7,8], показывает, что занятия бальными танцами обеспечивают эффективное развитие функциональных особенностей детей, физически активных людей и спортсменов.

Результаты исследований убедительно доказывают, что в отличие от других видов физических упражнений бальные танцы являются прекрасным средством повышения функциональных возможностей детей и подростков.

Вместе с тем анализ научной, педагогической и методической литературы показывает, что вопросы повышения функциональных возможностей женщин на занятиях бальными танцами, являются малоизученными.

На основе изучения и анализа литературы, практического опыта и собственного взгляда на проблему были использованы следующие **методы** исследования:

- Теоретический анализ научно-педагогической, методической литературы и электронных источников.
- Педагогический эксперимент.

- Тестирование.
- Методы математической статистики.

Организация исследования. В исследовании приняли участие женщины 35-40 лет, занимающиеся бальными танцами на базе «Танцевальная студия Tavalga Club» г. Чебоксары, Чувашской Республики, всего 8 человек.

Продолжительность эксперимента составила 6 месяцев. Занятия экспериментальной группы (ЭГ) проходили по 2 раза в неделю.

Все женщины были здоровы и имели допуск врача к занятиям по бальным танцам и практически находились на одинаковом уровне функциональной подготовленности.

Методика обучения бальными танцами помимо основного материала включала упражнения на развитие гибкости, силы, выносливости, координационных способностей (ловкость, быстрота) и упражнения на баланс и синхронность. В ходе опытно-экспериментальной работы нами была разработана и апробирована примерная программа педагогического эксперимента для женщин 35-40 лет.

Занятия по бальным танцам (№1-5 без партнера) включали следующие двигательные задачи: Обучение технике движений ногами в танце Ча-ча-ча; Совершенствование базовых движений танца Румба; Развитие гибкости, упражнения на растяжку. На 1 занятии было проведено тестирование: Рост; Вес; Проба Штаге; Проба Генчи; Проба Озерского.

Занятия по бальным танцам (№6-10 с партнером) включали следующие двигательные задачи: Обучение технике движений ногами в танце Ча-ча-ча; Совершенствование базовых движений танца Румба; Развитие гибкости, упражнения на растяжку.

Занятия по бальным танцам (№11-15 без партнера) включали следующие двигательные задачи: Обучение механике движений руками в танце Ча-ча-ча; Совершенствование базовых движений танца Румба; Развитие силы, упражнения с утяжелителями.

Занятия по бальным танцам (№16-20 с партнером) включали следующие двигательные задачи: Обучение механике движений руками в танце Ча-ча-ча; Совершенствование базовых движений танца Румба; Развитие силы, упражнения с утяжелителями.

Занятия по бальным танцам (№21-25 без партнера) включали следующие двигательные задачи: Обучение механике движений руками в танце Ча-ча-ча; Совершенствование базовых движений танца Румба; Развитие силы, упражнения с утяжелителями.

Занятия по бальным танцам (№26-30 с партнером) включали следующие двигательные задачи: Обучение механике движений руками в танце Ча-ча-ча; Совершенствование базовых движений танца Румба; Развитие силы, упражнения с утяжелителями.

Занятия по бальным танцам (№31-35 без партнера) включали следующие двигательные задачи: Обучение технике движений ногами, механике движений руками и соединение движений в целом в танце Ча-ча-ча; Совершенствование

базовых движений танца Румба; Развитие координационных способностей, упражнения на баланс и синхронность выполнения.

Занятия по бальным танцам (№36-40 с партнером) включали следующие двигательные задачи: Обучение технике движений ногами, механике движений руками и соединение движений в целом в танце Ча-ча-ча; Совершенствование базовых движений танца Румба; Развитие координационных способностей, упражнения на баланс и синхронность выполнения. На 40 занятия было проведено тестирование: Вес; рост; Проба Штанге; Проба Генчи; Проба Озерского. Результаты педагогического эксперимента обрабатывались методом «Непараметрический z-критерий знаков». Итак, если попарно сравнить значения двух независимых выборок, то число плюсовых и минусовых разностей окажется одинаковым; если же заметно преобладают плюсы или минусы, это будет указывать на положительное или отрицательное действие изучаемого фактора на результативный признак.

Результаты исследования и их обсуждение. Таким образом, как показал анализ результатов исследования, за период педагогического эксперимента у женщин, занимающихся бальными танцами улучшились показатели функционального состояния организма, при $z_{st}=8$ для 5%-ного уровня значимости $n=8$, следовательно, сдвиги в группе дали нам основание считать, что бальные танцы являются достаточно эффективным средством повышения функциональных возможностей организма женщин 35-40 лет.

Стоит отметить, что у женщин показатели функциональных возможностей значительно улучшились. Так, показатели: веса снизились на 3,2 кг; Показатели пробы Штанге улучшились на 6,1 сек; Показатели пробы Генчи улучшились на 7,0 сек; Показатели пробы Озерского улучшились на 4,75 сек.

Как показал анализ результатов исследования у женщин, занимающихся бальными танцами наблюдается самый высокий прирост показателя пробы Генчи 31,4%, далее 27,9% - прирост показателя пробы Озерского, прирост показателей пробы Штанге - 18,1%, прирост показателей веса - 5,1%. Прирост показателей функциональных возможностей у женщин, занимающихся бальными танцами, представлен на рис. 1.

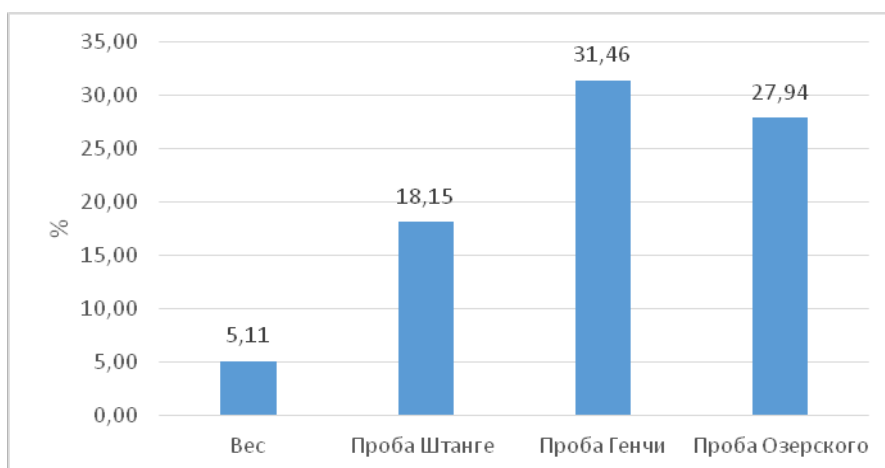


Рисунок 1 – Прирост показателей функциональных возможностей у женщин, занимающихся бальными танцами (%)

Стоит отметить, что как на констатирующем этапе, так и на формирующем этапе исследования антропометрические показатели роста женщин 35-40 лет, занимающихся бальными танцами, не изменились и они не были включены в анализ результатов опытно-экспериментальной работы. Остальные показатели (вес, проба Штанге, проба Генчи, проба Озерского) на формирующем этапе имели положительную динамику прироста функциональных возможностей у женщин 35-40 лет, занимающихся бальными танцами.

Выводы. Таким образом, результаты исследования подтвердили нашу гипотезу, а занятия бальными танцами повысили оценку функционального состояния организма женщин 35-40 лет, а у некоторых из них показатели стали выше среднестатистических показателей.

Литература

1. Берестень Н.Ф. Функциональная диагностика: национальное руководство. Москва: ГЭОТАР-Медиа. 2019. 784 с.
2. Гавдис М.С. Роль спортивно-бальных танцев в формировании здорового образа жизни подрастающего поколения // Культура, наука и искусство – современные векторы развития вуза культуры. Орел. 2018. С. 212-216.
3. Голеняева С. А. Занятия спортивно-бальными танцами как фактор формирования волевых качеств у молодых спортсменов // Актуальные научные проблемы физической культуры и спорта. 2021. С.56-62.
4. Латыпова Е.К. Представление танца как полиморфного текста в теоретическом аспекте обучения бальным танцам // Современные проблемы науки и образования. 2022. № 6 (1). С. 26-32.
5. Лукина Н.А. Особенности разностороннего влияния на организм человека спортивно-бальных танцев. Сборник // Актуальные вопросы физического воспитания молодежи и студенческого спорта. Елец. 2023. С. 120-125.
6. Сидоренко Р.А. Сафронова М.В. Влияние танцевального вида спорта на развитие координационных способностей детей младшего школьного возраста // Проблемы современной науки и образования. 2019. №2 (135). С. 56-58.
7. Смирнов Е.Г. Современные педагогические технологии в работе со взрослыми в коллективах спортивно-бального танца. Сборник // Перспективные направления современного образования. Москва. 2023. С.434-438.
8. Яковлева И.Ю. Спортивно-бальные танцы // Вестник науки. 2019. №11 (20). С. 79-82.

ВЛИЯНИЕ РЕГУЛЯРНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

THE IMPACT OF REGULAR EXERCISE ON PSYCHOLOGICAL HEALTH

А. В.Ильин, Е. К.Чуканова, Ю. В.Шубаева

A.V.Ilyin, E. K.Chukanova, Yu. V.Shibaeva

*ФГАОУ ВО «Белгородский государственный национальный
исследовательский университет»,*

г. Белгород, Россия

Belgorod State National Research University,

Belgorod, Russia

Аннотация. Раскрытие позитивного влияния физической активности на психологическое состояние человека, того как именно занятия спортом улучшают ментальное самочувствие, на основе обзора и анализа некоторых экспериментальных исследований отечественных и зарубежных авторов.

Abstract. Disclosure of the positive effect of physical activity on the psychological state of a person, how exactly sports improve mental well-being, based on a review and analysis of some experimental studies by domestic and foreign authors.

Ключевые слова: физическая активность, физическая нагрузка, BDNF, психологическое здоровье, депрессия.

Keywords: physical activity, physical activity, BDNF, psychological health, depression.

Важнейшим источником поддержания своего психологического здоровья, на основании многих научных исследований, люди признали физическую активность, ровно как заметили упадок моральных сил при прекращении регулярных занятий спортом.

Определение психического здоровья(согласно определению Всемирной организации здравоохранения): психическое здоровье – это состояние благополучия, при котором человек может реализовать свой собственный потенциал, противостоять обычным жизненным стрессам, продуктивно и плодотворно работать, а также вносить вклад в жизнь своего сообщества.

Физическая активность – вид деятельности человеческого организма, при котором активация обменных процессов в скелетных мышцах обеспечивает их сокращение и перемещение человеческого тела или его частей в пространстве.

На первый взгляд эти термины не имеют взаимосвязи, так как физическая активность это вид деятельности человека, его можно проследить сторонним наблюдателям как действие, тем временем как психологическое здоровье это внутреннее состояние человека, его самоощущение.

Связь между физической активностью и психологическими расстройствами Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) даёт определение психического здоровья; «Состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней».

Конкретно психические расстройства Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) определяет их так: «Широкий спектр проблем с разными симптомами». В рекомендациях NICE (National Institute and Care Excellence) говорится, что самые распространенные отклонения психического здоровья проявляются в самых различных формах, от депрессии до тревожных расстройств. От этих состояний страдает большое количество людей, чем от остальных, именно поэтому они имеют статус наиболее распространенных. Положительное влияние физических нагрузок на устранение депрессии показано во многих клинических исследованиях, которые вошли в анализы и систематические обзоры. Они позволили сделать заключение о том, что физические нагрузки имеют антидепрессивный эффект среднего размера, сопоставимый с фармакологическим лечением и психотерапией [1].

Если делать отсылку на исследовательские и экспериментальные работы, то можно отметить то, что применение физических нагрузок позволяет снизить дозу лекарственных препаратов, таких как антидепрессанты.

Две группы людей использовали два метода для уменьшения симптомов депрессии в течение одного месяца. Первая группа принимала фармакотерапию в течение месяца, люди из второй группы выполняли аэробную гимнастику 4 раза в неделю и проходили фармакотерапию, но во второй группе доза препарата была снижена. Через месяц лечения наблюдалось одинаковое снижение симптомов депрессии, при гораздо меньшей дозе препарата вторая группа также смогла таких же результатов, как и первая [4].

Физическая нагрузка стимулирует способность некоторых отделов мозга создавать новые нейроны из стволовых клеток. Результаты исследований, полученные экспериментальным образом на здоровых лицах и животных, дают основания полагать, что физическая нагрузка активирует нейрогенез путем увеличения нейротрофинов, преобладающим из которых является BDNF (нейротрофин, отвечающий за развитие мозга, а так же влияющий на метаболизм и координацию)[2].

Таким образом, можно показать пользу физической активности для состояния мозга, так как активная выработка нейтронов улучшает не только состояние мозга и его серого вещества, но и общее состояние организма, запуская активнее процессы метаболизма, повышая координацию. Так же большую роль физическая активность имеет в производстве гормона радости – серотонина, который отвечает за психологическую устойчивость, выносливость стрессовых ситуаций и хорошее настроение.

Физическая активность и когнитивные функции. Депрессивные эпизоды и расстройства психического здоровья имеют крайне негативное влияние на когнитивные функции организма. У людей с депрессией замечены такие изменения как: замедление мыслительных процессов, общая психомоторная заторможенность, нарушение сна, подавленное состояние постоянного стресса и расстройства, повышение утомляемости. Физическая активность также запускает развитие новых нейронных связей, также с точки зрения непрофессионала, отвлекает от многих негативных мыслей, тем самым прерывая их цикл, стимулирует снижение утомляемости. У BDNF множество

положительных эффектов, данный белок отвечает за создание новых нейронных связей и их укрепление. В ходе исследований, проведенных в 2007 году немецкими учеными, были выявлены преимущества физической активности перед умственной активностью. Под умственной активностью подразумевалось изучение иностранного языка. Люди, которые непосредственно перед началом запоминания иностранных слов занимались физической активностью способны выучить на 20% больше слов, чем люди которые этого не делали. Это увеличение процента запоминания слов напрямую связано с увеличением BDNF в химическом составе их мозга[2].

Основные результаты исследований влияния физической активности на психологическое здоровье человека.

Учёный из Бруклина, Фредерик Бекеланд, совершил первое исследование в области влияния физической активности на настроение, которое было проведено ещё в 1970 году [3].

В ходе исследования выяснилось, что после бега в крови повышается уровень гормона «счастья»: через 10 минут – на 42 %, а через 20 минут – уже на 110 %.

Ученые из Бразилии провели мета анализ 10 независимых клинических исследований, в которых приняло участие 385 жертв заболевания. В одном из экспериментов участвовало 34 человека, у которых был диагноз шизофрении, данный эксперимент продлился 20 недель. Люди были разделены на 3 группы. Первая группа людей не подвергалась физическим нагрузкам, продолжая медикаментозное лечение и психотерапию. Вторая группа 2 раза в неделю подвергалась физическим нагрузкам, повышая тяжесть тренировок. Третья группа тренировалась также 2 раза в неделю, но совмещая силовые упражнения и кардио-тренировки.

Результаты первой группы: кратковременное изменение в лучшую сторону, показатели оценки негативных симптомов на 10 неделе эксперимента понизились на 0.8%, но на 20 неделе эксперимента, показатель вернулся к прежнему значению. Общая оценка психопатологии с 26.48% снизилась до 25.91%. В течение эксперимента состояние людей первой группы практически не менялось.

Результаты второй группы: вторая группа имеет самые лучшие результаты в данном эксперименте. Снижение показателя оценки негативных симптомов на 10 неделях – на 6%, на 20 неделе – на 2%. Общая оценка психопатологии с 35.42% снизилась до 25.83%.

Результаты третьей группы: группы показала лучший результат, чем первая, но худший, чем вторая группы. Снижение показателя оценки негативных симптомов на 10 неделе – на 2.45%, на 20 неделе показатель оставался в том же положении. Общая оценка психопатологии с 34.68% снизилась до 28.34% [5].

Физическая нагрузка может быть использована как немедикаментозный метод лечения шизофрении и психологических расстройств, как было выяснено в приведённых исследованиях. Положительное влияние физических нагрузок

на психологическое здоровье человека так же во многом зависит от количества нагрузок, при переизбытке может наступить обратное действие.

Литература

1. Магонова Е. Г. Депрессия – симптомы и лечение. – Санкт-Петербург, 2017.
2. Масловская А. А.. Биохимия гормонов – 6-е изд. – Гродно:ГрГМУ,2012.– 44 с.
3. Мета-обзор «психиатрии образа жизни»: роль физических нагрузок, курения, диеты и сна в профилактике и лечении психических расстройств – перевод Симонов Р. В. (Санкт-Петербург) Редактура: к.м.н. Потанин С.С. (Москва).
4. Ультяева В.В., Зинченко М.И., Урюмцев Д.Ю., Кривошеков С.Г., Афтанас Л.И. Физическая нагрузка при лечении депрессии. Физиологические механизмы. Журнал неврологии и психиатрии им. С.С. Корсакова, 2019;
5. Bruna Andrade E Silva, Ricardo C Cassilhas , CecíliaAttux , QuirinoCordeiro, André L Gadelh, Bruno A Telles, Rodrigo A Bressan, Francine N Ferreira, Paulo H Rodstein, Claudiane S Daltio, SérgioTufik, Marco T deMello- A 20-week program of resistance or concurrent exercise improves symptoms of schizophrenia: results of a blind, randomized controlled trial. Braz J Psychiatry. 2015 Oct-Dec;37(4):271-9

НАУЧНО-ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

SCIENTIFIC AND THEORETICAL FOUNDATIONS OF THE DEVELOPMENT OF EDUCATIONAL INSTITUTIONS IN THE FIELD OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

А.Н. Шопулатов

A.N. Shopulatov

Узбекский государственный университет физической культуры и спорта,

Узбекистан, город Чирчик

Uzbek state university of physical education and sport,

Uzbekistan, Chirchik city

matonat07@mail.ru

Аннотация. В данной статье разработаны предложения и рекомендации относительно вопросов формирования квалификации специалистов в области физической культуры и спорта, развития их профессиональных качеств, творческого подхода в профессиональной деятельности.

Annotation. In this article, suggestions and recommendations have been developed regarding the issues of the formation of qualifications of specialists in the field of physical culture and sports, the development of their professional qualities, creative approach in professional activity.

Ключевые слова: формирования, квалификация, спорт, профессиональные качества, креативность, компетентность.

Keywords: formation, qualification, sport, professional qualities, creativity, competence.

Развитие сферы физической культуры и спорта усилило интерес населения, а также проникновение в сферу различных отраслей экономики. При отсутствии научного подхода в области физической культуры и спорта невозможно достижение стабильных результатов в развитии массового спорта и подготовке спортсменов высокой квалификации. Научные достижения, поступающие в эту систему из других областей, открывают большие возможности. Поэтому, если мы хотим добиться высоких результатов в области физической культуры и спорта, необходимо применять в системе научные достижения и развивать подготовку квалифицированных специалистов (рис. 1).

Изучение деятельности спортивных образовательных учреждений в данном направлении, организация связей между ними на основе научных принципов, изучение проблем и внедрение предметов, направленных на развитие профессиональных навыков у тренеров, разработка необходимых мероприятий по совершенствованию системы подготовки квалифицированных кадров остаются неотложными задачами сегодняшнего дня. В частности,

гармонизация деятельности спортивных учебных заведений, готовящих кадры для отрасли, повышение знаний спортсменов и студентов по использованию научных достижений позволит вывести развитие сферы на новый уровень.



Рисунок-1. Схема направления деятельности образовательных учреждений в области физической культуры и спорта на развитие профессиональных знаний

Формирование взаимовыгодных отношений между профессорско-преподавательским составом, тренерами и спортсменами, осуществляющими деятельность в области физической культуры и спорта, т. е. взаимопонимание, приобретение навыков и компетенций по использованию результатов научных исследований в процессе обучения является одним из современных принципов подготовки квалифицированных кадров и указывает на необходимость внедрения этой системы в нашей республике. А это говорит о необходимости уделять особое внимание развитию творческих способностей у будущих специалистов, то есть развитие креативности у тренеров служит повышению навыков использования достижений науки, а также передового опыта.

Развитие творческих способностей у специалистов физической культуры и спорта: учит творческому подходу к своей деятельности, организовывать тренировки по исправлению своих недостатков; развивает быстрое и тактическое мышление и учит выявлять слабые стороны соперника в условиях соревнования (см. рис. 2).



Рисунок 2. Схема влияния развития креативности у специалистов по физической культуре и спорту

Организация комплексных научных групп при Министерстве молодежной политики и спорта и Национальном олимпийском комитете в подготовке квалифицированных кадров в области физической культуры и спорта, обеспечение участия тренера, спортсмена и ведущего специалиста (ученого) в процессе выявления проблем организации подготовки спортсменов в спортивных федерациях, организация малых научных групп и, исходя из характера проблемы, привлечение в эти группы биологов, спортивных врачей, диетологов и других специалистов и проведение системной работы по формированию навыков сотрудничества (коллаборация) является не только комплексным изучением проблемы, но и дает возможность принять необходимые меры по ее устранению.

Литература

1. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. е. изд., испр. я доп. - СПб: Издательство "Лань", 2005.- 384с.
2. Шопулатов А.Н. Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида малакали кадрлар тайёрлаш тизимининг илмий-назарий асослари. Монография. Тошкент: O'ZKITOBSAVDONASHRIYOTI, 2022. -136 б.
3. Shopulatov A.N. Problems of training qualified personnel for the sphere of physical culture and sports // Eurasian Journal of Sport Science. Vol. 1: Iss. 2, Article 7. 2021. P234-238.
4. Шопулатов А.Н. Жисмоний тарбия ва спорт соҳасидаги таълим муассасалари фаолиятини ривожлантиришнинг илмий-назарий асослари. «FAN – SPORTGA» илмий-назарий журнали №7/2021 йил Б.49-53.

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ВЛИЯНИЯ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ И В ТЕАТРАЛЬНОЙ СТУДИИ НА САМОЧУВСТВИЕ, АКТИВНОСТЬ И НАСТРОЕНИЕ

COMPARATIVE ANALYSIS OF THE INFLUENCE OF SPORTS AND THEATER STUDIO ON WELL-BEING, ACTIVITY AND MOOD

¹Н.В.Шувалова, ¹Е.С.Курасова, ¹Е.А.Шувалова,

²С.В. Леженина, ³И.В. Проворов, ³Н.А. Опарина

¹N.V.Shuvalova, ¹E.S.Kurasova, ¹E.A.Shuvalova,

²S.V. Lezhenina, ³I.V. Provorov, ³N.A. Oparina

¹Чувашский государственный педагогический университет

им. И. Я. Яковлева, г. Чебоксары, Россия

²Чувашский государственный университет им. И.Н. Ульянова

г. Чебоксары, Россия

³ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет»

¹Yakovlev Chuvash State Pedagogical University,

Cheboksary, Russia

²Chuvash State University named after. I.N. Ulyanova

Cheboksary, Russia

³National Research University Higher School of Economics

Moscow, Russia

kurasova02@bk.ru, msta77@yandex.ru

Аннотация:

В статье рассматривается сравнительный анализ влияния занятий спортом и в театральной студии на самочувствие, активность и настроение учащихся среднего школьного возраста.

Annotation:

The article examines a comparative analysis of the impact of sports and theater classes on the well-being, activity and mood of middle school students.

Ключевые слова: театральная студия, средний школьный возраст, самочувствие, активность, настроение, спорт.

Keywords: theater studio, middle school age, well-being, activity, mood, sports.

Актуальность исследования. Основной принцип функционирования театральной студии – системно-деятельностный подход, который способствует формированию готовности к саморазвитию и непрерывному образованию.[1]

Спорт - это самый доступный способ поддержания и сохранения здоровья и работоспособности человека. С каждым годом появляются и развиваются различные формы занятий физическими упражнениями, совершенствуются новые, необычные виды спорта, но заинтересованность к ним стороны большей части молодежи и студентов остается довольно слабой и незначительной. Настоящий объем двигательной активности молодых людей не может полностью обеспечить их полноценное и гармоничное физическое развитие и

укрепление здоровья. Повышается количество студентов и школьников, имеющих отклонения в состоянии здоровья.

В современном мире общество предъявляет к учащимся школ новые требования, прежде всего владение различными компетентностями, позволяющими успешно конкурировать на рынке труда. Одной из важнейших в современном мире является коммуникативная компетентность, необходимая каждому человеку, под которой понимается «совокупность личностных качеств, обеспечивающих его самореализацию. Но как обучающийся чувствует себя во время освоения компетенций и как занятия в театральной студии влияют на самочувствие, активность и настроение, на наш взгляд, еще не достаточно изучено.[2-5]

Цель исследования - провести сравнительный анализ влияния занятий спортом и в театральной студии на самочувствие, активность и настроение.

Материалы и методы исследования: литературно-аналитический, тестирование, обобщающий и методы математической статистики.

В исследовании был использован **тест САН**. Данный тест назван первыми буквами слов «самочувствие», «активность», «настроение», целью теста является определение функционального состояния человека на момент прохождения теста. Процедура тестирования: испытуемым предлагалось из 30 слов противоположных по значению, отражающих различные стороны самочувствия, активности, настроения, выбрать те, что наиболее близки испытуемым на данный момент. Метод достаточно прост, исследуемый проставляет оценку своему состоянию (степень выраженности каждого признака).

Задача тестируемого в соотнесении своего состояния со специальной шкалой признаков. Результат оценивается суммой баллов по отдельным шкалам – «самочувствие», «активность», «настроение». Сумма подсчитывается в баллах, согласно ключу к тесту. Сумма баллов, который набрал испытуемый, позволяет оценить функциональное состояние данный момент времени: - < 30 баллов – низкая оценка; - 30-50 баллов – средняя оценка; - > 50 баллов – высокая оценка. Заполняется итоговая таблица, делается вывод о текущем уровне самочувствия, активности, настроении

Организация исследования. Исследование было проведено в г. Чебоксары, МБОУ «СОШ №7». В исследовании приняли участие обучающиеся 13-14 лет (7 класс) в количестве 36 человек. 7 «А» - 18 человек, носил статус «экспериментальной группы» - они занимались в театральной студии при школе 3 раза в неделю по 60-80 минут. И 7 «Б» имели статус «сравнительной группы» - 18 обучающихся. Ребята из этой группы посещали занятия в спортивной секции по баскетболу 3 раза в неделю 60-80 минут.

Результаты и их обсуждение. Анализ итоговых результатов показал, что у испытуемых *экспериментальной группы и сравнительной группы* показатели теста САН, «самочувствие» и «настроение» были примерно одинаковыми. А показатели активности в сравнительной группе имели значительный прирост по сравнению с экспериментальной группой.

Таблица 1 – Показатели теста САН до и после эксперимента

Показатели	Сравнительная группа ($X \pm \sigma$)	Экспериментальная группа ($X \pm \sigma$)	p
До эксперимента			
Самочувствие	28,2±0,79	27,9±0,88	>0,05
Активность	30,1±0,74	29,5±0,71	>0,05
Настроение	27,5±0,85	28±1,15	>0,05
После эксперимента			
Самочувствие	49,6±1,17	51,1±1,1	<0,05
Активность	60,7±0,67	45,7±0,95	<0,05
Настроение	50,6±0,84	51,7±0,95	<0,05

Вывод. Посещение занятий в театральной студии детьми среднего школьного возраста и занятия спортом (баскетболом) благотворно влияют на самочувствие, активность и настроение, что в свою очередь, по мнению авторов, может положительно сказаться на развитие коммуникативных навыков обучающихся.

Литература

- Исаева, Е. В. Воспитательные возможности внеурочной деятельности (на примере театральной студии) / Е. В. Исаева // Региональное образование: современные тенденции. – 2019. – № 1(37). – С. 55-58.
- Булыгина Л.Н. Развитие коммуникативной компетентности обучающихся в школе [Текст] /Л.Н. Булыгина // Электронное обучение в непрерывном образовании. – Ульяновск: Ульяновский государственный технический университет, 2014. – Том 2. – С. 17 – 23.
- Войнаровская Е.И. Театральный кружок как одна из форм организации внеурочной деятельности младших школьников [Текст] / Е.И. Войнаровская. Актуальные вопросы внеурочной деятельности в образовательной организации: Сборник материалов участников Всероссийской научно-практической конференции (30ноября – 1 декабря 2017 года, г. Киров) / отв. ред. Т.В. Стебакова; КОГОАУ ДПО «ИРО Кировской области». –Киров: ООО «Типография «Старая Вятка», 2017. – С. 68 – 71.
- Кисляков А.В., Щербаков А.В. Внеурочная деятельность обучающихся: от идеи до воплощения [Текст] / А.В. Кисляков, А.В.Щербаков // Внеурочная деятельность обучающихся в условиях реализации ФГОС общего образования: материалы II Всероссийской научно-практической конференции / под ред. А.В. Кислякова, А.В. Щербакова. – Челябинск: ЧИППКРО, 2014. – С. 36 – 40.
- Козлова И.В. Занятия в детской театральной студии как возможность содействовать самопознанию и позитивному развитию самооценки детей младшего и среднего школьного возраста [Текст] / И.В. Козлова //Внеурочная деятельность обучающихся в условиях реализации ФГОС общего образования: материалы II Все-российской научно-практической конференции / под ред. А.В. Кислякова, А.В. Щербакова. – Челябинск: ЧИППКРО, 2014. – С. 180 – 184.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТЕХНОЛОГИЙ ВИРТУАЛЬНОЙ РЕАЛЬНОСТИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

THE USE OF VIRTUAL REALITY TECHNOLOGIES IN PHYSICAL EDUCATION LESSONS

С.В. Абзалова, М.Г. Нассер
S.V. Abzalova, M.G. Nasser

Казанский государственный энергетический университет, г.Казань, Россия
Kazan State Power Engineering University, Kazan, Russia

Svabzalova@gmail.comnasser.mm@mail.ru

Аннотация. Использование технологий виртуальной реальности на уроках физической культуры является актуальным и эффективным подходом, который способствует более интересному и безопасному проведению занятий. Виртуальная реальность предоставляет уникальную возможность создания иммерсивной среды, в которой учащиеся могут взаимодействовать с виртуальными объектами и ситуациями, симулирующими реальные условия.

Одним из основных преимуществ использования технологий виртуальной реальности на уроках физической культуры является повышение заинтересованности учащихся. Виртуальные тренажеры и симуляторы позволяют создавать разнообразные игровые сценарии, которые делают занятия более увлекательными и интерактивными. Ученики получают возможность испытать настоящие эмоции и ощущения, что способствует более глубокому усвоению материала.

Кроме того, использование виртуальной реальности на уроках физической культуры также способствует снижению риска травматизма. Учащиеся могут выполнять сложные физические упражнения в виртуальной среде, минимизируя возможность получения травм. Также, благодаря виртуальной реальности, ученики могут тренироваться и развивать навыки безопасного поведения в опасных условиях, таких как горные лыжи или экстремальные виды спорта.

Использование технологий виртуальной реальности на уроках физической культуры предоставляет возможность индивидуализации обучения. Учителя могут создавать индивидуальные программы тренировок, учитывая особенности каждого ученика. Благодаря этому, учащиеся получают более эффективные и персонализированные занятия, что способствует их развитию и достижению лучших результатов.

В целом, использование технологий виртуальной реальности на уроках физической культуры является инновационным подходом, который делает занятия более интересными и безопасными. Это позволяет учащимся получать новые знания и навыки, развиваться физически и эмоционально, а также повышает качество образования в области физической культуры.

Abstract. The use of virtual reality technologies in physical education classes is a relevant and effective approach that contributes to more interesting and safer lessons. Virtual reality provides a unique opportunity to create an immersive environment in which students can interact with virtual objects and situations that simulate real conditions.

One of the main advantages of using virtual reality technologies in physical education classes is increased student engagement. Virtual trainers and simulators allow for the creation of various game scenarios that make lessons more engaging and interactive. Students have the opportunity to experience real emotions and sensations, which promotes a deeper understanding of the material.

Furthermore, the use of virtual reality in physical education classes also helps reduce the risk of injuries. Students can perform complex physical exercises in a virtual environment, minimizing the possibility of getting injured. Additionally, thanks to virtual reality, students can practice and develop safe behavior skills in dangerous conditions, such as skiing or extreme sports.

The use of virtual reality technologies in physical education classes provides the opportunity for personalized learning. Teachers can create individual training programs, taking into account the specific needs of each student. As a result, students receive more effective and personalized lessons, which contribute to their development and achievement of better results.

Overall, the use of virtual reality technologies in physical education classes is an innovative approach that makes lessons more interesting and safer. It allows students to acquire new knowledge and skills, develop physically and emotionally, and improves the quality of education in the field of physical education.

Ключевые слова: виртуальная реальность, уроки физической культуры, заинтересованность, безопасность

Keywords: Virtual reality, physical education lessons, engagement, safety.

Введение. Виртуальная реальность (VR) имеет долгую историю развития, начиная с 1960-х годов. В это время исследователи и инженеры начали создавать первые прототипы VR для научных и военных целей. Одним из самых ранних примеров использования VR был "Сенсорам" - устройство, созданное в 1962 году Иваном Сутером и Бобом Спроулом, которое позволяло пользователям испытывать различные сенсорные стимулы, такие как звук, запахи и вибрации.

В 1980-х годах компания Atari выпустила игровую систему с названием "Атари Видеоглаз", которая была одним из первых коммерчески доступных устройств VR. Однако, из-за ограничений технологии и недостатка интереса со стороны потребителей, эти ранние попытки VR не получили широкого распространения.

В последующие годы технология VR продолжала развиваться, но оставалась дорогостоящей и сложной в использовании. Только с появлением мощных компьютеров и смартфонов, а также развитием специализированных устройств виртуальной реальности, VR стало все более доступным и популярным.

Одним из важных моментов в развитии VR было появление OculusRift в 2012 году. Это был первый коммерчески успешный VR-шлем, который предлагал высокое качество графики и погружение в виртуальную среду. OculusRift привлек внимание широкой публики и вызвал интерес у разработчиков игр и приложений [1,2].

Сегодня VR активно применяется в различных областях. В развлекательной индустрии VR используется для создания игр, фильмов и других развлекательных контентов, позволяя пользователям погрузиться в виртуальные миры и испытывать новые виды развлечений. В медицине VR используется для лечения фобий, тревожных расстройств и боли, а также для обучения студентов медицинских учебных заведений. В образовании VR позволяет создавать интерактивные уроки и экскурсии, погружая учеников в различные сценарии и среды [3].

Частой проблемой является привлечение детей к спорту, ведь современное положение дел показывает, что школьники так и студенты не готовы уделять время на занятия физической активностью. И теперь это уже не один из любимых предметов учащихся.

Исследование было проведено **методом опроса** двух группы детей из 10 человек в возрасте от 14-17 лет, где первым предлагалось заняться традиционной физической культурой, а другой с интегрирования VR очков, результаты показали увеличение заинтересованности в 60% .

Детям нравится заниматься физической культурой в виртуальной реальности по нескольким причинам :

1. Игровой аспект: VR-игры обычно предлагают увлекательные сценарии и задания, которые захватывают внимание детей. Они могут погрузиться в виртуальное окружение и стать частью игрового мира, что делает занятия физической активностью более интересными и веселыми.

2. Мотивация: VR-шлемы могут быть запрограммированы таким образом, чтобы предлагать детям различные вызовы и достижения. Например, они могут получать баллы или награды за выполнение определенных физических упражнений или задач. Это стимулирует их стремление к улучшению своих результатов и достижению новых целей.

3. Реалистичность: VR-технология позволяет создавать окружения, которые визуальнo и звуково максимально приближены к реальности. Дети могут ощутить себя в другом мире или на другой планете, что делает занятия физической активностью более увлекательными и захватывающими.

Ещё одним видом такой техники является симуляционное оборудование визуального уровня. Оно позволяет отслеживать технику выполнения упражнений. Необходимость подобного рода устройств особенно выросла во время пандемии, ведь занятия по видео не могли дать обратную связь. А так же

устройство позволят отслеживать жизненные показатели, что уменьшает травмоопасность занятий, так только в 2016 году на уроках физкультурой умерло 211 человек [4].

В целом, VR-шлемы предлагают детям уникальный опыт, объединяющий физическую активность и виртуальную реальность, что делает занятия физкультурой более привлекательными и безопасными.

Вывод. В данной статье было рассмотрено использование технологий виртуальной реальности на уроках физической культуры. В целом, использование технологий виртуальной реальности на уроках физической культуры может быть полезным инструментом для повышения качества образования и развития физических навыков учащихся.

Литература

1. Михаил Казачкин VR-болото. Подробная история виртуальной реальности / Михаил Казачкин [Электронный ресурс] // ixbt.games : [сайт]. — URL: <https://ixbt.games/articles/2022/10/28/ne-vzletaet-industriya-vr-igr.html> (дата обращения: 29.10.2023).
2. Василий Шкодник ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ВИРТУАЛЬНОЙ РЕАЛЬНОСТИ / Василий Шкодник [Электронный ресурс] // trashbox.ru : [сайт]. — URL: <https://trashbox.ru/topics/118301/istoriya-razvitiya-virtualnoj-realnosti> (дата обращения: 29.10.2023).
3. Екатерина Творогова Виртуальная медицина. / Екатерина Творогова [Электронный ресурс] // knife.media : [сайт]. — URL: <https://knife.media/virtual-medicine/> (дата обращения: 29.10.2023).
4. Ксения Конюхова “Небоевые” потери в школе / Ксения Конюхова [Электронный ресурс] // Комсомольская правда : [сайт]. — URL: <https://www.kp.ru/daily/26743.4/3770970/> (дата обращения: 29.10.2023).

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ЧАСТЬ ОБЩЕЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЁЖИ

PHYSICAL CULTURE AS A PART OF THE GENERAL CULTURE OF THE PERSONALITY OF THE STUDENT YOUTH

*А.Д. Акуло, Д.А. Граевская
A.D. Akulo, D.A. Graevskaya*

*Гродненский государственный университет имени Янки Купалы,
Гродно, Республика Беларусь
YankaKupala Grodno State University,
Grodno, Republic of Belarus*

natalia_gr05@mail.ru

Аннотация. Актуальность выбранной темы обусловлена значимостью физической культуры в воспитании учащейся молодёжи, в связи с этим в статье наиболее детально рассматривается тесная взаимосвязь физической культуры с духовной и материальной стороной, в том числе значимость физической культуры в формировании индивидуальных качеств личности.

Abstract. The relevance of the chosen topic is due to the importance of physical culture in the education of young students, in this regard, the article examines in the most detail the close relationship of physical culture with the spiritual and material side, including the importance of physical culture in the formation of individual personality qualities.

Ключевые слова: физическая культура, личность, духовные и материальные ценности, социальная активность.

Keywords: physical culture, personality, spiritual and material values, social activity.

Введение. Обязательным элементом культуры общества Республики Беларусь, стоящим на одной ступени с материальной и духовной составляющими, является физическая культура. Она, примыкая к материальной части, гарантирует производство и воспроизводство самого человека, а, представляя собой общественное явление, отображает многочисленные стороны социальной реальности, тем самым, ещё сильнее укореняясь в человеческую жизнь. Так, вместе с иными разновидностями культуры физическая культура предполагает собою исключительно многогранное явление, которое всегда занимает существенное место в жизни человека и общества.

Результаты исследования и их обсуждение. На протяжении многочисленных столетий физическая культура впитывала бесценный опыт изучения, формирования, а также управления физическими и умственными способностями человека, которые были заложены в нём природой.

Согласно многолетним исследованиям учёных, есть суждения о том, что физическая культура появилась около 40 тыс. лет до нашей эры. При этом происхождение и последующая эволюционная трансформация основных элементов физической культуры говорит о правомерной зависимости развития и становления физической культуры от её объективной необходимости.

Физкультурно-спортивная деятельность является одним из наиболее результативных способов интеграции общественных и личных интересов, а также выступает основой формирования социально значимых нужд личности. В её основе лежат установки, которые развивают духовную и физическую сферы личности, восполняющие её общепризнанными мерками, эталонами, ценностными ориентирами. Единый характер такого рода деятельности представляет собой мощное средство повышения социальной активности человека[4].

Как обязательное составляющее культуры личности и общества, физическая культура - эта область, объединяющая духовные и материальные ценности, которые создаются и применяются обществом для обеспечения

физического развития человека, в том числе повышения его двигательной активности, с целью укрепления его здоровья, а также слаженному развитию личности.

Значимость физической культуры в формировании индивидуальных качеств личности возрастает под влиянием её социальной сущности, гуманистических функций. Высокий уровень эмоциональности при различных уровнях физической активности, преимущественно при соревнованиях, содействует развитию эмпатии, взаимной поддержки, сплочённости, а также, что немаловажно, ответственности за достижение общего результата[1].

Физическая культура имеет тесную взаимосвязь с духовной и материальной стороной. Она содействует созданию материальных удобств и преобразованию материальной и физической натуры человека путём улучшения физических качеств, а также двигательных способностей, что в конечном итоге приводит к изменению многочисленных ценностных ориентаций. К примеру, одни из наиболее значимых показателей на занятиях по физической культуре: изворотливость, выносливость—имеют тесную взаимосвязь с проявлением таких качеств личности, как решимость, великодушие, благосклонность, либо, наоборот, лицемерие, лукавство, склонность к подхалимству[2]. Стоит учесть, что данные взаимосвязи носят вероятностный характер, однако они бесспорно имеют место и подтверждают тот факт, что при выполнении различного рода физических упражнений, наблюдается склонность к формированию определённых черт личности.

Как социальное явление, физическая культура отображает определённый уровень развития функциональных способностей, которые включают в себя точность мыслительных действий, память, ценностные ориентации, и физических качеств, результативность выполнения различного уровня физических упражнений. Духовная же сторона физической культуры, включающая в себе представление человеком своих способностей в физкультурно-спортивной деятельности, существование эталонов совершенства в данном виде деятельности, а также методов по достижению этого эталона, взаимосвязана с её материальным аспектом, который включает в себя условия занятий, качество спортивной экипировки, медицинское обеспечение.

Выводы. Таким образом, физическую культуру следует рассматривать, как одну из составляющих частей культуры и сферы социальной деятельности, нацеленной на овладение духовными и материальными ценностями, которые человек применяет для укрепления и поддержания своего здоровья[3]. Поэтому понятие «физическая культура» считается вечным, то есть данное течение культуры берёт своё начало с момента происхождения общества, и продолжает совершенствоваться как одно из необходимых условий общественного производства и жизни человека.

Литература

1. Теория и методика физического воспитания : учеб.пособие / под общ. ред. А. Г. Фурманова, М. М. Круталевича. – Минск : БГПУ, 2014. – 416 с.

2. Физическая культура как часть культуры общества / У. А. Коробчиц // Молодой учёный. – 2022. – № 21 (416). – С. 388-389.
3. Физическая культура – часть культуры общества и личности / Е. В. Скриплева, В. Ю. Андреева // Инновационная экономика: перспективы развития и совершенствования. – 2018. – № 4 (30). – С. 141-145.
4. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб.пособие для студентов высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 6-е изд., стер. – М. : Академия, 2008. – 480 с.

**ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СО СТУДЕНТАМИ В РЕЗУЛЬТАТЕ
ПРИМЕНЕНИЯ ИННОВАЦИОННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
ТЕХНОЛОГИЙ**

**INCREASING THE EFFECTIVENESS OF PHYSICAL EDUCATION
CLASSES WITH STUDENTS AS A RESULT OF THE APPLICATION OF
INNOVATIVE EDUCATIONAL TECHNOLOGIES**

А.А. Аникин

A.A. Anikin

ГОУ ВО МО «Государственный социально-гуманитарный университет»

Коломна, Россия

*State Educational Institution of Higher Education "State Social
and Humanitarian University"*

Kolomna, Russia

a4826@yandex.ru

Аннотация. В данном исследовании рассматривается проблема применения новых образовательных технологий в системе учебных занятий по физической культуре. В настоящее время перед всеми учебными заведениями стоит задача повышения качества образования с помощью внедрения новых технологий. Не секрет, что в большинстве профессиональных областей использование цифровой техники считается главным для многих профессионалов требованием. Это, разумеется, и образование. Сейчас цифровые технологии позволяют преподавателям более эффективно преподнести материал, так что возможности для обучения существенно расширены.

Annotation. This study examines the problem of using new educational technologies in the system of physical education classes. Currently, all educational institutions are faced with the task of improving the quality of education through the introduction of new technologies. It's no secret that in most professional fields, the use of digital technology is considered a top requirement for many professionals. This, of course, includes education. Digital technologies now allow teachers to

present material more effectively, so that learning opportunities have been significantly expanded.

Ключевые слова: физическая культура, цифровые технологии, учебный процесс, образование, студенты.

Key words: physical culture, digital technologies, educational process, education, students.

Актуальность. В современном мире особенно важно уделять внимание здоровью человека. На сегодняшний день люди зачастую ведут сидячий образ жизни. Изменения различного рода, которые происходят в обществе, требуют новых подходов решения проблем. Возрастает необходимость технологического развития физической культуры. Она связана с проблемой здравоохранения населения.

Мы все знаем, насколько этот вопрос актуален. Безусловно, знаем о том, что физическая подготовка каждого человека, а также всех людей в целом, напрямую связана с их физическим образованием, азы которого объясняются в школах. Именно поэтому так важно в первую очередь совершенствовать программы по физкультуре, совершенствовать спортивную технику и сделать ее доступной абсолютно всем людям.

В процессе обучения информационные технологии также удобно использовать как средство определения уровня усвоения полученных знаний при различных тестах или предметном контроле.

Применение новейших технологий помогает усилить мотивацию, расширить способность познать не только физические упражнения, но в целом окружающий мир, развивать личность – не только физическую, но и моральную сторону, расширить кругозор, и так далее.

На занятиях физической культурой мы укрепляем свое здоровье, в этом нам помогают здоровье сберегающие образовательные технологии. Уже с начальной школы на уроках мы занимаемся спортом, на которых учитель объясняет нам, что здоровый образ жизни – это залог крепкого здоровья и долголетия. Эффективное решение этой задачи возможно только при наличии у педагога соответствующей здоровье сберегающей компетентности, включающей профессионализм, большую заинтересованность, владение основными технологическими умениями и навыками, логическими и дискуссионными умениями, а также экспрессивными и перцептивными умениями. Современный учитель образовательных учреждений призван последовательно и творчески осуществлять деятельность по сохранению и укреплению здоровья учащихся в тесном сотрудничестве с психологами, медицинскими работниками и родителями. В настоящее время здоровье сберегающие технологии в образовательных учреждениях широко реализуются в следующих направлениях: медицинские технологии, направленные на профилактику заболеваний; коррекцию соматического здоровья и проведение санитарно-гигиенических мероприятий; образовательные технологии, способствующие сохранению и укреплению здоровья; информационно-

образовательные технологии; социальные технологии, включающие организацию здорового и безопасного образа жизни; психологические технологии, обеспечивающие профилактику и психокоррекцию психических нарушений личностного и интеллектуального развития [2].

Один из значимых факторов – это внедрение информационно-коммуникативных технологий (ИКТ). Это десятилетие характеризуется быстрым технологическим прогрессом. Находясь в цифровую эпоху, технологии объясняют многие изменения в образовательном секторе. ИКТ представляют собой один из самых полезных инструментов для улучшения учебной программы при правильном использовании. Преподавание и обучение с помощью технологий оказали значительное влияние на результаты студентов по сравнению с традиционным обучением. Сегодня в современных школах и в высших учебных заведениях для проведения занятий по физической культуре используются аудио и видео технологии. Например, показ качественных видеороликов по дыхательной гимнастике позволит ученикам лучше понять процесс выполнения упражнений и получить большее удовольствие от процесса. Педагог же лишается необходимости объяснять весь материал самостоятельно [5].

Последнее время происходит внедрение различных мобильных приложений в процесс занятий спортом. Смартфон есть почти у каждого, и преподаватели физкультуры могут использовать такие устройства в своих интересах, поощряя своих учеников к тренировкам и физическим упражнениям. Хотя они, вероятно, не хотят, чтобы их ученики постоянно сидели за мобильными телефонами в течение большого количества времени. Однако следует поощрять использование мобильных телефонов и приложений. Последнее время очень популярны различные программы для мониторинга сердечного ритма. Полностью основываясь на уровне способностей студентов и текущем уровне физической подготовки, пульсометр делает обучение более ориентированным на студентов. По мере повышения уровня физической подготовки студенты чувствуют, что их сердечно-сосудистая система работает и могут поставить индивидуальную цель работать более эффективно. Мониторинг сердечного ритма также предоставит данные в режиме реального времени, которые позволят студентам увидеть, как различные упражнения и упражнения влияют на частоту сердечных сокращений. Следовательно, пульсометр является удобным аппаратом, который позволяет студентам использовать новейшие технологии. Для каждого студента можно составлять графики максимального сердечного ритма и отслеживать увеличение или уменьшение частоты его сердечных сокращений [1].

Говоря о новых технологиях в образовании, мы не можем не учитывать информационно-коммуникативные технологии (ИКТ), стремительно внедряющиеся во все наши сферы, включая физическую культуру.

Использование компьютерных технологий в образовании ставит задачу реализации таких задач: развитие системы мышления у обучающихся; развитие индивидуальных навыков; оказание помощи в формировании новых умений и навыков. Используя эти и другие информационные технологии в учебном

процессе, преподаватели помогают организовать образовательный процесс на высшем уровне, обеспечив более полную передачу информации, повышая интерес студентов к здоровому образу жизни [4].

Кроме того, ИКТ может быть использованы в качестве средств контроля за усвоением учебных материалов, диагностики здоровья, физической подготовки учащихся.

Преподаватель активно использует такую форму подачи информации как электронная презентация. Она, как конспект занятия, легко воспринимается учащимися, а впоследствии презентация может быть использована студентами как средство самостоятельного обучения. Студенты так же активно используют средства ИКТ при подготовке к занятиям по физической культуре.

Технологический подход содержит в себе большие резервы своеобразного и продуктивного подхода к совершенствованию учебно-воспитательного процесса не только по учебному предмету «Физическая культура», но и по многим другим на всех уровнях функционирования системы образования [3].

Методы и организация исследования. При организации исследования был проведен анализ источников литературы, электронных ресурсов, анкетирование, обработка результатов анкетирования.

С целью лучшего понимания и анализа ситуации было проведено анкетирование, в котором приняли участие 32 студента 2 курсов ГОУ ВО МО «ГСГУ». В опросе приняли участие 18 человек женского пола и 14 – мужского. Были заданы следующие вопросы: пол опрашиваемого, как часто он занимается спортом, посещает ли занятия по физической культуре и как оценивает свое самочувствие после введения дистанционного формата. Также респондентам был задан главный вопрос: «Как Вы оцениваете дистанционный формат проведения занятий по физической культуре?» Исходя из проведенного исследования, выявлено следующее.

Результаты исследования и их обсуждение. По результатам анкетирования было выявлено, что 46,8% студентов занимаются спортом постоянно, в том числе и во время дистанционного обучения, остальные же опрошенные занимаются редко, либо воздерживаются от каких-либо тренировок. После введения дистанционного формата занятий физической культурой, большинство студентов (65,6%) не заметили никаких изменений в своем самочувствии. Однако стоит отметить, что после введения карантина сидячий образ жизни стал более распространен, что негативно может сказаться на здоровье людей и их психологическом состоянии. Проведя анализ результатов анкетирования, можно заключить, что в целом студенты ГОУ ВО МО «ГСГУ» быстро смогли адаптироваться к внезапному введению дистанционного формата проведения занятий по физической культуре. По пятибалльной шкале из 32 человек оценку «5» баллов поставило 31,3% опрошенных студентов, оценку «4» – 21,9% студентов, оценку «3» – 28,1% опрошенных, остальные же оценили нововведение на «2» и «1» баллы. Благодаря введению данного формата обучения большая часть студентов отметили, что у них появилось больше свободного времени, которое можно

использовать, в том числе и для самоподготовки по дисциплине физическая культура.

Выводы. Так, современный мир пытается создать наиболее высокие условия развития физкультуры: созданы спортивные площадки, совершенствуется спортивный зал в учебных заведениях. Открывается благоприятная возможность для всех возрастов людей и различные возможности нормального физического развития. Все это связано с инновационными технологиями, стремительно развивающимися дальше и создающими все больше комфортных условий.

Таким образом, внедрение технологий в занятия по физическому воспитанию дает индивидуально ориентированный опыт для студентов, которые неохотно относятся к этому предмету. Кроме того, такой подход может снизить нагрузку на организм студентов (что можно эффективно использовать со студентами, имеющими ограниченные возможности здоровья), повысить их уверенность, а также сделать их более образованными, эффективными и подготовленными к занятиям.

Конечно, любые инновации не сразу принимаются людьми, однако модернизация в спорте и физкультуре должна быть принята людьми максимально быстро. Ведь это зависит от здорового будущего народа.

Литература

1. Аникина Т.С. Формирование здоровьесберегающего поведения в среде студенческой молодежи / Т.С. Аникина, А.А. Аникин // Педагогическое образование и наука. – 2022. – № 2. С. 150-152.
2. Нечаев А.В. Анализ уровня физических качеств студентов педагогических специальностей «ГСГУ» / А.В. Нечаев // Педагогическое образование и наука. – 2020. – № 2. С. 106-108.
3. Перова Г.М. Оптимизация двигательного режима студентов гуманитарного вуза / Г.М. Перова, А.В. Нечаев // Педагогическое образование и наука. – 2022. – № 2. С. 116-120.
4. Перова Г.М. Современные направления системы преподавания физической культуры в вузе / Г.М. Перова, А.А. Аникин, Т.С. Аникина // Педагогическое образование и наука. – 2020. – № 2. С. 109-111.
5. Перова Г.М. Формирование общей выносливости у студентов средствами спортивных игр / Г.М. Перова, И.А. Ковачева, А.В. Нечаев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2019. – № 1. С. 16-17.

**СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ПРИМЕНЕНИЯ ОФФЛАЙН И ОНЛАЙН
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ПЕРИОД КОВИД-19 НА ПРИМЕРЕ РЭУ ИМ
Г. В. ПЛЕХАНОВА**

**COMPARATIVE ANALYSIS OF THE APPLICATION OF OFFLINE AND
ONLINE EDUCATIONAL TECHNOLOGIES IN THE SYSTEM OF
PHYSICAL CULTURE AND SPORT DURING COVID-19 ON THE
EXAMPLE OF PLEKhanov RUSSIAN UNIVERSITY OF ECONOMICS**

И. Н. Антонова, А. А. Лукина

I. N. Antonova, A. A. Lukina

ФГБОУ ВО «Российский экономический университет имени Г. В. Плеханова»

г. Москва, Россия

Plekhanov Russian University of Economics,

Moscow, Russia

alya.lukina.2004@mail.ru

Аннотация. Статья посвящена сравнительному анализу проведения занятий по физической культуре в ВУЗах Российской Федерации в оффлайн и онлайн форматах. В качестве примера для исследования был выбран РЭУ им Г. В. Плеханова. Оценивается эффективность занятий по физической культуре и применение для онлайн занятий различных цифровых и инновационных технологий в период пандемии Ковид-19.

Annotation. The article is devoted to the comparative analysis of physical education classes in universities of the Russian Federation in offline and online formats. Plekhanov Russian University of Economics was chosen as an example for the study. The effectiveness of physical education classes and the use of various digital and innovative technologies for online classes during the Covid-19 pandemic are evaluated.

Ключевые слова: физическая культура, технологии, спортивное воспитание, сравнительный анализ, офлайн-тренировки, онлайн-тренировки, цифровизация.

Keywords: physical education, technology, sports education, comparative analysis, offline training, online training, digitalization

Введение. Спорт является важной составляющей жизни человека. Занятия спортом имеют различный эффект на каждого, однако этот эффект всегда остается позитивным. Спорт укрепляет здоровье, развивает дисциплину, улучшает умственные способности человека и повышает настроение. Благодаря спорту развивается выносливость, координация, сила, реакция и воля [Error: Reference source not found].

Согласно результатам опроса ВЦИОМ от 21.03.2021 более половины граждан РФ занимаются спортом или физкультурой (56%) [Error: Reference source not found].

В среднем норма шагов для каждого равна около 10 тыс., учитывая нынешнюю ситуацию большинства людей, в т. ч. студентов.

Разберем систему занятий физической культуры на примере РЭУ им Г. В. Плеханова. Офлайн-тренировки являются традиционным форматом занятий физической культурой на протяжении многих лет

Однако, в силу пандемии Ковид-19, занятия по физической культуре были перенесены в абсолютно новый, ранее не практикующийся формат, что, разумеется, внес изменения как в системе оценивания студентов на занятиях физической культуры, так и в сам процесс обучения [3].

В процессе дистанционного формата занятий были задействованы следующие ресурсы: Zoom, Teams, Moodle, Webinar. На первых двух площадках Zoom и Teams студенты подключались с камерами к занятию. Необходимо было, чтобы преподаватель зафиксировал, что студент одет в спортивную форму и находится в помещении, пространство которого позволяет без риска здоровью выполнять упражнения, которые показывает преподаватель. Данный формат был воспринят как студентами, так и преподавателями позитивно.

На третьей площадке Webinar проводились лекции для обучающихся 1 и 2 курсов по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту». Площадка использовалась и для практических занятий, аналогично первым двум. На площадке Moodle студенты изучали материалы к семинару и выполняли тестирования, писали доклады и презентации на актуальную тему. Также была возможность выполнить под четкими инструкциями преподавателя упражнения, которые были выложены на сайте YouTube кафедрой физического воспитания университета, записать на видео и прикрепить видео к семинарскому занятию.

Более того, кафедрой физического воспитания совместно со Студенческим советом были проведены спортивные мероприятия, например, «Плехановский кросс». В 2020 году в нем приняло участие более 700 студентов РЭУ Плеханова. Также была проведена ежегодная Всероссийская научно-практическая конференция с международным участием, реализовывались программы дополнительного образования физической культуры и т. д.

Методы и организация исследования. Для проведения данного исследования с целью оценки эффективности применения новых технологий как альтернативы практическим оффлайн занятиям по физической культуре были применены следующие методы: теоретический анализ научно-методической литературы по данной теме, изучение публикаций и информации профессиональных порталов, сравнение, обобщение при изучении проблемы и предмета исследования, а также эмпирические исследования. Был проведен опрос среди обучающихся РЭУ Плеханова для оценки эффективности, выявления проблемных зон и разработки рекомендаций в системе преподавания предмета физической культуры в РЭУ им. Г. В. Плеханова.

Сравнение онлайн и офлайн форматов проведения занятий спортом.

В эпоху развития цифровизации занятия спортом становятся более доступными. Для желающих поддерживать здоровый образ жизни существуют различные варианты проведения тренировок: офлайн-занятия в специализированных местах с квалифицированными тренерами, а также онлайн-занятия по тренировкам, разработанным квалифицированными специалистами, которые предоставлены в круглосуточном доступе у интернет-пользователей. Какой формат тренировок выбрать, каждый решает самостоятельно, поскольку данный выбор определяется мотивацией человека, его индивидуальными предпочтениями, особенностями организма и спортивными возможностями. В последнее время возрастает популярность онлайн-тренировок в период пандемии по причине вынужденного соблюдения изоляционного режима. Тем не менее, офлайн-тренировки в спортивных или тренажерных залах с тренерами не теряют свою популярность в целом. Оба формата тренировок имеют как положительные, так и отрицательные стороны. Занятия офлайн обладают следующими преимуществами [4]:

- Профессиональный контроль тренера за техникой выполнения и его помощь;
- Социализация. Спортсмену гораздо комфортнее социализироваться при посещении спортивных секций и тренажерных залов в кругу людей с общими интересами в спорте;
- Спортивное снаряжение и оборудование в залах;
- Несмотря на целый ряд позитивных аспектов проведения офлайн-тренировок, данный формат обладает и недостатками;
- Стоимость. В период пандемии общество особенно ощутило сокращение доходов, что сказалось и на оплате некоторых услуг, в том числе и посещение спортивных залов. Часто спортсмены, в том числе и студенты не располагают необходимыми средствами для ежемесячной оплаты спортивных секций и залов;
- Время и место. Удаленность спортивных залов и затраченное на дорогу к ним время можно было бы использовать эффективнее, как это происходит при онлайн тренировках;
- Неудобства предложенного расписания. Данная проблема решается при онлайн-занятиях, где трансляцию тренировки спортсмен может включить в любое удобное и подходящее ему время.

Онлайн-тренировки – это организация спортивных занятий и тренировок с применением digital-технологий, технических средств, которые позволяют спортсмену проводить занятия дистанционно, с возможностью заниматься как на улице, так и в домашних условиях.

Онлайн-тренировки имеют ряд преимуществ по сравнению с тренировками офлайн:

- Доступность. Можно заниматься спортом онлайн в удобное время, в удобном месте;
- Стоимость. Как правило, пакет онлайн тренировок по стоимости приходятся спортсменам дешевле, чем занятия с тренером онлайн;

- **Применимость на практике.** Онлайн тренировки сегодня многогранны и предоставляют возможность заниматься спортом для разных групп людей с разным уровнем подготовки;

- **Экономия времени.** Как правило, популярное место для онлайн тренировок – это собственный дом спортсмена;

Тем не менее, онлайн формат тренировок имеет определенные недостатки, которые могут стать препятствием для спортсмена в выборе данного формата тренировок:

- **Мотивация и самодисциплина.** Онлайн-тренер не может наблюдать за правильностью выполнения упражнений и регулировать интенсивность;

- **Недостаточность спортивного оснащения;**

- **Недостаток живого общения.**

Результаты исследования и их обсуждение. Результаты опроса показали, что почти половина опрошенных студентов (46%) занимается спортом на регулярной основе 2–3 раза в неделю, в основном в офлайн формате самостоятельно или с тренером (69,3%). Несмотря на выбор офлайн формата тренировок, студенты считают, что оба формата равноценны в занятиях физической культурой, поскольку важный аспект в тренировках – это мотивированность самого студента. Также почти половина студентов считает, что РЭУ им. Г. В. Плеханова справился на «отлично» с проведением занятий физической культурой дистанционно в период пандемии. Преобладающее большинство (76,9%) считают занятия по физической культуре в РЭУ им. Г. В. Плеханова эффективными. Что касается недостатков проведения занятий по физической культуре в университете, то здесь популярным ответом стал «сложность в отработке пропусков».

Для решения этой проблемы исследователями было предложено внедрить приложение физической культуры, как альтернативу оффлайн занятиям. Большинство студентов положительно оценили данную идею, а многие уверены, что разработка такого приложения повысит эффективность занятий физической культурой.

Исходя из результатов исследования, нами предложены следующие рекомендации по улучшению проведения занятий по физической культуре в РЭУ им. Г. В. Плеханова.

Разработка приложения физической культуры на базе университета, где авторизированные студенты будут иметь возможность заниматься спортом дистанционно, проходя тренировки преподавателей. Данная идея позволит развитию физической культуры в университете выйти на новый уровень, поскольку приложение позволит оптимизировать различные аспекты занятий в университете:

- 1) Личный кабинет позволит каждому студенту следить за своим прогрессом в прохождении полного курса занятий по физической культуре и спорту, а также сохранять свой результат;

- 2) При разработке в приложении чата преподавателей и студентов повысит эффективность их коммуникации;

3) Регулярные опросы позволят выявлять преимущества и недостатки приложения.

Выводы. Исходя из всего вышеизложенного, можем сделать вывод, что предмет физической культуры действительно важен и полезен для обучающихся ВУЗов в силу их сидячего образа жизни. На примере Университета им. Г.В. Плеханова было выявлено, что студенты отдают равные предпочтения онлайн и оффлайн форматам занятий, однако считают онлайн формат более удобным. Университет отлично справился с применением инновационных технологий для обучения студентов физической культуре. Были выявлены проблемные зоны и предложены рекомендации для их исправления.

Литература

1. Татарова С.Ю. Сравнительный анализ здоровья и физического состояния студентов дневного обучения/С.Ю.Татарова, Н.Г.Ефремова, И. Н. Антонова, С.М.Носов// Культура физическая и здоровье.– 2022.–№1(81). –С.121-125.
2. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие / М.Я. Виленский, А. Г. Горшков. – Москва: КноРус, 2021. – 239 с. – ISBN 978-5-406-02710-3. – URL: <https://book.ru/book/936273>– Текст: электронный (дата обращения: 17.05.22)
3. Санжаровская Е. В лучшей форме – на карантине. Самые эффективные тренировки и питание в условиях домашней изоляции – Москва: ООО Издательство АСТ, 2020 – 70 с. (дата обращения: 17.05.22)
4. Тренироваться офлайн или онлайн: за и против URL: <https://zen.yandex.ru/media/id/5f16c68f01eac43ced2d92da/trenirovatsia-oflain-ili-onlain-za-i-protiv-5f5b45728279b409466d6ab4> (дата обращения: 17.05.22)
5. Опрос: Сравнительный анализ эффективности проведения онлайн и оффлайн тренировок URL: https://docs.google.com/forms/d/1mmzwK2mqKcWo7F5Encr mESZWaiunPN23dF_2xVJEUHU/viewform?edit_requested=true

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ НА ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ

THE INFLUENCE OF PHYSICAL EDUCATION ON THE FORMATION OF THE PERSONALITY OF STUDENTS

Т.И. Батвинкин

T.I. Batvinkin

*Воронежский институт государственной связи (филиал) Академии Федеральной
службы охраны Российской Федерации, г. Воронеж, Россия*

Voronezh Institute of Government Communications (branch)

Academies of the Federal Security Service of the Russian Federation, Voronezh, Russia

stayer5891@yandex.ru

Аннотация. В статье рассматривается взаимосвязь физического воспитания с другими аспектами развития личности, выносится предположение о положительном влиянии физического воспитания на формирование личности выпускника, рассматриваются возможности для активизации социальных и интеллектуальных интересов обучающихся, формирования здоровой личности с сознательным отношением к воспитанию морально-волевых качеств и стремлением к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Annotation. The article examines the relationship of physical education with other aspects of personality development, makes an assumption about the positive impact of physical education on the formation of a graduate's personality, considers opportunities for activating the social and intellectual interests of students, the formation of a healthy personality with a conscious attitude to the education of moral and volitional qualities and the desire for regular physical culture and sports.

Ключевые слова: учащиеся, физическое воспитание, здоровый образ жизни.

Key words: students, physical education, healthy lifestyle.

Введение. Формируя личность выпускника, Воронежский институт правительственной связи в лице руководства, командиров подразделений, отдела по работе с личным составом и преподавателей постоянно ищет пути профессионального совершенствования обучающихся и с этой целью в направлении физического воспитания ставит перед собой задачи по созданию благоприятной здоровьесберегающей среды не только для активизации социальных и интеллектуальных интересов обучающихся, но также для формирования здоровой личности с сознательным отношением к воспитанию морально-волевых качеств (выносливости, стойкости, мужества). В период обучения в институте физическое воспитание в тесном взаимодействии с другими аспектами развития личности (формирование и воспитание нравственных качеств в сочетании с волевыми, эстетических и трудовых) формирует положительное отношение к здоровому образу жизни и в целом культуру здоровья и по праву занимает одно из лидирующих мест в становлении курсанта как будущего сотрудника органов государственной охраны.

Актуальность исследования заключается в постоянном поиске путей по формированию потребности у обучающихся в ведении здорового образа жизни, заинтересованности в регулярных занятиях физической культурой и спортом с учетом интересов молодого поколения и современных возможностей спортивной индустрии.

К одному из важных направлений физического воспитания, на наш взгляд, относится работа по повышению двигательной активности. Это обусловлено тем, что с развитием «киберпространства», где молодежь проводит часть своего досуга, транспортной индустрии, с появлением возможности сделать любую покупку не выходя из дома, а также в связи с негативными последствиями коронавирусных ограничений и другими

особенностями современного мира резко снизилась двигательная активность, а с ней и заинтересованность в ведении активного образа жизни.

В связи с этим в институте организована деятельность по данному направлению, которая состоит из теоретической и практической частей. К теоретической деятельности относятся информирование и беседы о пользе физической культуры, о здоровом образе жизни и о негативных последствиях вредных привычек. С этой целью в институт приглашаются спортсмены высшей категории, специалисты в области здравоохранения, а также на внутреннем информационном канале демонстрируются мотивационные материалы. Помимо этого, в виду повышенного внимания руководства института к предупреждению травматизма, регулярно проводятся инструктажи по технике безопасности на учебно-тренировочных и самостоятельных занятиях, спортивных мероприятиях. К практической деятельности относится качественное проведение утренней физической зарядки, учебно-тренировочных занятий; соревнований на первенство учебных групп, курса и института; участие в региональных на первенство спортивного общества «Динамо», ведомственных и всероссийских соревнованиях.

Участие в таких всероссийских соревнованиях, как «Кросс Нации», «Лыжня России», «МыЗаБег», имеет положительный эмоциональный окрас: даёт возможность обучающимся переключиться с повседневной учебной и служебной деятельности на общественное спортивное событие, пообщаться со своими сверстниками из сторонних вузов и получить дополнительный соревновательный опыт.

Проведение ежегодных спортивных праздников, посвященных таким знаменательным датам, как «День защитника Отечества», «День Победы» и «День работника органов государственной безопасности», способствует военно-патриотическому воспитанию подрастающего поколения. Все вышеперечисленные мероприятия носят обучающий, организационный, дисциплинарный характер, что, в свою очередь, является важным аспектом формирования личности и связано с научно-практической стороной физического воспитания подрастающего поколения.

Согласно плану-календарю основных мероприятий института организовываются и проводятся культурно-досуговые мероприятия со спортивной составляющей. Такие мероприятия формируют у курсантов спортивные навыки, приучают их действовать в коллективе (команде), что, в свою очередь, влияет на формирование потребности здорового образа жизни.

Особую заинтересованность курсанты проявляют к спортивным праздникам и эстафетам, организуемым и проводимым преподавателями кафедры «Общевойска и физической подготовки». Для курсантов данные соревнования являются хорошей психологической разгрузкой, одним из направлений деятельности по сплочению коллектива, формированию социальных потребностей и ответственности за себя и свои действия.

Наиболее ярким событием для них является военизированная эстафета, проводимая ежегодно в честь празднования Дня Победы Красной армии и советского народа над нацистской Германией в Великой Отечественной войне

1941-1945 годов. Данное мероприятие играет большую роль в патриотическом воспитании молодежи, которое сегодня как никогда обнаруживает свою первостепенную значимость. Сохранение и приумножение духовного, исторического и культурного наследия и потенциала многонационального народа Российской Федерации (российской нации) посредством пропаганды идей патриотизма, единства и дружбы народов, межнационального (межэтнического) согласия играет важную роль в воспитании подрастающего поколения, а в нашем случае – будущих защитников Отечества [1].

Военизированная эстафета состоит из 8–10 этапов, в которых курсанты демонстрируют свои умения и навыки в квалифицированном обращении с оружием и боеприпасами, порядке оказания первой помощи пострадавшим, развертывании средств связи и организации связи, осуществлении марш-броска в полной выкладке с преодолением естественных и искусственных препятствий и зон с радиационным, химическим и биологическим заражением, и все это происходит на фоне высокой физической нагрузки.

В ходе преодоления этапов военизированной эстафеты, обучающиеся совершенствуют полученные в процессе обучения в институте навыки и умения военно-прикладной направленности, развивают основные физические качества, учатся действовать сообща, принимают самостоятельные и коллективные решения, что способствует формированию личности выпускника как будущего защитника Отечества.

Для выявления роли физического воспитания в повседневной жизнедеятельности курсантов и в целом в процессе становления личности выпускника в институте был проведен анонимный опрос. 100 обучающимся было предложено ответить на ряд вопросов, а именно:

- 1) Знаете ли Вы, что такое физическое воспитание?
- 2) Как вы считаете, физическое воспитание в системе среднего профессионального образования имеет важное значение?
- 3) Довольны ли Вы уровнем и качеством проведения спортивных мероприятий и занятий по физической культуре в институте.
- 4) Вы себя считаете физически развитым?
- 5) Вы За здоровый образ жизни?

Таблица 1 - Результаты опроса в процентном соотношении

Вопрос	Да	Нет
1) Знаете ли Вы, что такое физическое воспитание?	67 %	33 %
2) Как вы считаете, физическое воспитание в системе среднего профессионального образования имеет важное значение?	70 %	30 %
3) Довольны ли Вы уровнем и качеством проведения спортивных мероприятий и занятий по физической культуре в институте.	89 %	11 %
4) Вы себя считаете физически развитым?	80 %	20 %
5) Вы За здоровый образ жизни?	90 %	10 %

Результаты опроса оказались разнообразными и указали на низкий уровень теоретических знаний в области физического воспитания части обучающихся, а также на необходимость внесения изменений в план спортивных мероприятий института и повышения качества их проведения.

Подводя итог, хочется отметить, что физическое воспитание, направленное на формирование правильного отношения к своему здоровью, позволяет сплотить воинский коллектив под эгидой «здорового образа жизни», предотвратить девиантное поведение курсантов в различных его проявлениях, мотивировать обучающихся к сохранению индивидуального здоровья, повысить эффективность учебного процесса и качества учебы.

Литература

1. Стратегия государственной национальной политики Российской Федерации на период до 2025 года: Указ Президента Российской Федерации от 19 декабря 2012 г. N 1666. М., 2012. 13с.

ЦИФРОВАЯ ТРАНСФОРМАЦИЯ И ЕЁ ПРИМЕНЕНИЕ В ИЗМЕРЕНИИ, РАСЧЁТЕ И ОЦЕНКЕ ВАЖНЕЙШИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ЗДОРОВЬЯ (Из опыта работы)

DIGITAL TRANSFORMATION AND ITS APPLICATION IN THE MEASUREMENT, CALCULATION AND EVALUATION OF THE MOST IMPORTANT HEALTH INDICATORS (From work experience)

Б.Х. Ланда

B.H. Landa

*Казанский инновационный университет им. В.Г. Тимирязова,
Казань, Россия*

*Kazan Innovative University named after V.G. Timiryasov,
Kazan, Russia*

b-landa@yandex.ru

Аннотация. В статье представлены доступные каждому методика и технология измерения, расчёта и оценки важнейших показателей здоровья, прошедшие апробацию в учебном процессе, Динамика показателей, отслеживаемая в мониторинге, позволит любому занимающемуся физической культурой и спортом или другой двигательной активностью определить эффективность своих занятий по их влиянию на физическое развитие, физическую подготовленность и функциональную подготовленность систем организма. Цифровая трансформация образовательного технологического процесса повышает достоверность и надёжность полученных результатов при

массовом обучении методике расчётов многочисленных индексов, проб и тестов.

Annotation. The article presents the methodology and technology available to everyone for measuring, calculating and evaluating the most important health indicators that have been tested in the educational process, the dynamics of indicators monitored in monitoring will allow anyone engaged in physical culture and sports or other motor activity to determine the effectiveness of their classes by their impact on physical development, physical fitness and functional fitness of human body systems. The digital transformation of the educational technological process increases the reliability and reliability of the results obtained during mass training in the calculation method of numerous indices, samples and tests

Ключевые слова: лабораторный практикум, цифровизация, физическое развитие, физическая и функциональная подготовленность, измерения, расчёты, оценки.

Keywords: laboratory workshop, digitalization, physical development, physical and functional fitness, measurements, calculations, estimates.

Введение. Сегодня, когда цифровизация охватывает все сферы жизнедеятельности человека, предлагается введение в государственную учебную программу элективного курса дисциплины ФКиС для всех специальностей (особенно государственного муниципального управления, педагогов и психологов, менеджеров спортивного бизнеса) лабораторного практикума обучения методике и технологии измерения, расчёта и оценки важнейших показателей здоровья.

Цель практикума. Деятельностный, компетентностный, личностно ориентированный подход к обучению студентов измерению (работа с приборами и инструментами), расчёту и оценке показателей физического развития (ФР), физической подготовленности (ФП), и функциональной подготовленности (ФункцП) систем организма.

Методика и технология, организация исследований. Методика научит нас, что и как будем делать, а технология определит последовательность выполняемых операций на различных этапах исследований. Комплексное исследование обучает методике определения трёх групп показателей здоровья любого испытуемого: ФР, ФП, ФункцП [1]. Организационно исследования выполняются на лабораторных практикумах по предмету ФКиС. Технологические этапы организации исследований включают:

1. Представление таблицы фактических измерений в программе Excel. Первый раздел: Ф.И.О., дата рождения, пол. Второй раздел показатели ФР: рост в см., вес в кг, ОГК в покое, на вдохе, на выдохе в см., ЖЕЛ в миллилитрах, сила кисти в кг. Третий раздел ФП: гибкость в см., скорость бег 30,60,100м в сек., подтягивание, отжимание количество раз, подъём туловища из положения лёжа на спине количество раз за 1 мин., выносливость бег на 2 и 3км.мин.сек., прыжок в длину с места в см. и др. физические качества. Четвёртый раздел Функц.П: артериальное давление СД и ДД, ЧСС в покое ,

после нагрузки, после 1 мин. восстановления уд/мин., задержка дыхания на вдохе, на выдохе в сек. Пятый раздел: уровень знаний, оцениваемый по 5 бальной шкале.

2. Перечень приборов и инструментов для измерения входящих в таблицу показателей: ростомер, весы напольные, динамометр кистевой, спирометр, тонометр, секундомер, мерная лента,

3. Последовательное заполнение всех разделов таблицы фактической информацией.

4. Этап расчётный: выполняем по формулам и указаниям, приведённым в методике[1].

5. Этап оценочный показателей ФР, ФП, ФункцП выполняется по учебному пособию федерального уровня[1].

Результаты исследований и их обсуждение. Первая группа показателей ФР использует соматометрические, соматоскопические и физиометрические техники. Соматометрия включает определение длины, массы тела, окружности грудной клетки. Соматоскопия проводится для получения общего впечатления о физическом развитии обследуемого: типе строения тела в целом и отдельных его частей, их взаимоотношении, пропорциональности. Наличие функциональных или патологических отклонений позволяет получить максимально объективную информацию. Физиометрия включает: измерение с помощью приборов жизненной ёмкости лёгких, силы правой и левой кисти.

Вторая группа показателей определяет уровень ФП, характеризующий развитие физических качеств (сила, гибкость, скорость, выносливость и другие) и за основу берёт половозростные нормативы ВФСК ГТО. Например: $C = (R_f - НВП) / НВП$, где С-сила, количество подтягиваний на перекладине, R_f -результат фактический, НВП- норматив возрастнополовой; $B = (НВП - R_f) / НВП$, где Б-бег; общий уровень физической подготовленности (ОУФП)= сумме тестовых значений физических качеств/ на их количество.

Третья группа Функц.П систем организма включает методики: проведения теппинг теста и пробы Ромберга для определения устойчивости ЦНС; измерение частоты сердечных сокращений ЧСС (пульс уд в мин.), индекса Руффье - реакция ССС на физическую нагрузку и тренированность сердца $J_r = (ЧСС_{пв} + ЧСС_{пн} + ЧСС_{пв} - 200) / 10$, где ЧСС_п- в покое , ЧСС_{пн}-после нагрузки 30 приседаний за 30 сек., ЧСС_{пв}-после восстановления 1 мин.; тренированность сердца можно определить по формуле $T = \frac{ЧСС_{после10приседаний} - ЧСС_{сидя}}{ЧСС_{сидя}} * 100\%$; определение артериального давления систолического и диастолического (АД СД и ДДв мм.рт.ст.), характеризующего функциональное состояние ССС: в зависимости от возраста.

Этап оценочный для ФР определяет значения весоростового и жизненного индексов, мышечную силу кистей рук, ; индекс Кетле и Эрисмана, степень развития мускулатуры, тип телосложения. Этап оценочный ФП определяет все физические качества на их соответствие половозрастным нормативам, выявляя уровень достижений каждого испытуемого по любому из

них и общему уровню физической подготовленности : супер, норма, опасная зона.

Этап оценочный Функция.П позволяет контролировать состояние двигательных центров ЦНС, функциональную устойчивость её нервно – мышечного аппарата, работоспособность ССС в ответ на физическую нагрузку, пробы Штанге и Генча, адаптационный потенциал и уровень физического состояния, учит определять биологический возраст.

Главная идея показать результатами исследований эффективность воздействия на широкий половозрастной контингент населения и конкретно на каждого человека внедрения государственных программ «Спорт для всех», «Спорт норма жизни», ВФСК ГТО, а также Всероссийских конкурсов, проводимых Минспортом РФ «Ты в игре», «Спортивный стартап», «Мы вместе Спорт», предлагающих различные виды и формы двигательной активности.

Любой человек как занимающийся ФК и С, так и не занимающийся, а только планирующий заняться ими , может по приведённой в методике и технологии информации оценить показатели своего ФР на соответствие закономерностям медицинской науки, уровень развития физических качеств на соответствие требованиям к ФП ВФСК ГТО, функциональные возможности работы систем организма.

Деятельностный, компетентностный подходы к обучению при выполнении доступных и понятных измерений, расчётов и оценок, как показала практика их внедрения на учебных занятиях, вызывают неподдельный интерес обучающихся. Мотивацией и потребностью к посещению практикумов служат: усиление образовательной направленности предмета Физическая культура, лично – ориентированное на человека обучение, возможность цифровизации и её, информационно – диагностическое компьютерное обеспечение.

Выводы. Полученные на лабораторных занятиях умения и навыки позволят студентам научно – обоснованно управлять сохранением и укреплением здоровья, отслеживая в мониторинге динамику этих важнейших трёх групп показателей. Если они в норме и, отслеживаемые в мониторинге, имеют положительную динамику, то учебно – тренировочный процесс соответствует предъявляемым к нему требованиям. Результат предлагаемой инновации- построение системы независимой оценки образовательных результатов, обеспечивающих безопасную жизнедеятельность человека. Предлагаемый практикум, прошедший апробацию в учебном процессе, позволяет с помощью цифровизации образования и обучения дать оценку эффективности воздействия физкультурно – оздоровительной и спортивной деятельности на гармоничное развитие личности, на сохранение и укрепление здоровья студента.

Литература

1. Ланда Б. Х. Активный досуг в вузе: организация, подготовка, проведение :учебное пособие для вузов / Б. Х. Ланда, Р. С. Сафин. — Санкт-Петербург :Лань, 2023 — 400 с. : ил.

РОЛЬ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

THE ROLE OF GENERAL DEVELOPMENTAL EXERCISES IN PHYSICAL CULTURE

Л. В. Бортникова

L.V. Bortnikova

*ФГБОУ ВО «Казанский государственный энергетический университет»,
Казань, Россия*

*FGBOU VO «Kazan state energy university»,
Kazan, Russia*

Lizaveta-dolgova@mail.ru

Аннотация. В статье рассмотрена проблема недостаточной мотивации студентов к занятиям физической культурой. Работа отражает необходимость упражнений, направленных на развитие организма в целом.

Annotation. The article considers the problem of insufficient motivation of students to engage in physical culture. The work reflects the need for exercises aimed at the development of the body as a whole.

Ключевые слова: общеразвивающие упражнения, физическая культура, здоровый образ жизни.

Keywords: general developmental exercises, physical culture, healthy lifestyle.

Необходимость занятий спортом в настоящее время возрастает, поскольку в жизнедеятельности человека преимущественно преобладает сидячий образ жизни. Физкультура предполагает не только всестороннее развитие физических показателей, но и развитие интеллектуальных способностей, представляет собой множество знаний и ценностей, позволяет человеку вести здоровый образ жизни.

Немаловажную роль в физической культуре играет наличие комплекса общеразвивающих упражнений.

Общеразвивающие упражнения направлены на комплексное оздоровление организма, проработку всех групп мышц, их развитие. С помощью этих физических упражнений укрепляется мышечный и связочный аппарат, развивается эластичность мышц и связок. Упражнения задействуют все части тела: туловище, руки, ноги и другие.

Различные комплексы общеразвивающих физических упражнений, различающихся по сложности выполнения, по количеству подходов, по времени выполнения, а также по задействованию различных частей тела и групп мышц, тем самым их могут использовать люди с различными заболеваниями. Чаще всего комплексы упражнений подходят для людей с

начальным уровнем подготовки, именно поэтому их могут выполнять старики и дети.

При регулярных занятиях, упражнения способствуют не только наращиванию мышц, но и развиваются такие системы организма как: сердечно-сосудистая, дыхательная, улучшается мозговая деятельность за счёт правильной циркуляции крови.

Перед началом применения общеразвивающих упражнений необходимо убедиться в их правильной подборке. При подборе упражнений необходимо учитывать уровень подготовки, возрастные особенности, индивидуальные факторы (например, если у человека была какая-то травма). Для начала рекомендуется выполнять лёгкие упражнения постепенно увеличивая нагрузку и количество повторений. Это позволит избежать растяжения мышц и подготовит тело к более тяжёлым упражнениям.

Также нужно правильно подготовиться к выполнению упражнений. Для этого необходимо:

Во-первых, важно подобрать спортивную одежду, которая не будет стеснять движения, обувь, которая будет подходить по размеру, а также будет иметь хорошую вентиляцию. Также прослушивание музыки во время тренировки поможет создать нужной настрой и поспособствует поднятию духа. Необходимо подобрать место, где вы будете выполнять упражнение. Помещение должно быть просторным, чтобы вам ничего не помешало при выполнении упражнений.

Во-вторых, при выполнении упражнений необходимо следить за техникой выполнения упражнений, чтобы не навредить себе, следить за частотой сердечных сокращений, а также за правильным ритмом дыхания. Во время тренировки возможно использование дополнительного инвентаря, если того требует комплекс упражнений.

Далее рассмотрим комплекс общеразвивающих упражнений, который можно выполнять на начальном уровне физической подготовки.

1. Разминка

Выполнение этих упражнений является обязательным пунктом перед тем, как приступить к непосредственному выполнению общеразвивающих упражнений. Это подготовит мышцы к нагрузке, снизит вероятность травм и растяжений, улучшит кровообращение. Время выполнения от 1 до 5 минут. Примеры упражнений:

- бег с захлестом голени;
- бег в среднем или лёгком темпе
- ходьба или лёгкий бег с поднятием ног.

2. Упражнения для шеи. Они помогут снять напряжение с шейного сустава и подготовить мышцы к нагрузке. Но стоит помнить, что при выполнении упражнений не допускается совершение резких движений и резких рывков.

Вращение головы по часовой стрелке и в обратном направлении.

Наклоны головы влево, вправо, вперёд, назад.

Повороты головы влево, вправо.

3. Упражнения для рук

Исходное положение: ноги на ширине плеч.

Вращение рук в локтевых суставах

Вращение кистей

Вращение рук в плечевых суставах

Исходное положение: руки подняты перед собой согнутые в локтях, ноги на ширине плеч

Рывки руками в стороны перед собой, при повороте туловища вправо/влево рывки с разогнутыми руками

4. Упражнения для туловища

Исходное положение: руки на поясе, ноги на ширине плеч.

Вращение туловищем

Наклоны вперед, назад с касанием ступней.

Наклоны туловища вправо, влево, вперед, назад.

5. Упражнения для ног.

Исходное положение: руки на коленях, ноги на ширине плеч. Вращения коленями по часовой стрелке и против часовой стрелки.

Приседания. Нужно особенно внимательно изучить технику выполнения упражнения, в нижней точке приседа согнутые в коленях ноги должны образовать угол в 90 градусов.

Махи. При выполнении данного упражнения необходимо одной рукой опереться на стену или турник, а ногой выполнять махи в сторону.

Прыжки. Упражнение выполняется на двух ногах, для большей нагрузки можно добавить поднятие рук над головой, при этом ноги после прыжка чередуются с положением «ноги на ширине плеч».

При успешном выполнении вышеперечисленных упражнений можно переходить к более сложным, которые задействуют несколько частей тела.

Из положения стоя с ногами на ширине плеч выполнить присед, после совершить подъем, из этого положения принять упор лежа и завершить упражнение подъемом с прыжком и хлопком руками над головой.

Отжимания от пола с прямыми ногами или с упором на колени. Данное упражнение прорабатывает мышцы пресса, рук и плечевого отдела.

Скручивания. Данное упражнение выполняется лежа на спине с согнутыми ногами в коленях. Оно позволяет хорошо проработать мышцы пресса.

Общеразвивающие упражнения необходимы для поддержания необходимой каждому человеку уровню физической активности, поскольку она улучшает работу человеческого организма. Вот несколько ролей и преимуществ общеразвивающих упражнений:

1. Развитие физических качеств: Общеразвивающие упражнения направлены на развитие таких физических качеств, как сила, выносливость, гибкость, координация и быстрота. Они помогают улучшить работу сердечно-сосудистой системы, укрепить мышцы и суставы, увеличить гибкость тела.

2. Профилактика и коррекция осанки: Многие общеразвивающие упражнения направлены на укрепление мышц спины и коррекцию осанки.

Правильное выполнение таких упражнений способствует формированию правильной осанки и предотвращает возникновение проблем с позвоночником

3. Улучшение кровообращения: во время выполнения общеразвивающих упражнений увеличивается общая физическая активность, что способствует улучшению кровообращения и подаче кислорода к органам и тканям организма.

4. Развитие моторики и координации: Многие общеразвивающие упражнения требуют от студента согласованной работы различных групп мышц, что способствует развитию моторики и координации движений. Это особенно важно для детей и подростков в период формирования двигательных навыков.

5. Формирование привычки к активному образу жизни: Регулярные занятия общеразвивающими упражнениями способствуют формированию привычки к физической активности и поддержанию активного образа жизни. Это особенно важно в условиях современного сидячего образа жизни и проблем со здоровьем, связанных с недостатком движения.

6. Развитие психологических качеств: Общеразвивающие упражнения помогают развивать такие психологические качества, как самоконтроль, настойчивость, уверенность в себе и стрессоустойчивость. Успешное выполнение упражнений требует концентрации, терпения и упорства.

Общеразвивающие упражнения выполняют важную функцию в формировании и поддержании физической подготовки и здоровья студентов. Они способствуют улучшению физического состояния, формированию правильной осанки, развитию моторики и координации, а также формированию привычки к активному образу жизни.

Для эффективного результата необходимо помнить за техникой выполнения каждого элемента, а также следить за ритмом дыхания и частотой сердечных сокращений. Это позволит отслеживать влияние физической нагрузки и предостережёт от перенапряжений, а также уберезет от возможных травм и растяжений.

Физическая нагрузка – ключ к эффективной работе организма. Она улучшает не только наши физические способности, но также помогает бороться со стрессом, поскольку дает выплеск негативной энергии, улучшает работу нашего мозга, увеличивает общую выносливость.

Литература

1. Ибрагимов, И. Ф. Воспитание физических качеств студентов средством новых физических упражнений / И. Ф. Ибрагимов // Тенденции развития науки и образования. – 2023. – № 93-1. – С. 110-112. – DOI 10.18411/trnio-01-2023-36. – EDN LQCKDN.
2. Пономарева, Е. А. формирование мотивации к двигательной активности у младших школьников на основе реализации информационных технологий / Е. А. Пономарева, Т. В. Горбунова, Р. С. Наговицын // Актуальные проблемы физического воспитания студентов : Материалы Международной студенческой научно-практической конференции, Чебоксары, 17 февраля 2023 года. –

Чебоксары: Чувашский государственный аграрный университет, 2023. – С. 446-450. – EDN SYMTBQ.

3. Бортникова, Л. В. Физическая культура в жизни студента- программиста / Л. В. Бортникова // Физическая культура, спорт, туризм: наука, образование, информационные технологии : Материалы Всероссийской с международным участием заочной научно-практической конференции, Казань, 24–25 марта 2022 года. – Казань: Казанский государственный энергетический университет, 2022. – С. 457-460. – EDN QAKDQU.

4. Лобанов, Д. Е. Активный досуг в студенческой среде / Д. Е. Лобанов, И. Ф. Ибрагимов // Тенденции развития науки и образования. – 2023. – № 93-2. – С. 45-47. – DOI 10.18411/trnio-01-2023-64. – EDN JSQKNW.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЮ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

PEDAGOGICAL CONDITIONS FOR THE FORMATION OF STUDENTS' MOTIVATION TO ENGAGE IN PHYSICAL CULTURE

Л. В.Бортникова

L.V. Bortnikova

*ФГБОУ ВО «Казанский государственный энергетический университет»,
Казань, Россия*

*FGBOU VO «Kazan state energy university»,
Kazan, Russia*

Lizaveta-dolgova@mail.ru

Аннотация. В статье рассматривается проблема недостаточной замотивированности студентов к занятиям физической культурой. Это наблюдается в снижении интереса обучающихся к занятиям. В данной работе разобраны педагогические аспекты формирования мотивации студентов.

Annotation. The article deals with the problem of insufficient motivation of students to engage in physical culture. This is observed in a decrease in students' interest in classes. In this paper, the pedagogical aspects of the formation of students' motivation are analyzed.

Ключевые слова: педагогические условия, процесс формирования мотивации, мотив, мотивация, физическая культура.

Keywords: pedagogical conditions, the process of motivation formation, motive, motivation, physical culture.

В педагогике существует основной принцип – принцип сознательности и активности. Сознательность проявляется в осмыслении задач обучения, способность правильно осознавать и понимать закономерности и в

соответствии с ними реализовывать свою деятельность. Активность – это отражение того, насколько человек включен в процесс работы. Активность в педагогике рассматривается как условие и результат сознательного потребления и изучения знаний [1].

Активность проявляется в человеке потребностью в какой-либо деятельности. Также она представляет собой поиск потребности индивида и пути ее реализации. Формы активности могут быть разными, начиная от действий и поступков, до непосредственно самой деятельности. Активность не возникает сама по себе, потому что все действия, совершаемые человеком, имеют мотив, который и побуждает его к действию, какой-либо деятельности. Мотивов может быть множество, что порождает в человеке внутреннюю борьбу: хочу одно, но не хочу потерять это; хочу того и другого, но не знаю, чего больше и т.д. [2]. Таким образом мы понимаем, что в основе любой активности стоит мотивация.

Формирование мотивации всегда оставалось не до конца понятным механизмом для философов. Но и педагоги также имеют проблемы с мотивацией, но не как философский вопрос, а как вполне конкретная проблема формирования мотивации в учебной деятельности. В каждом учебном заведении есть дисциплина «Физическая культура и спорт», которая является не только учебным предметом, но и неотъемлемой частью нашей жизни. Формирование мотивации студентов к занятию физической культурой может быть обеспечено следующими педагогическими условиями:

1. Понимание и значимость предмета: педагог должен помочь студентам осознать важность и ценность занятий физической культурой для их общего физического и психического здоровья, повышения работоспособности и эмоционального благополучия.

2. Дифференциация и индивидуализация обучения: педагог должен учитывать индивидуальные особенности и интересы студентов, предлагать разнообразные виды физической активности, чтобы каждый мог найти для себя наиболее подходящую форму занятий.

3. Создание комфортной обстановки и позитивного межличностного взаимодействия: педагог должен обеспечить доброжелательное и доверительное отношение к студентам, поддерживать их в процессе занятий, поощрять их успехи и достижения, развивать командный дух и сотрудничество.

4. Вариативность и интересность учебного материала: педагог должен предлагать разнообразные и интересные задания, игры, упражнения, чтобы занятия были увлекательными, стимулировать самостоятельное поисковое мышление и творческий подход к решению задач

5. Учет возрастных, гендерных и социокультурных особенностей студентов: педагог должен адаптировать содержание и методы обучения к конкретной аудитории, учитывать различия в физической подготовке, предпочтениях и ценностях разных групп студентов.

6. Привлечение внешней мотивации: педагог может использовать различные формы поощрения, награждения, организацию спортивных

соревнований, участие в различных мероприятиях, чтобы создать стимул для студентов к регулярным и активным занятиям физической культурой.

7. Систематичность и последовательность обучения: педагог должен планировать занятия таким образом, чтобы они были регулярными и систематичными, учитывая прогресс студентов, корректируя программы обучения и учебные задачи в соответствии с их потребностями и достижениями.

Важно отметить, что успешное формирование мотивации студентов к занятию физической культурой требует не только от педагога, но и от студентов самих желания и активного участия в обучении. Чтобы студенты проявили интерес и мотивацию, необходимо создать и поддерживать благоприятные условия для их развития и самореализации [3].

Для повышения уровня заинтересованности студентов в дисциплине появляется потребность в качественном педагогическом воздействии. Для наилучшего понимания из чего строится мотивация студентов, необходимо изучить потребности, интересы, мотивы, а также физических возможностей обучающихся. При создании определённых педагогических условий будет возможным положить начало процессу формирования мотивации у студентов.

Выделим необходимые педагогические условия формирования мотивации к физической культуре и спорту:

- 1) информационный механизм;
- 2) нетрадиционные системы физических нагрузок;
- 3) введение студента в практическую деятельность.

1. Использование информационного механизма способствует:

- поднятию значимости физической культуры в глазах студента, появление интереса к дисциплине;
- пропаганда среди обучающихся самостоятельных занятий физическими нагрузками;
- выработывании в сознании студентов понимания важности физической культуры, определение ее роли в жизнедеятельности.

2. Нетрадиционные системы физических упражнений.

Современный системы физических упражнений включают в себя такие упражнения и позы, которые оказывают совместное или выборочное воздействие на системы организма. В некоторых из них присутствуют соревновательные элементы [4].

В современном мире среди молодежи популярность набирают гимнастика (атлетическая, ритмическая), борьба, бокс, каратэ, тхэквондо, йога и различные направления танцев.

При внедрении отдельных систем физических упражнений (там, где это позволяет сделать учебный план), можно добавить элемент соревнований. Это создаст дополнительную мотивацию для студентов, а также позволит преподавателям оценить их физические показатели.

3. Включение студента в практическую деятельность.

Данный пункт подразумевает под собой обогащение опыта здоровьесберегающей деятельности, выбор определенных действий

педагогического состава, а также методы организации деятельности студента в рамках дисциплины.

Можно выделить три основных ресурса по поддержанию заинтересованности студентов:

1) Административный ресурс (разработка учебных программ, планировании спортивных мероприятий, популяризация здорового образа жизни, контроль результатов).

2) Ресурсы учебно-воспитательного процесса (организация и проведение оздоровительных мероприятий); использование как форм учебных занятий, так и внедрений вне учебных занятий).

3) Медицинский осмотр студента, диагностика его физического состояния, индивидуальные рекомендации и сопровождение.

Педагог является представителем вуза в глазах студента, который способен доносить необходимую информацию. Педагог поддерживает студентов, принимает вместе с ними участие в спортивных мероприятиях, показывает личный пример [5].

Таким образом, выявленные и раскрытые нами педагогические условия способны обеспечить, реализовать и совершенствовать процесс формирования мотивации студентов к занятию физической культурой.

Литература

1. Бортникова, Л. В. К вопросу о формировании мотивации студентов к занятиям физической культурой в вузе / Л. В. Бортникова // Научные междисциплинарные исследования. Достижения и перспективы нового столетия, Саратов, 05 февраля 2021 года. – Саратов: Научная автономная некоммерческая организация "Научно-исследовательский институт "Парадигма"", 2021. – С. 140-146. – EDN RKKWZF.
2. Пономарева, Е. А. формирование мотивации к двигательной активности у младших школьников на основе реализации информационных технологий / Е. А. Пономарева, Т. В. Горбунова, Р. С. Наговицын // Актуальные проблемы физического воспитания студентов : Материалы Международной студенческой научно-практической конференции, Чебоксары, 17 февраля 2023 года. – Чебоксары: Чувашский государственный аграрный университет, 2023. – С. 446-450. – EDN SYMTBQ.
3. Конькова, Л. С. Применение инновационных технологий в процессе физической подготовки / Л. С. Конькова, И. Ф. Ибрагимов // NEW SCIENCE RESEARCH - 2023 : Сборник статей Международной научно-практической конференции, Петрозаводск, 22 мая 2023 года. – Петрозаводск: Международный центр научного партнерства «Новая Наука» (ИП Ивановская И.И.), 2023. – С. 283-286. – EDN BKDSCI.

ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ВЫСШЕГО УЧЕБНОГО ЗАВЕДЕНИЯ

PROBLEMS OF PHYSICAL EDUCATION OF HIGHER EDUCATION STUDENTS

А.В. Бунькевич

A.V. Bunkevich

*Гродненский государственный университет имени Янки Купалы,
Гродно, Республика Беларусь
Grodno State University named after Yanka Kupala,
Grodno, Republic of Belarus*

annamaria.sm49@gmail.com

Аннотация. В настоящее время возникла острая проблема здоровья студентов. В данный момент образ жизни студентов отличается такими чертами, как интенсивное использование Интернета и социальных сетей, что приводит к сокращению времени обучающихся на двигательную активность и потерю собственного здоровья. Необходим поиск стимулов, стимулирующих молодежь к физическому самосовершенствованию и приобщению их к здоровому активному образу жизни, который будет способствовать не только улучшению физического здоровья и выносливости, но и нормализации режима дня, и улучшению качества жизни.

Annotation. Currently, there is an acute problem of student health. At the moment, the lifestyle of students is characterized by such features as intensive use of the Internet and social networks, which leads to a reduction in students' time for physical activity and loss of their own health. It is necessary to search for incentives that stimulate young people to physical self-improvement and introduce them to a healthy active lifestyle, which will contribute not only to improving physical health and endurance, but also to normalizing the daily routine and improving the quality of life.

Ключевые слова: Физическая культура, физическое воспитание, мотивация, спорт, образ жизни.

Key words: Physical culture, physical education, motivation, sports, lifestyle.

Введение. На сегодняшний день существует по-настоящему огромный выбор видов спорта, которые в корне отличаются друг от друга и могут быть как командными, так и индивидуальными; как требующими хорошей физической подготовки, так и требующие стратегического мышления, как требующие бесстрашия, так и большой выносливости и т.п. Например, такие как волейбол, биатлон, хоккей, футбол, альпинизм и многие другие, в которых молодые люди различного склада ума, телосложения, физической подготовки и т.д. могут проявить себя и потенциал своих возможностей.

Большую роль в формировании эффективного физического воспитания человека играют такие показатели, как выносливость, присутствие, или же наоборот отсутствие вредных привычек, которые пагубно влияют не только на физическую активность, но также и на качество жизни в целом, а также физическая и моральная подготовка индивидуума, показатели здоровья и мотивация.

Роль физической подготовленности студентов многогранна. Технический прогресс, стремительное развитие науки и все возрастающее количество новой информации необходимой современному специалисту, делают учебную деятельность студента все более интенсивной и напряженной. Соответственно, возрастает и значение физической культуры как средства оптимизации режима жизни, активного отдыха, сохранения и повышения работоспособности студентов на протяжении всего периода обучения.

Едва ли можно представить современный мир без глобальной сети интернет, в которой размещено 90 зеттабайт информации, а это миллионы терабайт знаний и умений, которые копились веками нашими предками, а в данный момент находятся в общем доступе для каждого человека на планете и каждый может воспользоваться ними в любой момент времени. Данный феномен является как положительным со стороны развития инфраструктуры, так и весьма губительным по отношению к здоровью общества и каждого отдельного человека, так как сидячая работа является главным толчком к таким заболеваниям как ожирение, искривление позвоночника, миопатия и т. д., случаи заболевания которыми заметно увеличились с начала эпохи технологий и растут с невероятной скоростью и в настоящий момент. Именно поэтому в учебных заведениях так важно сохранять такую дисциплину как “физическая культура и здоровье”, проводить различные мероприятия спортивного характера, сохранять и развивать спортивные секции, различного рода спортивные соревнования, также можно создавать факультативные группы для занятий по физической культуре и прививать современному обществу любовь к активному образу жизни.

Цель исследования — рассмотреть и произвести анализ состояния физического воспитания у учащихся в настоящее время, а также выявить основные проблемы в формировании физического воспитания у студентов и сформулировать наиболее продуктивные пути модернизации данной системы в обществе современной молодежи.

Результаты исследования. Физическое воспитание — это педагогический процесс, который необходим для изучения физических упражнений, а также их влияния на организм, развитие и морфологических, функциональных, психических свойств личности [1, 452–454].

На основании базовой программы физического воспитания в высших учебных заведениях самостоятельная работа студента должна стать одной из важнейших составляющих учебного процесса. Самостоятельность в работе, увеличение ее роли в системе обучения способствует более полному раскрытию потенциальных возможностей студента, обеспечивая формирование интереса к изучению предмета, активизируя мышление и побуждая к

глубокому знанию, что служит умению активно приобретать его. Организация самостоятельных занятий студентов предусматривает повышение уровня теоретических знаний по физической культуре и спорта, подготовку к выполнению нормативов, совершенствование двигательных умений и навыков, которые были усвоены на занятиях. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом помогают ликвидировать дефицит двигательной деятельности, способствуют более активному усвоению учебной программы и сдачи контрольных нормативов. При проведении самостоятельных занятий повышается не только уровень физической подготовленности студентов, но и развиваются такие нравственные качества, как трудолюбие и дисциплинированность [2, с. 110].

Физические нагрузки, в том числе и нагрузки на занятиях физической культурой – это наиболее значимые компоненты здоровьесберегающего обучения, о которых в настоящий момент ведется множество обсуждений. Одной из положительных сторон того, что данная тема стала актуальна, так как ей заинтересовались многие деятели науки, которые исследуют данный феномен с разных сторон, и тем самым освещают проблему нехватки физического воспитания с в разных ее аспектах, от медицинских, до экономических и т. д. Наличие множества различных взглядов на данную тему очень полезно и весьма благоприятно сказывается на разных уровнях общественности, поскольку таким образом освящаются совершенно разные, порой даже неожиданные проблемы, связанные как с организацией, так и с проведением занятий по физической культуре.

Обучение физической культуре – это воспитание, которое необходимо не только спортсменам или молодежи, оно также необходимо и более старшему поколению, которое может послужить отличным примером для развития у молодежи зачатков умственного, нравственного, физического, морального, интеллектуального воспитания, а также развития трудолюбивости и доведения начатого до конца – это то, что по-настоящему не хватает молодежи в настоящее время.

К сожалению, для современного общества, которое впитывает в себя лишь малую долю от возможного, и которое считает физическую культуру лишь зря потраченным временем невероятно трудно достичь даже частичных результатов от предусмотренных программой обучения занятий, да и не каждый преподаватель в настоящее время предусматривает и выстраивает процесс прохождения дисциплины с таковой целью, что также еще более негативно сказывается на обучаемых им учениках.

Главной целью физического воспитания у студенческой молодежи является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности и жизни.

В современном физкультурном образовании физическое воспитание (единство общей и специальной физической подготовки, развитие форм и

функций организма, физических качеств, двигательных умений и навыков) позволяет разносторонне воздействовать на личность. Вместе с тем многие социально значимые результаты физического воспитания достигаются в настоящее время лишь частично. Все это свидетельствует о проблеме физической подготовленности студентов [3, с. 368].

К большому сожалению, на сегодняшний день у современной молодежи, а именно: школьников, студентов и т. д., то есть лиц в возрасте примерно от 16 до 27 лет, наблюдается значительное ухудшение состояния здоровья со стороны желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистой системы, дыхательной системы, эндокринной системы, а также иммунной системы и т.д. Но наиболее отрицательная динамика снижения здоровья у молодых людей наблюдается со стороны зрения, так как оно наиболее часто и сильно подвергается перенапряжению а связи с чтением, письмом, работой за компьютером, просмотром фильмов, а также из-за ненормированного графика эксплуатации мобильного устройства.

В связи с чем по окончании обучения у молодых людей зачастую начинают проваливаться различные заболевания, а уже имеющиеся переходят в хроническую форму. Самым печальным в таких ситуациях является то, что данных проблем, а также их усугубления вполне можно было бы избежать если бы молодые люди вовремя начали уделять большее внимание к своему здоровью и проявлять интерес к физической культуре.

Однако в настоящий момент отношение молодых людей к жизни, в которой есть спорт достаточно негативное, в связи с чем они также не проявляют никакого интереса к занятиям по физической культуре, несмотря на все старания, упорство и стремление привить учащимся любовь к занятиям спортом, которое может проявлять преподаватель на протяжении всего обучения. Поэтому зачастую у студентов наблюдается неправильный образ жизни и многие другие отрицательные особенности в поведении и жизни.

Методы и организация исследования. Совершенно ни для кого не секрет, что как минимум 50% если не все 70% процентов здоровья человека зависит от образа его жизни. И именно поэтому спорт и физическая активность должны стать неотъемлемой частью жизни не только студентов, но и всех людей и каждого в особенности в мире, чтобы заниматься спортом было не только модно или хорошо, а чтобы это была настолько обыденная вещь, как, например, переворачивание геля для душа, когда он начинает заканчиваться, многие люди даже и не замечают за собой таковой особенности, но она присуща всем нам, так и спорт, чтобы он был настолько обыденным занятием для каждого человека, что мысль не тренироваться сегодня даже не посетила бы голову.

С целью узнать, что именно оказывает наиболее отталкивающее действие на студентов в занятиях по физической культуре, был проведен опрос, который способствовал выявлению того, что же наиболее сильно их отталкивает студентов на занятиях по физической культуре. В данном опросе учувствовало 20 студентов.

Результаты и их обсуждение. По результатам опроса было выявлено следующее, а именно:

1. Студенты действительно не считают занятия по физической культуре необходимой дисциплиной;

2. Студенты не хотят посещать занятия по физической культуре.

Данный факт был объяснен следующим образом:

Первая группа, состоящая из четырех студентов, обосновала свое негативное отношение к занятиям по физической культуре тем, что им достаточно проблематично, а в некоторых случаях и вовсе не удается выполнить требования двигательных нормативов, в связи с чем, некоторые из них начинают стесняться и начинают пропускать занятия;

Для второй группы студентов, состоящей из семи учащихся, оказались неудобны время и место проведения занятий, а также отсутствие душевых комнат, что создает дискомфорт при поезде в общественном транспорте или посещении следующих после занятия по физической культуре занятий;

Третья группа студентов, состоящая из пяти учащихся, нашла для себя негативным фактом то, что форма проведения занятий устарела и требует совершенствования.

Четвертая группа студентов, состоящая из четырех учащихся, оценила занятия по физической культуре удовлетворительно и не стала высказывать свою точку зрения на счет данного предмета.

Следовательно, исходя из представленного опроса для привлечения студентов к занятиям физической культурой необходимо изменить условия, содержание, формы и методы организации и проведения занятий.

Низкие показатели заинтересованности студентов к физической культуре и спорту, можно сформулировать объяснить тем, что в связи с отсутствием высокого уровня физической образованности будущих специалистов, недооценкой ими роли физической культуры, отсутствием свободного времени, недостаточным материально-техническим обеспечением учебного процесса, недостатками организационно-методического процесса в вузе и т. д. [4, 328 с.].

Дабы изменить столь по-настоящему плачевное состояние поддержания физической культуры среди студентов необходимо решить данные проблемы далее представлены способы из решения на данный момент:

1. Усовершенствование системы занятий физической культурой, а также адаптирование нормативов под современную молодежь;

2. Создание различных факультативных спортивных занятий по интересам учащихся;

3. Повышение теоретических знаний студентов для самостоятельных занятий, с целью избежать излишнюю травмоопасность при занятии спортом;

4. Активно привлекать студентов к здоровому образу жизни различного рода мероприятиями, трендами в популярных приложениях и т. д.;

5. Формирование более мелких спортивных групп для занятия;

6. Привлечь к спорту не только молодежь, но и более взрослые поколения.

Также совершенно не лишним будет начать совершенствование программы обучения, а также средств и форм данного процесса. Начать внедрение в образовательный процесс данные новшества можно при помощи

новых педагогических технологий, которые в настоящий момент развиваются и совершенствуются постоянно и повсеместно. Возможно именно использование современных технологий на занятиях физической культурой простимулирует интерес со стороны студентов к процессу занятия спортом.

Также необходимо затронуть проблему мотивации студентов на сегодняшний день, поскольку множество преподавателей на сегодняшний день стимулируют заинтересованность студентов занятиями по физической культуре лишь тем, что это позволит им успешно сдать зачет, при этом совершенно игнорируя мысль о том, что приобретение специальных навыков и формирование спортивных привычек и умений в области оберегания своего же здоровья приобщит юношей и девушек к здоровому образу жизни.

Однако в настоящее время иногда происходит так, что преподаватель фокусирует свое внимание на студентах, у которых уже имеются какие-то навыки, умения и знания в определенном виде спорта, тем более, когда у ученика имеются определенные достижения в виде различного рода медалей, званий или разрядов в каком-либо виде спорта.

Вероятно, из-за формирования больших физкультурных групп внимание преподавателя не может сфокусироваться на каждом ученике в отдельности, в связи с чем преподаватель вынужден ориентироваться в обучении не на каждого ученика и его особенности будь то интересы, состояние здоровья и т. д. индивидуально, а на общую массу учеников в целом.

Именно изменение методики проведения практических занятий, направленное в первую очередь на оздоровление, развитие и совершенствование основных двигательных качеств студента, оказало бы положительное воздействие.

Выводы. Физическая культура необходима для поддержания физического и психологического здоровья современной молодежи. Формирование здорового поколения неразрывно связано с ведением здорового образа жизни, показателями здоровья, формированием здоровых привычек и отказом от пагубных привычек старшего поколения. К сожалению, в настоящее время существуют проблемы, которые необходимо разрешить для того, чтобы поставленная цель, а именно: воспитание здорового поколения, могла быть достигнута. Для того, чтобы разрешить данные проблемы необходимо внедрить в систему образования индивидуализированных программ, также необходимо использовать новые педагогические приемы и технологии, добавить к занятиям больше теоретических знаний, дабы уменьшить травмоопасность при выполнении студентами различного рода упражнений, а также необходимо активно привлекать студентов и приобщать их к здоровому и спортивному образу жизни.

Литература

1. Махновская, Н.В. Совершенствование физического воспитания в системе общего, среднего, профессионального и высшего образования / Н.В. Махновская, А.Ю. Демьянова. — Текст: непосредственный // Молодой ученый.

— 2023. — № 4 (451). — С. 452–454. — URL: <https://moluch.ru/archive/451/99467/> (дата обращения: 07.10.2023).

2. Визитей, Н.Н. Физическая культура личности / Н.Н. Визитей. – Кишинев: Штиинца, 1989. – 110 с.

3. Ильинич, В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник / В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2010. – 368 с.

4. Нисимчук, А.С. Современные педагогические технологии: учеб.пособие / А.С. Нисимчук. – М.: Просвита, 2000. – 328 с.

ЭСПАНДЕР-РЕЗИНКА И ЕЕ ПРИЕМУЩЕСТВО В ПОДГОТОВКЕ К ОТЖИМАНИЯМ

EXPANDER GUM AND ITS ADVANTAGE IN PREPARATION FOR PUSH-UPS

Н. В.Васильева, Н.А.Матвеева, А.А.Егорова

N.V.Vasilyeva, N.A.Matveyeva, A.A.Egorova

ФГБОУ ВО «Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева»,

г. Чебоксары, Россия

*I. Yakovlev Chuvash state pedagogical university,
Cheboksary, Russia*

Аннотация. В данной статье рассмотрено преимущество эспандер-резинки в физической подготовке для сдачи норматива «Отжимание» студентами вуза. Использование эспандер-резинки обусловлено слабым уровнем физической подготовки сегодняшней молодежи, вследствие чего преподаватели должны искать новые пути и средства обучения студентов, готовящихся к сдаче контрольных нормативов и нормам ГТО. В ходе эксперимента рассматривается поэтапное использование различных по силе натяжения эспандер-резинки, в результате чего мышечная сила студенток постепенно повышается, что, в конечном итоге, позволяет им перейти к концу учебного года к самостоятельному выполнению упражнения без использования подручных средств. Эспандер-резинка в ходе обучения отжиманиям доказала свою эффективность и принесла реально положительные результаты.

Abstract. This article discusses the advantage of an expander band in physical training for university students to pass the “Push-up” standard. The use of an expander band is due to the poor level of physical fitness of today's youth, as a result of which teachers must look for new ways and means of teaching students preparing to pass test standards and GTO standards. The experiment examines the step-by-step use of expander bands of varying tension, as a result of which the muscle strength of female students gradually increases, which ultimately allows them to move on to performing the exercise independently by the end of the school year without using

improvised means. The expander band has proven its effectiveness during push-up training and has brought really positive results.

Ключевые слова: эспандер-резинка, отжимания, сила, физическая культура и спорт, студенты.

Keywords: expander band, push-ups, strength, physical education and sports, students.

Актуальность исследуемой проблемы. Сегодняшние реалии, к сожалению, таковы, что после окончания школы молодые люди, приступая к учебе в вузе, имеют очень слабую физическую подготовку. Вместе с тем, контрольные нормативы, которые им приходится сдавать на занятиях физической культуры, как и нормы ГТО, остаются прежними, то есть не корректируются в сторону снижения. В связи с этим преподаватель испытывает определенные трудности, пытаясь вывести студентов на нужный уровень подготовки к этим нормативам.

В данной статье на примере норматива «Отжимание» рассматривается использование эспандер-резинки в качестве помощи в обучении этому виду силового упражнения.

Цель исследования – выявить влияние эспандер-резинки на подготовку к сдаче норматива «Отжимание».

Задачи:

1. Изучить литературу, содержащую информацию об эспандер-резинке как о вспомогательном средстве при отжиманиях.
2. Провести эксперимент, позволяющий проанализировать положительную динамику использования эспандер-резинки при подготовке к сдаче норматива.
3. Сделать выводы по результатам проведения эксперимента.

Методы и организация исследований. Анализ литературы, проведение эксперимента, обработка данных, сравнение результатов сдачи нормативов, выводы.

Отжимания от пола – базовое физическое упражнение, развивающее большую грудную мышцу, и трицепс. Также при выполнении упражнения задействованы передние дельтовидные мышцы, локтевая мышца и плечевой пояс в целом [1].

При выполнении упражнения необходимо принять положения упор лежа на полу. После этого согнуть руки в локтевых суставах, опустив при этом тело до параллели с полом, после чего, напрягая тело, медленно разогнуть руки, вернувшись в исходное положение.

Эспандер-резинка – удобное приспособление для занятий в спортивном зале и в домашних условиях. Изначально резиновые эспандеры использовали в качестве развития силы без применения отягощений, а в последние годы появилась разновидность резиновой ленты – эспандер-резинка (фитнес-резинка), ставшая очень популярной.

Эспандер-резинка представляет собой эластичную ленту шириной до 15 см. По форме они бывают нескольких видов:

● Изделия в рулонах, продающиеся метрами. Оптимальной считается длина 2,5 метра. Края ленты при выполнении упражнений наматывают на руки. Также в продаже представлены готовые изделия с ручками на концах.

● Мини-петля – лента, соединённая в кольцо, оставляет свободными руки, если они не задействованы в движениях. В среднем длина окружности составляет 60 см.

● Длинная петля – то же, что и предыдущий вариант, но длиной до 2 м. Для выполнения упражнений её можно складывать в несколько раз[2].

Инвентарь хоть и простой, но функциональный. С ним обычная тренировка более продуктивна за счёт силы сопротивления. Нагрузка регулируется в том числе и амплитудой растяжения.

Эспандеры имеют большой функционал, их используют спортсмены для поддержания физической формы; также они позволяют развить большое количество мышц (в зависимости от упражнений).

Обычно такие резинки производители выпускают в комплекте из 4-5 штук для удобства изменения нагрузки на различные группы мышц, при этом степень натяжения у резинок будет кардинально отличаться. Также можно найти и одну ленту с неизменным сопротивлением, но, к сожалению, одна лента не принесет такой пользы, как набор. У разных производителей можно найти комплекты, которые включают в себя такие ленты:

Зеленая – до 5 кг.

Синяя – до 7 кг.

Желтая – до 11 кг.

Красная – до 18 кг.

Черная – до 22 кг.

Результаты исследований и их обсуждение. В исследовании приняли участие 30 девушек. Они были распределены по 15 человек в контрольную (КГ) и экспериментальную (ЭГ) группы.

Таблица 1 - Исходные показатели отжиманий у студентов КГ и ЭГ

Контрольная группа, n =15	Экспериментальная группа, n =15	Достоверность
M±m	M±m	p
3±2	4±2	>0,05

На протяжении учебного года студентки контрольной группы занимались, как обычно, выполняя все виды отжиманий (от стены, от стола, от скамьи, с колен). В экспериментальной же группе все тоже самое проделывалось с использованием эспандер-резинки. Дело в том, что эспандер-резинка поддерживает грудную клетку, не давая туловищу падать на пол, сохраняя правильную технику исполнения отжиманий.

Начинали мы с самой «поддерживающей», черной, резинки, и достаточно легко достигли желаемого уже за два месяца. На освоение следующей, красной, у нас ушло в два раза меньше времени. После этого было решено взяться сразу за синюю резинку, но мы столкнулись с тем, что упражнение по исполнению выходило не совсем чисто. Пришлось вернуться назад и последовательно осваивать сначала желтую, в течение двух недель, а за тем уже стало получаться и с синей, правда, за гораздо больший срок (два месяца).

Таблица 2 - Среднеарифметические показатели отжиманий с эспандер-резинкой у студентов ЭГ

Эспандер-резина						
черная	красная	синяя	желтая	синяя	зеленая	Без эспандера
сентябрь-октябрь	ноябрь	декабрь	декабрь	январь-февраль	март	март-апрель
14	19	16	23	30	34	16

Таблица 3 - Показатели изменения отжиманий у студентов КГ и ЭГ

Контрольная группа, n =15	Экспериментальная группа, n =15	Достоверность
M±m	M±m	p
10±1	16±2	<0,05

После такой основательной подготовки мышцы наших девушек окрепли настолько, что финальная зеленая резинка понадобилась нам всего на две недели, после чего мы смогли успешно выполнять отжимания самостоятельно. Таким образом, студентки увидели реальный прогресс в использовании эспандер-резинки.

Заключение. Изучив специальную литературу, посвященную эспандер-резинке как вспомогательному средству в освоении ряда силовых упражнений, был проведен эксперимент по использованию ее в качестве помощи при освоении контрольного норматива «Отжимание». В ходе эксперимента мы смогли доказать, что применение этого эспандера способно в течение учебного года принести реальную пользу в достижении успехов в непростом для студенток силовом упражнении.

Литература

1. Отжимания [Электронный ресурс]. URL: <https://dic.academic.ru/dic.nsf/ruwiki/1080303/>
2. Resistancebands – фитнес резинка покоряет мир [Электронный ресурс]. URL: <https://guru.wildberries.ru/article/resistance-bands--fitnes-rezinka-pokoryaet-mir-1653132313/>

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В СТРУКТУРЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

PHYSICAL EDUCATION IN THE STRUCTURE OF HIGHER EDUCATION

*А.М. Вереитина, Н.В.Репина, В.Н. Жданов, М.П. Колесник
А.М. Vereitina, N.V. Repina, V.N. Zhdanov, M.P. Kolesnik*

*Белгородский государственный национальный исследовательский университет,
Белгород, Россия
Belgorod State National Research University and Belgorod Pedagogical College,
Belgorod, Russia*

vereitinaalena17@gmail.com

Аннотация. В статье представлена актуальность и необходимость физической культуры в жизни студентов. Рассмотрено понятие «физическое воспитание», описаны его направления и виды, используемые в системе высшего образования. В ходе данного исследования проведён социологический опрос среди студентов учебных заведений города Белгород с целью выявления отношения современной молодёжи к физическому воспитанию в рамках высшей школы. На основе анализа полученных результатов сделаны выводы о значении физического воспитания в структуре высшего образования.

Annotation. The article presents the relevance and necessity of physical education in the lives of students. The concept of “physical education” is considered, its directions and types used in the higher education system are described. In the course of this study, a sociological survey was conducted among students of educational institutions in the city of Belgorod in order to identify the attitude of modern youth to physical education in higher education. Based on the analysis of the results obtained, conclusions were drawn about the importance of physical education in the structure of higher education.

Ключевые слова: физическое воспитание, молодёжь, физическая культура, высшее учебное заведение, образование.

Key words: public education, youth, physical culture, higher education institution, education.

Введение. Информационные технологии приобретают все большее значение и применение в современном обществе. Это связано с тем, что информационные ресурсы задействованы во всех сферах деятельности человека. Физическое развитие в современном обществе, в том числе у молодёжи, отходит на второй план. Как следствие, снижается физическая активность, чаще появляются различные хронические заболевания. Статистика показывает, что в большинстве случаев к этому более склонны молодые люди, которые обучаются в высших учебных заведениях. И в связи с этим возникает необходимость улучшения физического воспитания в высшем образовании. Эта проблема является актуальной на протяжении последнего десятилетия.

Требуется постоянно искать и совершенствовать методы и способы реализации физического воспитания в наших вузах.

Под физическим воспитанием мы понимаем образовательный процесс, направленный на совершенствование формы и функций человеческого тела, формирование двигательных и технических навыков, соответствующих знаний и физических качеств. Проведённый анализ литературных источников позволил выделить три основных направления физического воспитания:

1. Общее физическое воспитание.
2. Физическое воспитание с профессиональной направленностью.
3. Физическое воспитание со спортивной направленностью.

Все три направления подчинены общим целям, задачам и принципам системы физического воспитания.

Методы и организация исследования.

В ходе исследования использовались такие методы исследования, как анализ научной и методической литературы, в том числе и электронных ресурсов, социологический опрос и математическая статистика.

С 20 сентября по 1 октября 2023 года был проведён опрос среди студентов белгородских вузов, а именно учащихся государственного национального исследовательского университета и педагогического колледжа. В анкетировании приняли участие более 150 человек, включая девушек и юношей разных курсов и специальностей. Студентам было предложено несколько видов физического воспитания, которые есть в их учебных заведениях. Молодые люди должны были выбрать тот(-те) вариант(-ы), который(-ые) считают наиболее привлекательным(-ыми) и важным(-ыми). Также один из вариантов ответа подразумевал отсутствие желания заниматься физической культурой. Это сделано для того, чтобы корректно оценить отношение молодёжи к физическому воспитанию в структуре высшего образования (табл.1).

Таблица 1 – Показатели отношения молодёжи к физическому воспитанию в структуре высшего образования

Вид физического воспитания	Юноши (в %)	Девушки (в %)	Общий результат (в %)
Спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол, теннис и т.д)	29	21	33
Плавание	17	30	31
Фитнес (аэробика, аквааэробика, пилатес)	2	28	15
Комплекс ГТО	13	10	11
Отсутствие интереса к данным видам физического воспитания	9	12	10

Результаты исследования и их обсуждение. В таблице 1 представлены виды физического воспитания, привлекающие молодёжь, которая обучается в учебных заведениях. 33% опрошенных выбрали спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол, теннис и т.д.), 31 % - плавание, 15 % - фитнес (аэробика,

акваэробика, пилатес), 11% - комплекс ГТО и целых 10% от общего количества участников опроса отметили отсутствие интереса к данным видам физической культуры.

Полученные результаты исследования свидетельствуют о том, что молодёжь города Белгород, как девушки, так и юноши интересуются своим здоровьем. Однако, есть студенты, которые не имеют желания заниматься физической культурой, и их достаточное количество (10%). Это обусловлено тем, что сегодня в недостаточной степени задействованы все те ресурсы, которые должны направляться на пропаганду здорового образа жизни и физического воспитания личности.

Выводы. Таким образом, целью физического воспитания в высшей школе можно считать процесс формирования физической культуры личности студента. Очень важно понимать значение данного процесса. Правильное физическое воспитание формирует хорошее телосложение, предупреждает заболевания, улучшает деятельность внутренних органов и систем.

Проблема укрепления и сохранения здоровья является ключевой для сохранения возможности государства привлекать современную молодёжь к систематическим занятиям физической культурой. Эта проблема может быть решена только совместными усилиями государственных учреждений, педагогов и, конечно же, самих студентов. Использование средств физкультурно-оздоровительной работы во всех звеньях системы высшего образования позволит заложить основу для обеспечения и развития физического, психического, социального и духовного воспитания личности.

Литература

1. Бонько, Т.И. Отношение студенческой молодежи к физической культуре и здоровому образу жизни / Т.И. Бонько, Т.И. Грабельных, О.А. Ницина // Котоп. - 2022. - Т. 3. - № 34. - С. 159-161.
2. Земцов, П.С. Физическая культура в вузе как средство формирования здорового образа жизни студентов // Молодой ученый, 2018. № 38. С. 183-187. [Электронный ресурс]. URL: <https://moluch.ru/archive/224/52707/>
3. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов // Москва. - 2013. – 481 с.
4. Шуняева Е. А. Физическое воспитание студентов вуза с различной структурой физической подготовленности // Вестник спортивной науки. 2007. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskoe-vozpitanie-studentov-vuza-s-razlichnoy-strukturoy-fizicheskoy-podgotovlennosti>
5. Яковлева В.Н. Физическое воспитание и физическая подготовленность студенческой молодежи / В.Н. Яковлева // ScienceTime. - 2014. - №9. - С. 254-261.

ИГРОВЫЕ ВИДЫ СПОРТА НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВУЗЕ КАК МЕТОД АДАПТАЦИИ ИНОСТРАННЫХ СТУДЕНТОВ

GAME SPORTS IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES AT THE UNIVERSITY AS A METHOD OF ADAPTATION OF FOREIGN STUDENTS

Д. Т. Галиуллина, А.Р. Зиятдинова

D. T. Galiullina, A.R. Ziyatdinova

Казанский Государственный Энергетический Университет,

г. Казань, Россия

Kazan State University of Energy, Kazan, Russia

Ziyatdinova.anna180307@mail.ru

Аннотация. Проблема адаптации иностранных студентов к обучению в российском университете была адресовано. Условия, при которых занятия по физическому воспитанию и физической активности, изучалось влияние университета на адаптацию иностранных студентов первокурсников. Динамика адаптационного потенциала иностранных студентов первого курса, испытывающих были исследованы различные виды двигательной активности во время обучения в российском университете. В исходное психоэмоциональное состояние, физическая и функциональная подготовленность иностранных студентов до 1 семестра был измерен и сравнен с показателями российских студентов первого курса. Об этом был сделан вывод о том, что первоначальные адаптационные резервы иностранных студентов первого курса были ниже, чем адаптация российских студентов первого курса.

Annotation. The problem of adaptation of international students to study at a Russian university was addressed. The conditions under which physical education and physical activity classes, the influence of the university on the adaptation of international students of first-year students was studied. Dynamics of adaptation potential of first-year international students experiencing were investigated different types of motor activity while studying at a Russian university. In the initial psychoemotional state, physical and functional fitness of international students before 1 semester was measured and compared with the indicators of Russian first-year students. It was concluded that the initial adaptation reserves of first-year international students were lower than the adaptation of first-year Russian students.

Ключевые слова: физическое воспитание, спорт, иностранные студенты, адаптация.

Key words: physical education, sport, international students, adaptation.

Введение:

Мир сталкивается с огромными изменениями, связанными с глобальной мобильностью населения, в том числе мобильность трудовых мигрантов и лиц, выезжающих за границу для получения престижного высшего образования, чтобы стать более конкурентоспособными на мировом рынке труда. В

последние годы российское правительство прилагает все возможные усилия для создания привлекательной и благоприятной среды для иностранных студентов, желающих получить высшее образование в Российских федеральных университетах, для получения дополнительных источников денег, а также престижа.

В июле в 2013 году конкурс на получение субсидий от правительства России на реализацию плана действия, направленные на повышение конкурентоспособности ведущих российских федеральных университетов по сравнению с университетами, расположенные в других странах мира, выиграли несколько российских университетов. Субсидируемые университеты должны осуществлять меры по привлечению иностранных студентов в Российские университеты из ведущих зарубежных университетов. Адаптация иностранных студентов к в этом отношении российская среда становится очень важной. Иностранные студенты прибывают в Россию как из Содружества Независимых Государств (СНГ) страны и страны дальнего зарубежья. Среди стран дальнего зарубежья страны - это азиатские страны, в основном Китай.

Общепризнано, что международные студенты российских университетов сталкиваются с проблемами адаптации трех типов: проблемы (проблемы, связанные с учебным процессом), индивидуальные проблемы (личностные характеристики связанные проблемы) и социокультурные проблемы (проблемы, связанные с новой социальной средой). Следовательно, несколько видов адаптации сливаются одновременно на начальном этапе обучения в российских университетах создает серьезные препятствия, как для когнитивных, так и коммуникативная деятельность иностранных студентов.

Физическая активность-это мощный инструмент восстановления после проблемы с психическим и физическим здоровьем, которые, как уже известно, сегодня, помогают справиться с проблемы адаптации к новым условиям жизни и образовательной деятельности. Физическая активность косвенно влияет на эффективность адаптации через снижение стресса, снижение тревоги и депрессия и повышение самооценки.

Проблема вовлечения иностранных студентов в физическую деятельность в российских университеты не так важны, как в университетах США, поскольку занятия по физическому образованию обязательно для всех студентов бакалавриата в России.

Целью этого исследования было установить связь между адаптацией первокурсников иностранные студенты для обучения в университете и их уровень физической активности. Собранные данные и рекомендации могут стать ценным вкладом для законодателей и политики, направленные на улучшение планирования занятий по физическому воспитанию в университетах России, а также во всем мире.

Задачи:

Исходя из целей и гипотез, в данном исследовании были поставлены и решены следующие задачи:

1. провести теоретико-методологический анализ сущности проблемы адаптации к учебной деятельности иностранных студентов;

2. выявить структуру и особенности адаптации иностранных студентов к учебной деятельности на факультете физической культуры;

3. разработать методики адаптации к учебной деятельности иностранных студентов на факультете физической культуры;

4. выявить и теоретически обосновать педагогические условия адаптации иностранных студентов факультета физической культуры к учебной деятельности[1].

Материалы и методы исследования. В начале 1-го семестра уровень тревожности студентов измерялся с помощью метода Спилберга. Метод позволяет определить условия и факторы, при котором состояние тревоги появляется, а также степень адаптации в случае возникновения психотравмирующих ситуаций. Метод хорошо известен и используется во всем мире для измерения состояния тревожности с целью определения потребности в психологической поддержке.

Уровень психологической адаптации студентов измерялся с использованием показателей здоровья, активности и экспресс-метод. Метод основан на использовании вопросника, содержащего 30 пар биполярных шкал, которые сгруппированы по трем категориям (показателям): здоровье, активность и настроение.

Испытуемый определяет степень проявления каждого из этих трех показателей. Среднее оценка по шкале - 4,0. Значение показателя (здоровье, активность или настроение), превышающее 4,0 соответствует благоприятному состоянию человека, а значение меньше 4,0 соответствует неблагоприятное состояние. Значения нормального состояния лежат в диапазоне 5,0–5,5. Крайность отрицательного полюса значение равно 1,0, тогда как экстремальное значение положительного полюса равно 7,0. Примечательно, что, при анализе функционального состояния необходимо учитывать не только значения трех отдельных показателей важно учитывать, но соотношение трех показателей также важно.

Метод качественной и количественной оценки для исследования адаптации в настоящем исследовании использовалась способность и ее динамика. Концепция уровня адаптации была введено, что является косвенной характеристикой способности к адаптации. Следующие четыре условия подать заявку здесь: “удовлетворительная адаптация”, “напряжение адаптации”, “неудовлетворительная адаптация” и “сбой адаптации”. Критерии “удовлетворительная адаптация” и “неудовлетворительная история адаптация” говорит сама за себя[2].

Уровень адаптации определяется через адаптационный потенциал (AP), который, в свою очередь, был рассчитано с использованием следующего выражения (Соловьев, 2005: 4):

AP (в баллах) = $0,011 \cdot (HBR) + 0,014 \cdot (SAP) + 0,008 \cdot (DAP) + 0,014 \cdot (\text{возраст в годах}) + 0,009 \cdot (\text{теловес (кг)}) - 0,009 \cdot (\text{длина тела в см}) - 0,27$,

где HBR - частота сердечных сокращений (в минуту),

SAP - систолическое артериальное давление (мм рт. ст.), а DAP - диастолическое артериальное давление (мм рт. ст.). Не было принято никаких устойчивых значений адаптационного потенциала из:

- I. Удовлетворительная адаптация - не более 2,10;
- II. Напряжение адаптации - от 2.11 по 3.20;
- III. Неудовлетворительная адаптация составляет от 3,21 до 4,30;
- IV. Сбой адаптации - окончание 4.30 [2].

Результаты исследований. Независимо от основного предмета или страны происхождения, человек может проявлять определенный уровень тревожности как до начала обучения в исследуемом университете, так и во время учебного процесс. Сначала был определен уровень тревожности до 1-го семестра. В этом случае для измерения уровня тревожности 152 студентов, из которых 97 студенты были российскими студентами, а 55 студентов были иностранными студентами (контрольная группа). Для контрольной группы были получены следующие результаты: 68% иностранных студентов показали высокий уровень тревожности; 24% умеренный уровень тревожности; и 8% низкий уровень тревожности.

Уровень психологической адаптации измерялся с использованием метода НАМ. Было выявлено, что до 1-го семестра уровень здоровья иностранных студентов был намного ниже (средний балл составил 3,97) по сравнению с таковым у российских студентов (средний балл равен 5,80). Средний оценка иностранных студентов по критериям “настроение” и “активность” также была низкой- 4,10 и 3,98 соответственно. Для сравнения, средний балл российских студентов по критериям “настроение” и “активность” составили 5,5 и 5,8 соответственно.

Способность к адаптации является одним из основных свойств личности, которое представляет собой хранилище его функциональных резервов и действует как источник энергии, необходимый для сохранения непрерывного взаимодействия человека с изменяющимися условиями окружающей среды. Для нескольких двигательных режимов влияние физических нагрузок на адаптацию иностранных студентов к обучению был исследован университет.

После начала 1-го семестра студенты испытывали различное количество физических нагрузок. Нагрузка и были разделены на следующие четыре группы:

A. Студенты, занимающиеся физическими нагрузками только во время обязательных занятий по физическому воспитанию.

B. Студенты, занимающиеся физическими нагрузками во время обязательных занятий по физическому воспитанию, а также во время посещения различных спортивных секций или индивидуальных занятий.

C. Студенты, вовлеченные в физическую деятельность во время обязательных занятий по физическому воспитанию, а также во время посещения различных спортивных секций или индивидуальных занятий, включая участие в различные спортивные соревнования.

D. Учащиеся, освобожденные от обязательных занятий физкультурой по состоянию здоровья.

В ходе исследования было замечено, что у некоторых студентов изменился уровень двигательной активности в течение года. Для объективной оценки влияния физических нагрузок эти студенты были исключены из дальнейшего рассмотрения. Кроме того, студенты, не имеющие физической активности, также были удалены. В результате исследуемая группа сократилась до 47 иностранных студентов демонстрация физической активности, по крайней мере, в минимальном объеме (студенты из А, В и С группы).

Результаты, полученные в конце 1-го семестра, показали, что ни один студент не неудовлетворительная адаптация. Процент студентов, демонстрирующих напряжение адаптации, составил 61% для студентов группы А и 22% для студентов группы С. В то же время процент удовлетворительная адаптация составила 39% для студентов группы А и 78% для студентов группы С. Это указывает на то, что существует связь между физической активностью и адаптация. Увеличение физической активности может улучшить адаптацию.

Заключение. Исследование показало, что физическая активность может служить дополнительным ресурсом для процесса адаптация иностранных студентов к обучению в российских университетах. Начальное психоэмоциональное состояние, физическая и функциональная подготовленность иностранных студентов первого курса в было обнаружено, что уровень адаптации в исследуемом университете ниже, чем у российских студентов первого курса, которые предполагает более низкий начальный уровень реактивности иностранного студента к физическим нагрузкам и, как результат - более низкий уровень адаптационных резервов.

Регулярные занятия по физическому образованию с оптимальным режимом двигательной активности улучшают психоэмоциональное и функциональное состояние иностранных студентов и формирование адекватной реакции на многомерное влияние окружающей среды. Таким образом, физические упражнения приводят к ускорению процессов адаптации. Исследование показало, что большое количество иностранные студенты из исследуемой контрольной группы, которые посещали обязательную физическую подготовку могут быть адаптированы в течение одного учебного года. Посещение дополнительных необязательных занятий или спортивные секции могут привести к ускорению процесса адаптации в два раза.

Литература

1. 2022, Печерина Оксана Владимировна, Формирование готовности студентов факультета физической культуры и спорта к будущей профессиональной деятельности, стр.162-[Электронный ресурс]-<https://vak.minobrnauki.gov.ru/advert/100062178>
2. 2005, Соловьев В. Н, физическое здоровье как интегральный показатель уровня адаптации организма студентов к учебному процессу,стр.4-[Электронный ресурс]-<https://s.science-education.ru/pdf/2005/2/39.pdf>
3. 2019, Белоусова Ирина Михайловна, Методика функциональной тренировки дыхательной системы на занятиях по физическому воспитанию

студентов подготовительной медицинской группы-[Электронный ресурс]-
<https://vak.minobrnauki.gov.ru/advert/100038411>

4. 2011, Никулин, Денис Игоревич, Аудио-визуальная коррекция расстройств реакций адаптации у студентов-[Электронный ресурс]-
<https://emll.ru/find? iddb=17&ID=RUCML-BIBL-0001328027>

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ СПОРТИВНЫМ ОРИЕНТИРОВАНИЕМ НА ГАРМОНИЧНОЕ РАЗВИТИЕ СТУДЕНТОВ

THE INFLUENCE OF SPORTS ORIENTE CLASSES ON THE HARMONIOUS DEVELOPMENT OF STUDENTS

И.В. Григоревич, Г.В. Поляков

I.V. Grigorevich, G.V. Polyakov

Белорусский государственный педагогический университет им. М. Танка,
г. Минск, Республика Беларусь

Belarusian State Pedagogical University named after. M. Tanka,
Minsk, Republic of Belarus

GrigorIvanVlad@gmail.com

Аннотация. Сочетание физических нагрузок и интеллектуальных способностей происходит в процессе тренировочной и соревновательной деятельности при занятиях спортивным ориентированием. Использование спортивного ориентирования в образовательном процессе способствует развитию не только физических способностей и укреплению здоровья, но и положительно влияет на развитие пространственного мышления, воображения и памяти студентов.

Annotation. The combination of physical activity and intellectual abilities occurs in the process of training and competitive activities during orienteering. The use of sports orienteering in the educational process contributes not only to the development of physical abilities and health promotion, but also has a positive effect on the development of spatial thinking, imagination and memory of students.

Ключевые слова: спортивное ориентирование, занятия, здоровье, интеллектуальные и психологические способности

Keywords: orienteering, exercise, health, intellectual and psychological abilities

Введение. Спортивное ориентирование – это вид спорта, который включает в себе физическую нагрузку и решение умственных задач. Это достигается тем, что при движении по дистанции выполняются различные действия и решаются разнообразные задачи - сличение карты с местностью, выбор направления и оптимального пути движения, поддержание необходимой скорости и многое другое.

В спортивном ориентировании в отличие от многих популярных видов спорта (плавание, гимнастика, легкая атлетика), наряду с развитием физических качеств (выносливость, скорость, сила) идет развитие интеллектуальных и психологических способностей человека (внимание, память, мышление, сила воли и т.д.).

Спортивное ориентирование – это демократичный и гармоничный вид спорта. Демократичность ориентирования проявляется в доступности этого вида спорта разным возрастным группам населения (детям, взрослым и пожилым), женщинам и мужчинам, а также в том, что дистанции для них планируются в зависимости от возраста и пола, физического состояния и уровня технико-тактической подготовленности. Гармоничность заключается в органичном и пропорциональном сочетании физических и умственных нагрузок.

Методика и организация исследования. Применялись следующие методы: анализ научно-методической литературы отечественных авторов.

Результаты исследования. Учебно-тренировочные занятия и соревнования по спортивному ориентированию проводятся в лесопарковой зоне, которая имеет благоприятный микроклимат. Участники тренировочного процесса и соревнований должны иметь возможность сохранять четкость мыслительных процессов для безошибочного движения, поэтому скорость передвижения на дистанции в ориентировании не предельная. Оптимальная физическая нагрузка в такой среде способствует укреплению здоровья.

Систематические занятия спортивным ориентированием оказывают существенное влияние на систему кровообращения молодого человека, происходят изменения и в биологическом составе крови, что повышает сопротивляемость организма к инфекционным и другим заболеваниям. Эффективность беговой тренировки состоит в том, что происходит повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы, занимающихся ориентированием.

Регулярные занятия спортивным ориентированием положительно влияют на все звенья опорно-двигательного аппарата. Циклическая нагрузка (бег по пересеченной местности), которая преобладает в занятиях ориентированием, увеличивает приток лимфы к суставным хрящам и межпозвоночным дискам, что является лучшей профилактикой коксартроза суставов и радикулита.

У занимающихся спортивным ориентированием увеличивается жизненная ёмкость лёгких, повышается выносливость, улучшаются показатели функционально состояния и физического развития. Так Г.Э. Максименко в своих исследованиях, выявил прирост показателей физического развития и физической подготовленности за 3 месяца занятий ориентированием. За это время улучшились жизненная емкость легких – на 200 см³ у мужчин и на 100 см³ у женщин. Расстояние, пробегаемое за 1 час (показатель выносливости), увеличилось у мужчин с 8,6 до 10,6 км и с 7,2 до 7,7 км у женщин [1].

Тренировочные занятия и соревнования по спортивному ориентированию по данным шведских физиологов проходят в беговом темпе, соответствующем условиям максимального потребления кислорода (МПК). Исследования ученых

показывают, что уровень МПК у ориентировщиков достаточно высок [2]. Члены сборной команды Норвегии по ориентированию, имели следующие показатели: 79 мл/мин/кг – мужчины и 65 мл/мин/кг - женщины. У не занимающихся спортом этот показатель примерно равен 40 мл/мин/кг.

У мужчин ориентировщиков во время бега по дистанции частота сердечных сокращений (ЧСС) находится в пределах от 140 до 180 уд/мин и зависит от сложности участков дистанции [3]. Пороговая скорость бега (скорость безошибочного передвижения) у мастеров спорта составляет $(5,07 \pm 0,73)$ м/с), а у кандидатов в мастера спорта и перворазрядников $(4,46 \pm 0,82)$ м/с), у других категорий спортсменов еще ниже [4]. Во время прохождения дистанции ЧСС для многих занимающихся составляет 130-160 уд/мин, организм работает в аэробном режиме, что способствует его развитию.

Физическая подготовка, это одна сторона ориентирования. Не менее важна работа головой: скорость принятия решений, внимательность, пространственное воображение, умение держать в голове несколько объектов одновременно, быстро их находить. Без этих качеств хорошая физическая подготовка не позволяет уверенно и без ошибок преодолевать учебную и соревновательную дистанции. Поэтому участники соревнований по ориентированию спортивно должны постоянно читать карту, выбирать оптимальный путь движения на местности и анализировать меняющуюся ситуацию, а концентрация и распределение внимания оказывают положительное влияние на развитие интеллектуальных способностей ориентировщика, развивают его психологические качества.

В настоящее время имеются исследования, в которых изучалось влияние систематических занятий спортивным ориентированием на умственную работоспособность и академическую успеваемость школьников и студентов. Это отражено, как в отечественных работах, так и зарубежных, в которых авторы заключают, что регулярные занятия спортивным ориентированием в целом способствуют повышению умственной активности занимающихся этим видом спорта [5].

Спортивное ориентирование – один из немногих видов спорта, где участники соревнований действуют индивидуально, вне поля зрения тренеров, судей, зрителей и даже соперников. Поэтому для достижения цели необходима хорошая психологическая подготовка, проявление настойчивости, решительности, смелости, самообладания.

При прохождении тренировочных и особенно соревновательных дистанций в условиях постоянного дефицита времени очень важным является умение самостоятельно принимать решения. Поэтому ориентировщику так важно развивать не только физические качества, но и самостоятельность, настойчивость в достижении цели, умение владеть собой и эффективно мыслить в условиях больших физиологических нагрузок.

Студент-ориентировщик должен научиться объективно оценивать возникающие ситуации, сохранять самообладание, принимать решения и доказывать свои преимущества по сравнению с другими предложениями, а следовательно, этот вид спорта развивает одно из самых, наверное, главных

качеств личности, формирующих успешного взрослого человека – самостоятельность и умение аргументировано отстаивать свою точку зрения. Независимость, самостоятельность, к сожалению, не является врожденной чертой. Ее нужно выработать, воспитать в себе. Перед студентами, которые занимаются спортивным ориентированием ставится цель, и они должны принять ряд решений для ее достижения, часто креативных, нестандартных.

Выводы. Спортивное ориентирование позволяет улучшать показатели физических качеств студентов, так как тренировочные занятия спортивным ориентированием – развивают выносливость, координацию, быстроту и оказывает положительный результат на умственную деятельность, что не мало важно для студентов [6].

В спортивном ориентировании, как ни в каком другом виде спорта, органично и пропорционально сочетаются физические и интеллектуальные нагрузки. Ориентирование является интересным видом проведения свободного времени, улучшает работоспособность, а также дисциплинирует, что очень важно в воспитании подрастающего поколения.

На основании вышеизложенного материала можно констатировать, что занятия спортивным ориентированием оказывают влияние на гармоничное развитие студенческой молодежи.

Литература

1. Максименко, Г.З. Влияние бега с ориентированием на функциональное состояние организма / Г.Э. Максименко // Теория и практика физической культуры, 1983, №12.- С. 30-31.
2. Чешихина, В.В. Функциональная подготовленность квалифицированных спортсменов-ориентировщиков /В.В. Чешихина // Теория и практика физической культуры, 1989, №6. - С.20-22.
3. Васильев, Н.Д. Подготовка спортсменов-ориентировщиков высокой квалификации / Н.Д. Васильев // Волгоград: Волгоградский государственный институт физической культуры, 1984, 84 с.
4. Васильев, Н.Д., Рожнов А.Е.Характеристика соревновательной деятельности в спортивном ориентировании / Н.Д. Васильев, А.Е. Рожнов //Теория и практика физической культуры, 1989, №4. - С.47.
5. Сорокина, Е. В. Влияние занятий спортивным ориентированием на третьем уроке физической культуры на здоровье и интеллектуальные способности младших школьников /Е.В. Сорокина, Д.И. Семенов, М.Ю. Догадина // Наука-2020 №3(39). - Орел, 2020. - С.35-39.
6. Гетт, Е.А Влияние дополнительных занятий спортивным ориентированием на уровень здоровья студентов вузов /Е.А. Гетт // Теория и методика обучения и воспитания. - Абакан, Хакасский государственный университет им. Н.Ф. Катанова, 2017. - С.121-124.

РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ ПЛОВЦОВ 13-14 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В УЧРЕЖДЕНИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

DEVELOPMENT OF MOTIVE QUALITIES OF SWIMMERS OF 13-14 YEARS WHICH ARE ENGAGED IN ESTABLISHMENT OF ADDITIONAL EDUCATION

Е.Л. Григорьева, А.А. Мохова

E.L. Grigorieva, A.A. Mokhova

*ФГБОУ ВО «Нижегородский государственный педагогический
университет имени Козьмы Минина»,*

Нижний Новгород, Россия

FGBOOU WAUGH "Nizhny Novgorod state pedagogical university of KozmaMinin",

Nizhny Novgorod, Russia

gvelnn@mail.ru

Аннотация. Данная статья посвящена изучению вопроса развития двигательных качеств пловцов и выявлению наиболее эффективных методов применения упражнений для их развития. Целью работы было определение эффективности разработанных методов применения упражнений, направленных на развитие двигательных функций пловцов 13-14 лет, занимающихся в учреждении дополнительного образования. Представлена методика развития двигательных качеств пловцов с помощью специально-подготовительных упражнений в воде, сочетая их с упражнениями в спортивном зале. Приведены результаты исследования по оценке эффективности разработанных методов и их влияние на развитие двигательных показателей юных пловцов.

Abstract. This article is devoted to the study of the development of motor qualities of swimmers and the identification of the most effective methods of using exercises for their development. The purpose of the work was to determine the effectiveness of the developed methods of applying exercises aimed at developing the motor functions of swimmers 13-14 years old, engaged in the institution of additional education. The method of development of motor qualities of swimmers is presented with the help of special-preparatory exercises in water, combining them with exercises in the gym. The results of the study are given to assess the effectiveness of the developed methods and their influence on the development of motor indicators of young swimmers.

Ключевые слова: учреждение дополнительного образования, тренировочный процесс, плавание, развитие двигательных качеств.

Keywords: institution of additional education, training process, swimming, development of motor qualities

Плавание - это один из самых древних и полезных видов спорта, а в современных бассейнах им можно заниматься круглый год. Это одно из самых полезных способов оздоровления своего организма в целом. Многие люди отказываются заниматься плаванием из-за страха или неумения плавать. Ведь каждый второй человек может стать отличным пловцом, если вложит все свои определенные усилия. Плавание – всесторонний вид физической нагрузки, благоприятно влияющий на всю систему организма. Это одновременно и вид спорта, и приятное развлечение, которое увеличивает эмоциональный фон человека, а также позволяет расслабить практически все группы мышц[1, 4].

Качественная физическая подготовленность, определяемая точкой формирования основных физических качеств. В сенситивный период их развития требует правильного планирования и организации тренировочных занятий. Каждому возрастному периоду присущи свои особенности роста и развития, формирования и проявления физиологических функций, обмена веществ и его гормональной регуляции. Период с 13 до 14 лет является сенситивным для большинства антропометрических, морфофункциональных и анаэробных показателей[2, 3].

Большой уровень развития физических способностей является залогом успешного овладения юными спортсменами главных основ рациональных двигательных действий, свойственных спортивным способам плавания.

Актуальность темы заключается в том, что характерной чертой современного плавания является постоянное усложнение техники движений спортивных способов. Эффективность плавания зависит от уровня развития наиболее важных для этого вида двигательных качеств.

Целью исследования стало определение эффективности разработанных методов применения упражнений, направленных на развитие двигательных качеств пловцов 13-14 лет, занимающихся в учреждении дополнительного образования.

На основании цели были определены следующие векторы исследования:

- анализ научно - методической литературы по проблеме исследования;
- диагностика начального уровня развития двигательных качеств пловцов 13-14 лет тренировочной группы;
- разработать методику использования упражнений для повышения двигательных качеств у пловцов 13-14 лет.
- анализ и экспериментальная оценка динамики роста двигательных качеств пловцов 13-14 лет тренировочной группы третьего года обучения, участвующих в эксперименте.

Для решения поставленных задач нами был проведен педагогический эксперимент, который проходил на базе бассейна ГБУ ДО ДЮОЦ «Олимпиец» г. Н. Новгорода. Он состоял из констатирующего, формирующего и контрольного этапов. Цель констатирующего этапа эксперимента состояла в выявлении исходного уровня физической подготовленности пловцов тренировочного этапа обучения.

Формирующий этап эксперимента продолжался 2 мезоцикла. Из пловцов 13-14 лет, занимающихся в тренировочных группах первого года обучения,

были созданы экспериментальная и контрольная группы в количестве 30 человек, по 15 занимающихся в каждой.

Методической основой проведения тренировочного процесса в группах являлись: Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «плавание», Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва – М.: Советский спорт 2004г. (Авторы: Кашкин А.А., Попов О.И., Смирнов В.В.). Годовой объем нагрузки в группе испытуемых составлял 420 часов. Занятия в группах испытуемых проводились 5 раз в неделю, недельный объем нагрузки составлял 10 часов. Так как эксперимент проходил во втором зимне-весеннем макроцикле, то в плавательной подготовке в контрольной группе, согласно программе, продолжалась работа над техникой спортивных способов плавания, стартов, поворотов, развитием базовой выносливости, улучшением экономичности и точности движений. На суше большое внимание уделялось упражнениям на гибкость, спортивным играм, эстафетам, имитационным упражнениям, совершенствующим элементы техники плавания, упражнениям для укрепления опорно-двигательного аппарата. Согласно учебного плана учреждения, физической подготовке на суше и в воде на этом этапе обучения уделяется 58 часов в год. Это примерно 13% от общего количества часов.

На констатирующем этапе эксперимента был выявлен и проанализирован уровень развития двигательных качеств пловцов, на основании чего была разработана экспериментальная технология повышения уровня двигательных качеств.

Отличительной особенностью экспериментальной технологии развития двигательных качеств пловцов, от традиционной, является то, что мы решили также работать по стандартной программе по плаванию в учреждениях с дополнительным образованием в рамках ОФП и СФП за счет увеличения времени работы на суше до 20%, а также использовать совмещение выполнения упражнений в воде и на суше. Для наилучшего эффекта во время тренировки в воде мы сосредотачивались на мышцах тех конечностей, которые были задействованы в предыдущем упражнении на суше, например, если на суше выполняли отжимание, значит в воде плавали с колобашкой, если – приседания, то плавание осуществлялось с доской.

Педагогический эксперимент был организован с целью определения экспериментально доказать оптимальный вариант преобладающего направления упражнений пловцов.

В ходе педагогического эксперимента, определение физической подготовки в воде осуществлялось с помощью проплывания дистанций 25 и 100 м вольным стилем. Спортсменам пришлось преодолевать дистанцию за самый короткий промежуток времени. А также использовались три индикатора для определения двигательных качеств в спортзале: подтягивание на высокой перекладине в висе, выкрут рук при помощи гимнастической палки, челночный бег 3x10 м., так же исследовалась выносливость - 6-ти минутный бег[5].

Определив начальный уровень готовности групп, мы начали проводить педагогический эксперимент. Большое внимание в педагогическом эксперименте уделялось повышению с помощью специально подобранных упражнений. Группы работали по совершенно разным программам подготовки: экспериментальная группа занималась по разработанной нашей методике, а контрольная по программе спортивной подготовки по виду спорта «Плавание».

Важнейшие общие особенности занятия плаванием для детей это:

1. Укрепление здоровья и закалка пловца, выработка определенного иммунитета к перепадам температур, укрепление всех групп мышц
2. Развитие и совершенствование технических навыков
3. Теоретические и практические познания в каждом из видов плавания
4. Развитие всех двигательных качеств, такие как - сила, выносливость, гибкость, развитие скоростных способностей ну и координации движений.
5. ЛФК, формирование правильной осанки и недопущение дальнейшему развитию искривления всего тела, а также реабилитация при различных травмах
6. Развитие волевых качеств
7. Поддержание своего оптимального веса, а также хорошее средство для похудения
8. Развитие эмоциональной сферы ребенка
9. Улучшение уровня кровеносной и сердечно - сосудистой системы
10. Улучшение дыхательной мускулатуры и увеличение объема легких

На развитие выносливости в плавании в рамках ОФП на суше, используют различные беговые тренировки на большие расстояние по пересеченной местности, спортивная ходьба, езда на велосипеде, а также тренировки с резиновыми амортизаторами для отработки гребка, обязательно на время (в качестве утяжелителя можно сложить резинку вдвое).

В воде же, это плавание на большие расстояния без остановки на отдых (можно использовать фронтальную трубку для плавания).

На развитие гибкости в плавании в рамках ОФП на суше, используют шпагаты, растягивание в висах на перекладине, махи, медленные движения с максимальной амплитудой, статические напряжения с сохранением позы и.т.д.

В воде же, это упражнения на скольжение, толчки от бортика, отработка сальто – поворотов и.т.д.

На развитие скоростных способностей в рамках ОФП на суше, применяются различные подвижные игры, бег с ускорениями, эстафеты и быстрые прыжки со скакалкой. В рамках СФП на развитие скоростно-силовых способностей.

- это упражнения на различных тренажерах, где выполняются отталкивания при выполнении стартов или поворотов, специальные тренажеры на скользящих тележках, способствующих имитировать движения на гребок. Все это создает надежную скоростно-силовую основу для увеличения дистанционной скорости пловца.

В воде же – это различные старты, повороты, подвижные игры в воде (водное поло), упражнения с проплыванием отрезков до 25 – 50 м в максимальном темпе, эстафеты на малой дистанции.

На развитие силовых способностей в рамках ОФП и СФП на суше, используют общеразвивающие упражнения с партнером, без предметов, с различными отягощениями.

Также начиная с 13 – 14 лет можно использовать блочные аппараты с грузами, прыжковые тумбы разной высоты, силовые прыжки, упражнения с использованием гимнастических снарядов (перекладина и шведская стенка).

Если говорить про СФП пловца в воде, то здесь преимуществом будут проплывания с лопатками, ластами, плавание с подтягиванием за дорожку, гидротормозы различного вида, использование различных тормозных устройств (резиновые круги, тренировочная доска между ногами), использование гребных тренажеров с лопатками.

Как правило, на развитие координационных способностей на суше, используются акробатические упражнения – стойки, кувырки, перекаты, подвижные игры и простые элементы гимнастики.

На развитие координационных способностей в воде, то это плавание с использованием гребковых движений из синхронного плавания, плавание поперек бассейна через разделительные дорожки.

Тренировочное занятие, как правило, осуществляется как проведение тренировочного процесса. Тренировочное занятие в основном продолжается в течении 2-4 часов.

Разработанная нами методика плавательной подготовки была адаптирована под развитие двигательных качеств пловцов. Во время проведения эксперимента было всего проведено 80 часов занятий по плаванию.

В конце эксперимента, в результате повторного тестирования уровня развития двигательных качеств показатели экспериментальной группы определённо улучшились, в контрольной группе результаты так же улучшились, но незначительно.

Так, в тесте на определение скоростных качеств (25 м вольным стилем) экспериментальная группа показала результат ЭГ = 14,67, что на 0,49 секунды лучше, чем контрольная КГ = 15,16, $t_p = 3,38$ и $t_{gr} = 2,05$ различия между показателями разницы двух групп спортсменов достоверны.

В тесте по определению скоростно-силовых качеств (100 м вольный стиль), спортсмены экспериментальной группы проплыли ЭГ = 64,48, что лучше на 1,39 секунды чем в контрольной КГ = 65,87, $t_p = 2,06$ и $t_{gr} = 2,05$ различия между показателями разницы двух групп спортсменов достоверны.

Наибольшее увеличение результатов произошло в тесте «Подтягивание из виса на высокой перекладине», прирост показателей в экспериментальной группе составил 3 раза (21,5%), а в контрольной группе прирост составил 1 раз (10%), ЭГ = 14 раз, КГ = 11 раз, $t_p = 2,10$ и $t_{gr} = 2,05$ различия между показателями являются достоверными.

В тесте «Выкрут рук при помощи гимнастической палки» произошел достоверный прирост показателей в экспериментальной группе почти на 6 см

(15,11%). В то время как в контрольной результат изменился на 1 см (2,87%). Так, в тесте на определение гибкости (выкрут рук при помощи гимнастической палки) ЭГ = 31,47, КГ = 36,13 $tr = 2,39$ и $tr = 2,05$

В тесте «Челночный бег 3x10 м» экспериментальная группа показала себя лучше, а почти на 1 сек быстрее. Экспериментальная группа показала результат ЭГ = 8,16 сек., что почти на 1 сек. быстрее, чем контрольная КГ = 8,97 $tr = 3,78$ и $tr = 2,05$, являются достоверными.

Динамика развития выносливости в тесте «6-ти минутный бег» в экспериментальной группе отмечает, что у детей этой группы произошло изменение показателей в лучшую сторону на 104 м (6%), а в контрольной группе на 5 м (0,3%). Экспериментальная группа показала результат ЭГ = 1803,33, что почти на 104 метра пробежала лучше, чем контрольная КГ = 1699,67 $tr = 15,02$ и $tr = 2,05$ различия между показателями разницы двух групп спортсменов, являются достоверными.

Таким образом, в результате проведения тестирования в начале и конце эксперимента в группах пловцов на тренировочном этапе обучения плаванию в учреждении дополнительного образования ГБУ ДО ДЮЦ «Олимпиец» мы пришли к выводу, что примененная нами методика по развитию двигательных свойств обучающихся имела положительное влияние, что заметно отразилось на показателях в конце эксперимента.

Предположение о том, что включение в стандартную тренировочную программу комплекса специально подобранных упражнений, а также увеличение времени работы на суше до 20%, направленных на формирование наиболее значимых для пловцов двигательных качеств в сенситивный период их развития, позволит качественно повысить результативность в плавании, занимающихся в учреждениях дополнительного образования подтвердилось. Таким образом, поставленная перед нами цель достигнута, поставленные задачи реализованы, а выдвинутая гипотеза получила свое экспериментальное подтверждение.

Литература

1. Адаптивная и лечебная физическая культура. Плавание: учеб.пособие для академического бакалавриата / Н.Ж. Булгакова, С.Н. Морозов, О.И. Попов, Т.С. Морозова; под ред. Н.Ж. Булгаковой. - 3-е изд., перераб. и доп. - М.: Юрайт, 2019. - 401 с.
2. Григорьева Е.Л. Методика развития специальной выносливости у юношей 16-17 лет на занятиях плаванием в условиях физкультурно-оздоровительного клуба/Е.Л. Григорьева, М.И. Федотова, С.Л. Полозова, А.В. Стафеева//Перспективы науки. 2023. № 4 (163). С. 160-162.
3. Киреева, О.В. Спортивное плавание. Способы плавания / О.В. Киреева, А.В. Рассказов // Современные научные исследования и разработки. 2018. № 1 (18). С. 191-192.
4. Стребкова, Л.В. Роль плавания в развитии физически здоровой личности современ поколения человечества и до настоящего времени / Л.В. Стребкова, Т.Н. Лукьянцева, И.Н. Кужелева // Инновационные технологии в науке и

образовании: сб. ст. VI Междунар. науч.-практ. конф.: в 2 ч. – Пенза: «Наука и Просвещение» (ИП Гуляев Г.Ю.), 2017. С. 44-46.

5. Якуб, И.Ю. Плавание и результаты тестирования по плаванию / И.Ю. Якуб, А.А. Моторыкина // Символ науки. 2018. № 1-2. С. 166-170.

ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ КГЭУ К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

ATTITUDE OF KSPEU STUDENTS TO PHYSICAL CULTURE

Д.И.Давлетшин, И.Т.Хайруллин

D.I.Davletshin, I.T.Khairullin

Казанский государственный энергетический университет,

г. Казань, Россия

Kazan State Power Engineering University,

Kazan, Russia

daniisklifasofskiy@gmail.com

Аннотация: в статье рассматривается отношение студентов КГЭУ к спорту и здоровому образу жизни, автором анализируется количество студентов, которые занимаются спортом и придерживаются ЗОЖ, делается вывод о нынешнем положении занятием спортом учащихся КГЭУ.

Abstract: the article deals with the attitude of KSPEU students to sports and healthy lifestyle, the author analyzes the number of students who play sports and adhere to healthy lifestyle, and draws a conclusion about the current state of sports activities of KSPEU students.

Ключевые слова: здоровье, физическая культура и спорт

Keywords: health, physical education and sport

Актуальность. В современном обществе, где изобилие технологий ограничивает наши действия, наше тело страдает от недостатка физической активности. Ведение статического образа жизни, возникающего из-за развития транспорта, а также IT-технологий, оказывает отрицательное воздействие на организм человека. Чтобы противостоять этому, важно заниматься спортом.

Молодежь, являющаяся будущим общества, должна получить физическое воспитание и освоить основы спорта. Они должны быть вовлечены в занятия спортом и ежедневные физические упражнения, вне зависимости от программы обучения.

Спорт должен быть доступен для всех молодых людей, без дискриминации. Он должен представлять равные возможности для юношей и девушек, учитывая особые потребности каждой возрастной группы и группы с особыми потребностями. Физическая активность является естественной формой движения для молодежи, основанной на игре.

Занятия спортом должны способствовать развитию психических, физических и социальных качеств, а также обучению этическим ценностям, дисциплине, справедливости. Они должны воспитывать уважение к себе и окружающим, терпимость и ответственность, а также развивать самообладание и положительные черты характера. Важно также пропагандировать здоровый образ жизни.

Молодежный спорт в России находится еще не на том уровне развития, которого бы хотелось видеть, особенно в плане регламентации и всеобщей значимости. Возможно, это кажется незначительной проблемой, не требующей срочного решения, по сравнению с такими как наркомания, алкоголизм, преступность или бедность. Однако есть люди, которые считают физическое воспитание и спорт важными факторами формирования молодежи. Ведь это связано со здоровьем общества. Данное исследование направлено на изучение отношения студентов КГЭУ к физической культуре и спорту. Предмет исследования заключается в выяснении, насколько студенты положительно или отрицательно относятся к данной тематике. Объект исследования – это студенты данного ВУЗа.

Для достижения цели, перед авторами стоят следующие **задачи**:

1. Проанализировать, как студенты трактуют понятие «спорт».
2. Изучить процент студентов, которые ведут спортивный образ жизни, а также проанализировать количество не занимающихся спортом студентов.
3. Определить, какой из видов спорта является наиболее популярным среди студентов.
4. Выявить проблемы, с которыми сталкиваются студенты при занятии физической культурой и спортом.
5. Определить факторы, которые могут привлечь молодежь к активному образу жизни и занятию спортом.

Методы и организация исследования. Для решения поставленных задач использовался метод формализованной анкеты, которая содержала 20 вопросов.

В итоге исследования были получены результаты, которые позволили лучше понять, как студенты относятся к физической культуре и спорту, а также выявить факторы, которые могут повлиять на привлечение большего количества молодежи к занятию спортом и активному образу жизни.

Результаты исследования. В исследование приняли участие 18 студентов. Среди опрошенных было 16 девушек и 2 юношей.

Согласно проведенному исследованию, основная часть опрошенных отмечает, что спортивный образ жизни является проявлением здоровья и жизненности (83,3%). Кроме того, 72,2% участников опроса идентифицируют спорт с прекрасной фигурой. Усложненная физическая активность и возможность заработка, связанные со спортом, наименее значимы для студентов, которые определяют спорт как тяжелый труд и возможность получения дохода соответственно (16,7% и 5,6% соответственно).

В современном обществе существует проблема пассивного образа жизни у студентов. Результаты опроса показали, что только 61,1% респондентов занимаются спортом каждый день или несколько раз в неделю, в то время как

22,2% занимаются спортом несколько раз в месяц, и такое же количество не занимается вовсе. Респонденты мужского пола чаще занимаются спортом каждый день, нежели женщины, которые чаще выбирают вариант несколько раз в неделю. Соответственно, анализ показал, что выбор способа проведения свободного времени зависит от предпочтений респондентов: 35,3% людей предпочитают активный отдых, 58,8% склоняются к спокойным прогулкам в парке, а 52,9% предпочитают проводить время дома у компьютера. Однако, когда речь заходит об утренней зарядке, то из опрошенных 55,6% людей делают это по своему настроению, а 33,3% – никогда, а всего 11,1% – каждый день.

Таким образом, можно сделать вывод, что среди студентов господствует недостаток активной жизненной позиции. Однако, эти данные могут быть использованы для разработки возможных решений, направленных на поощрение здорового образа жизни и улучшения физической активности студентов.

На основании проведенного анкетирования выяснилось, что среди студенческой аудитории наиболее распространенными видами спорта являются баскетбол и волейбол, которые заявили о своей предпочтительности 55,6% участников опроса. Вторым по популярности стало фигурное катание – 44,4% респондентов отдают ему предпочтение. Водные виды спорта занимают почетное третье место с результатом в 33,3%. Отметим, что легкая атлетика была выбрана 22,2% участников опроса, составляя четвертый по популярности вид спорта. Бокс и другие единоборства суммарно набрали 23,8% голосов. Футбол, хоккей и тяжелая атлетика же имеют меньше поклонников и получили всего по одному голосу каждый (5,6%). Ординаторам, которые не нашли спорт, наиболее подходящий для себя, принадлежит 11,1% от общего числа опрошенных.

Предпочтения респондентов соответствуют видам спорта, которыми они занимаются. Баскетбол/волейбол–35,2%, зимние виды спорта–17,6%, бильярд–17,6%, другими видами спорта занимаются 5–7% респондентов, за исключением легкой/тяжелой атлетики, фигурного катания и экстремальных видов спорта(0%). Большинство респондентов(55,6%)были любителями, 5,6%– профессионалами, а оставшийся процент не был отнесен ни к одной категории.

Многие из респондентов с активной жизненной позицией занимаются спортом достаточно давно (более трех лет, 44,5% респондентов), возможно, потому что многие студенты уже имеют спортивный стаж– 38,9%. Основными проблемами, мешающими их спортивной жизни, являются нехватка времени (38,9%), лень(22,2%), здоровье(33,3%)и другие личные проблемы(5,6%).

На вопрос о том, что может изменить их отношение к спорту, 77,8% ответили, что могут изменить свое отношение к спорту только по собственному желанию, ссылаясь например друзей(16,7%)и рекламу здорового образа жизни (5,6%).

Что касается текущей государственной политики в области физической культуры и спорта, то большинство высказалось в поддержку: 61,1%и около 77,8% посчитали, что основной проблемой государства в области физической

культуры и спорта является общедоступность, 22,2% посчитали, что пропаганда здорового образа жизни находится на низком уровне, а 16,7% посчитали, что государство само должно рассмотреть этот вопрос. (Гипотеза подтвердилась).

Стоит отметить, что 61,1% опрошенных курят, но гораздо больший процент из них занимаются спортом каждый день (14,5%) или несколько раз в неделю (63,2%).

Выводы. Таким образом, данный опрос подтверждает актуальность проблемы, поднятой в работе.

Спорт в жизни большинства студентов присутствует, но остаётся часть людей, которые вообще не занимаются спортом. Главной причиной этого служит низкая общедоступность и отсутствие пропаганды ЗОЖ. Необходима целенаправленная и эффективная работа по улучшению мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом для формирования у них здорового образа жизни. А для этого необходимо учитывать индивидуальные особенности и предпочтения студентов в выборе вида физической активности и сформировать стабильную потребность у них в занятиях спортом как в рамках вуза, так и вне него.

Литература

1. Никулин, А. В. Отношение студентов к занятиям физической культурой и спортом / А. В. Никулин, И. Н. Катканова, В. Л. Коновалов. – Текст: непосредственный // МНКО. – 2020. – № 1. – С. 229–231.
2. Суяргулов, А. У. Физическая культура в жизни студентов / А. У. Суяргулов, В. М. Крылов. – Текст: непосредственный // Наука и образование сегодня. – 2018. – № 5. – С. 56–58.
3. Отношение студентов к занятиям физической культурой и спортом в образовательном пространстве современного вуза. – Текст: электронный // Современные проблемы науки и образования: [сайт]. – URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=18861>.

СТЕП-АЭРОБИКА, КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ 13-14 ЛЕТ

STEP AEROBICS AS A MEANS OF PHYSICAL EDUCATION SCHOOLCHILDREN 13-14 YEARS OLD

Л.А. Дюкина, М.М. Андреева

L.A. Dyukina, M.M. Andreeva

ФГБОУ ВО «Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева», Чебоксары, Россия

Chuvash State Pedagogical University named after I.Y. Yakovlev, Cheboksary, Russia

dyukinala@mail.ru

Аннотация. В данной статье рассматривается возможность применения степ-аэробики на занятиях физической культурой со школьницами 13-14 лет. Выявлено влияние применяемого комплекса упражнений, направленного на воспитание физических качеств на уроке физической культуры средствами степ – аэробики, на уровень физического развития школьников 13-14 лет.

Annotation. This article discusses the possibility of using step aerobics in physical education classes with schoolgirls aged 13-14 years. The influence of the applied set of exercises, aimed at developing physical qualities in a physical education lesson by means of step aerobics, on the level of physical development of schoolchildren aged 13-14 years has been revealed. Abstract. This article discusses the possibility of using step aerobics in physical education classes with schoolgirls aged 13-14 years. The influence of the applied set of exercises, aimed at developing physical qualities in a physical education lesson by means of step aerobics, on the level of physical development of schoolchildren aged 13-14 years was revealed.

Ключевые слова. Физическое воспитание, степ-аэробика, школьники 13-14 лет, уровень физической подготовленности.

Keywords. Physical education, step aerobics, schoolchildren 13-14 years old, level of physical fitness.

Введение. Степ – аэробика, как вид спорта, пользуется большой популярностью у подрастающего поколения. Многообразие двигательных действий, выполняемых под музыку, доступность, а также эстетическая красота позволяют данный вид спорта использовать как средство физического воспитания школьников.

Школьный возраст является самым благоприятным для их физического и психического развития. Систематические занятия формируют у школьников дисциплину, умения правильно организовать свободное время, преодолевать трудности, повышает стрессоустойчивость и способствует развитию навыков самоконтроля.

Занятия степ – аэробикой являются одним из результативных средств формирования здорового образа жизни. В данном виде спорта используется многообразие средств в сочетании с различными методами, что позволяет подобрать комплексы упражнений для всех возрастных групп, с учетом их особенностей и желаний.

Исходя из данных Общероссийской общественной организации ФФАР (Федерации фитнес – аэробики России) за 2022 год общая численность занимающихся данным видом спорта составляет 1 110 000 человек. Внедрение данного вида спорта в учебно-воспитательный процесс школьников, на наш взгляд, поможет учащимся расширить свой кругозор в области физической культуры [2].

Физическое воспитание – это процесс, направленный на развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне

развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры[4].

На сегодняшний день традиционная организация физического воспитания в общеобразовательных школах не всегда соответствует потребностям и интересам школьников. Одним из средств, способствующих повысить интерес школьников к урокам физической культуры, может стать степ – аэробика.

Цель исследования. Выявить оптимальные средства и методы степ-аэробики для развития физических качеств школьников 13-14 лет.

Методы и организацию исследования. Анализ научно-методической литературы был использован для изучения состояния вопросов, исследуемых в данной работе.

Контрольные испытания (тестирования) проводились с помощью контрольных упражнений, или тестов. Контрольные испытания позволили выявить уровень развития физических качеств школьников, помогли сравнить подготовленность групп.

В рамках проводимого исследования измерялись следующие показатели:

1. Челночный бег 3*10м (с)
2. Бег 30 м (с)
3. Прыжок в длину с места (см)
4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)
5. 6 – минутный бег
6. Наклон из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье(см)

Математико-статистическая обработка данных проводилась с помощью статистических формул. Нами использовался метод t-критерий Стьюдента.

Экспериментальная база: МАОУ «СОШ №65» (Заволжский корпус).

Для практического обоснования эффективности комплекса упражнений, по воспитанию физических качеств на уроке физической культуры средствами степ – аэробики у подростков 13-14 лет, нами был проведен педагогический эксперимент с участием 20 девочек, которые были разделены на 2 группы – экспериментальную и контрольную по 10 человек в каждой[1,3].

Комплекс упражнений по воспитанию физических качеств на уроке физической культуры средствами степ – аэробики у школьников 13-14 лет был внедрен в учебный процесс экспериментальной группы. Упражнения выполнялись в основной части урока. Дозировка и последовательность упражнений менялась в зависимости от задач урока. Уроки проводились 2 раза в неделю. Продолжительность эксперимента 17 недель.

Контрольная группа занималась уроками физической культуры по традиционной учебной программе в рамках ФГОС.

Ноябрь 4 недели (8 занятий)

Задача. Обучить технике базовых шагов степ-аэробики с применением платформы.

Техника обучения. Выученные базовые движения выполняются на платформе в виде разминки. В основной части урока разучивается комбинация на степ-платформе.

Методические рекомендации. Исходное положение около платформы должно быть на расстоянии длины одной стопы. Наступая на платформу пятка стопы не должна свисать с нее, т.к. возрастает травмоопасность ахиллова сухожилия. Не допустимо движение на носках, когда участник, опуская ногу, касается пола лишь носком, в результате чего увеличивается нагрузка на переднюю часть стопы. Темп музыкального сопровождения 122-128 ударов в минуту. Высота платформы – 10 см. Комбинация вводится не сразу: на первых занятиях третьей недели идет освоение базовых шагов на степ-платформе и только после этого разучивается комбинация.

Декабрь 1 неделя (1 занятие)

Задача. Обучить технике движений на степ-платформе средней трудности и ввести в комбинацию хореографические элементы.

Методические рекомендации. Все комбинации должны изучаться с правой ноги и заканчиваться на левую. После освоения техники движений, можно переходить на обучение движениям на платформе.

Методические рекомендации. Композиция должна начинаться с правой ноги и заканчиваться на левую. На первых занятиях можно разучивать движения без платформы, а потом с ее применением. Разучивать комбинацию можно разными способами: от линейного – до «блок-метода». После того, как все движения освоены хорошо, можно добавить движения руками (симметричные и асимметричные). Темп движений – 122-128 ударов в минуту.

Январь 4 недели (4 занятия)

Задача. Развить координационные способности и силовую выносливость на занятиях степ-аэробикой.

Техника обучения. Добавляем в изученную комбинацию несколько элементов на 16 или 32 счета (последний элемент должен заканчиваться на правую ногу) и разучиваем получившуюся комбинацию с левой ноги. Таким образом, получается законченная хореографическая композиция, которую впоследствии можно использовать в качестве танцевального номера, доведя ее до совершенства. Темп музыкального сопровождения увеличиваем до 138 ударов в минуту.

Методические рекомендации. Для того чтобы облегчить соединение двух комбинаций можно: по несколько раз, повторить элементы с левой ноги (здесь уже платформа желательна), затем повторить всю комбинацию с этой же ноги. Высота платформы 10 см.

Февраль 4 недели (4 занятия)

Задача. Совершенствовать технику движений на степ-платформе.

Техника обучения. На каждом занятии менять комплекс упражнений из простых комбинаций, чтобы улучшить координационные способности занимающихся и приобрести умения движений на платформе.

В этом месяце упражнения акцент делается на развитие силы и силовой выносливости. На занятиях возможно использование утяжелителей, гантелей, эспандеров. На занятии чередуются динамические упражнения на развитие силы мышц с упражнениями в статистическом положении. На занятиях

применяются различные методы, направленные на воспитание и совершенствование физических качеств.

Методические рекомендации. Заранее разработать и подготовить несложный комплекс на каждое занятие, состоящий из разных, ранее изученных элементов. Приветствуется использование отдельных элементов движений в круговой тренировке, для совершенствования техники движений на платформе.

Март 4 недели (4 занятия)

Задача. Совершенствование разученных упражнений, повышение уровня физической подготовленности.

Техника обучения. Ввести в занятия другие формы аэробики такие, как «йога», «пилатес», «стретчинг», для того чтобы познакомить учащихся с новыми видами, поддержать приобретенную физическую форму и приобрести большую гибкость.

Методические рекомендации. Упражнения выполнять в спокойном темпе, применить комплекс упражнений на дыхание.

Результаты исследования и их обсуждение. В начале педагогического эксперимента мы провели контрольное тестирование с целью выявления начального уровня физической подготовленности девочек 13-14 лет. В конце эксперимента тестирование выполнялось с целью оценки эффективности предложенного нами комплекса упражнений, направленного на воспитание физических качеств на уроке физической культуры средствами степ – аэробики у школьников 13-14 лет.

Таблица 1 - Результаты тестирования девушек экспериментальной группы, $M \pm m$

Название теста	До эксперимента, (n=10)	После эксперимента, $M \pm m$ (n=10)	Прирос, %
1. Челночный бег 3*10 м (с)	8,9±0,06	8,51±0,05	4,38%
2. Бег 30 м (с)	5,62±0,05	5,31±0,06	5,52%
3. Прыжок в длину с места (см)	165,4±2,65	181,2±2,85	9,6%
4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	7,4±0,48	10,3±0,67	39,18%
5. 6-ти мин. бег (м)	1060±26,67	1260±22,11	18,87%
6. Наклон из положения стоя (см)	6,4±0,87	9,3±1,17	45,31%

Таблица 2 - Результаты тестирования спортсменов контрольной группы, $M \pm m$

Название теста	До начала эксперимента, $M \pm m$ (n=10)	После окончания эксперимента, $M \pm m$ (n=10)	Прирост, %
1. Челночный бег 3*10 м (с)	8,96±0,06	8,81±0,05	1,67%
2. Бег 30 м (с)	5,66±0,05	5,48±0,06	3,18%
3. Прыжок в длину с места (см)	163,9±1,63	169,2±1,24	3,23%
4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	6,9±0,48	8,2±0,62	18,84%

5. 6-ти мин. бег (м)	1005±20,34	1075±20,07	6,96%
6. Наклон из положения стоя (см)	6,3±0,9	8,4±0,8	33,33%

Анализ полученных результатов, до начала проведения эксперимента показал, что испытуемые не имели существенных различий.

Во время проведения эксперимента на занятиях со школьницами экспериментальной группы был внедрен комплекс упражнений, направленный на воспитание физических качеств на уроке физической культуры средствами степ – аэробики у школьников 13-14 лет. Контрольной группой занималась по традиционной учебной программе по ФГОС.

После внедрения предложенных нами упражнений, для оценки их эффективности, мы провели повторное тестирование школьников экспериментальной и контрольной групп.

Анализ результатов второго тестирования выявил, что наблюдается прирост в обеих группах. Наиболее существенный прирост результатов (после обработки их по t-критерий Стьюдента) выявлен у школьниц экспериментальной группы.

Выводы. Степ – аэробика представляет собой танцевальные движения, выполняющиеся на специальных платформах, называемых «степами». Применяемые на занятиях платформы имеют механизм, с помощью которого регулируется их высота. Методика проведения занятий опирается на применение в различных сочетаниях в поочередном подъёме на платформу и спуске с неё под симпатичную музыку. В занятия степ – аэробикой возможно включение элементов из латиноамериканских танцев, а также чередование силовых и аэробных упражнений.

Работу с учащимися на уроке физической культуры необходимо вести так, чтобы обеспечить их максимальную занятость.

Для оценки эффективности предложенного нами комплекса упражнений, мы провели тестирование до и после эксперимента.

В ходе анализа полученных результатов, мы увидели, что прирост есть как в экспериментальной группе, так и в контрольной группе, однако, у испытуемых экспериментальной группы прирост выше.

Таким образом, исходя из полученных результатов, можно сделать вывод, что предложенный комплекс упражнений можно рекомендовать как средство физического воспитания школьников 13-14 лет.

Литература

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «фитнес-аэробика»: приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24 января 2022 г. №39 / . – Москва. – https://www.garant.ru/products/ipo/pri_me/do_c/403504870/
2. «Фитнес система. Что такое фитнес – аэробика»: - URL: <https://fitclub.ru/blog/detail/chto-takoe-fitness-aerobika/>
3. Сборник дополнительных общеразвивающих программ: по итогам городского конкурса на лучшую дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу. Ч. 2 / отв. редакторы М. А. Кириллова, А. Н.

Варехина, М. В. Уманская. – Нижний Тагил: Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования городской Дворец детского и юношеского творчества, 2020. – 138 с.

4. Скворцова, А. Ю. Фитнес – аэробика. / А. Ю. Скворцова.// Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Фитнес без границ». – Новокузнецк. – 2021. – 17 с.

РАЗВИТИЕ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ДЕТЕЙ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЛЫЖНЫМ СПОРТОМ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ

DEVELOPMENT OF GENERAL ENDURANCE OF CHILDREN ENGAGED IN SKIING AT THE INITIAL STAGE OF PREPARATION

Ю.С. Жемчуг, Н.Д. Антонова

Y.S. Shemchug, N.D. Antonova

*Нижегородский государственный педагогический университет им. Козьмы Минина
(Мининский университет)*

Нижний Новгород, Россия

*Minin Nizhniy Novgorod State Pedagogical University
Nizhni Novgorod, Russia*

pearl1979@list.ru

Аннотация: В статье представлены результаты исследования учебно-тренировочного процесса детей младшей школы на начальном этапе подготовки лыжного спорта. Рассматривается возможность построения учебно-тренировочного процесса юных лыжников в предсезонный период и разработки программы развития общей выносливости на занятиях в спортивно-оздоровительном комплексе.

Abstract: The article presents the results of a study of the educational and training process of primary school children at the initial stage of ski training. The possibility of building an educational and training process for young skiers in the pre-season period and developing a program for the development of general endurance in classes in a sports and recreation complex is being considered.

Ключевые слова. Лыжный спорт, учебно-тренировочное занятие, выносливость, подготовительный период.

Keywords. Skiing, training session, endurance, preparatory period.

Актуальность. Современные достижения высоких результатов в лыжном спорте невозможны без близкой к идеальной технике катания на лыжах, учёта индивидуальных особенностей и гармоничного развития двигательных способностей спортсмена-лыжника. Одной из основных задач детско-

юношеского тренера в лыжном спорте является обучение спортсменов различным способам передвижения на лыжах. В то же время, достижение высоких результатов в лыжном спорте невозможно без развития двигательных качеств. И основой успеха лыжника является общая выносливость.

Однако, не только опытные спортсмены должны стремиться к совершенствованию своей техники. Важным моментом является непрерывное овладение техникой для всех уровней подготовки - от новичка до квалифицированного спортсмена [1].

Выносливость для лыжника – основа роста и развития. Без выносливости в лыжном спорте добиться результатов очень непросто. Это функциональное качество, которое позволяет физически и психологически выдерживать специфические нагрузки в условиях переменной интенсивности на протяжении определенного периода времени, поддерживая оптимальный уровень выполнения технических действий и принятия решений. Также выносливость позволяет быстро восстанавливаться в соответствии с работой над улучшением этой способности, которая является частью тренировочного процесса [2].

Под выносливостью обычно понимают соотношение приложенных усилий и их продолжительности. Выносливость – это способность справляться с физической и умственной усталостью во время длительных нагрузок, а также умение быстро восстанавливаться после приложенных усилий.

Лыжный спорт в настоящее время занимает одно из лидирующих позиций в спортивном мире и является одним из самых тяжелых видов, как в тренировочной, так и в соревновательной деятельности. Продолжительная и снежная зима в большинстве регионов страны, делает этот вид одним из самых массовых и доступных в сфере физической культуры. Занятия лыжным спортом укрепляет здоровье, развивает физические качества. Лыжный спорт распространён во многих регионах нашей страны. Основная цель занятий – достижение наибольшего соревнования различного уровня. Именно на лыжах спортсмены нашей страны добились высоких результатов. Подготовка лыжника это специализированный педагогический процесс, направленный на достижение высоких результатов.

Во мнениях специалистов по вопросу развития выносливости лыжников есть некоторые различия, которые касаются применения наиболее оптимальных средств методов воспитания выносливости. Нет ясности в вопросе оптимального сочетания нагрузок во время учебно-тренировочного процесса, интенсивности и продолжительности нагрузки на детский организм юного лыжника. Также наблюдаются значительные расхождения в вопросах содержания учебно-тренировочного занятия и дозирования нагрузок юных спортсменов. Поэтому весьма актуальной является проблема развития общей выносливости юных лыжников на начальном этапе обучения.

Методы и организация исследования. Для решения поставленных задач в начале нашего исследования были выбраны следующие методы:

- анализ научно-методической литературы;
- метод контрольных испытаний;
- педагогический эксперимент;

- статистическая обработка данных исследования.

Исследование проводилось на базе спортивно-оздоровительного комплекса «Олимпийские надежды с. Сеченово, Нижегородской области. В исследовании принимали участие дети 9-10 лет, занимающихся лыжным спортом третий год.

В начале исследования все дети экспериментальной группы были протестированными предложенными испытаниями для выявления уровня развития общей выносливости. В качестве контрольных испытаний были выбраны тесты из Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки для детей 9-10 лет – бег 1000 м и бег 2000 м по пересеченной местности. Дополнительным тестом был выбран сокращенный вариант теста Купера (6-ти минутный бег). Тесты проводились во время тренировочных занятий на базе физкультурно-оздоровительного комплекса. Тестирование проводилось по окончании подготовительной части тренировочного занятия после беговых и общеразвивающих упражнений.

Полученные результаты предварительного тестирования показали, что развитие общей выносливости юных лыжников находится на среднем уровне. Это может быть связано с началом тренировочного процесса у детей. После летнего периода показатели общей выносливости всегда находятся на достаточно низком уровне.

Далее в учебно-тренировочный процесс детей 9-10 лет была предложена разработанная методика развития общей выносливости, которая была реализована в течение 2-х месяцев (24 учебно-тренировочных занятия).

Результаты исследования. После проведения 24 учебно-тренировочных занятия у юных лыжников, повторно было проведено тестирования уровня развития общей выносливости. Динамика результатов тестирования представлена в таблица 1.

Таблица 1 – Динамика результатов уровня общей выносливости в конце исследования

Тесты	Бег 1000 м (мин, сек)	Бег 2000 м по пересеченной местности (мин, сек)	6-ти минутный бег (м)
В начале эксперимента	6,662143	17,84214	1309,286
В конце эксперимента	4,598571	12,91643	1434,857
Разница результатов	2,063057	4,92571	125,571

Результаты тестирования детей в конце исследования показали высокую динамику роста уровня общей выносливости. В беге 1000 м средний результат группы увеличился на 2,06 (мин, сек). В беге 2000 м по пересеченной местности результат улучшился на 4,92 (мин, сек). В тесте 6-ти минутный бег средний результат экспериментальной группы вырос на 125, 571 (метр).

Таким образом, можно утверждать, что разработанная и реализованная методика развития общей выносливости у детей 9-10 лет показала высокую эффективность. Динамика результатов развития общей выносливости

значительная, учебно-тренировочный процесс позволил добиться роста результатов в контрольных тестах каждого ребенка.

Для подтверждения достоверности полученных результатов производилось вычисление t-критерия Стьюдента для зависимых выборок. Вычисление производилось с помощью электронной программы STATISTICA версия 6.1. Результаты представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Достоверность динамики общей выносливости в экспериментальной группе

Контрольное упражнение	Этапы	Показатели статистической обработки		
		X±m	t	p
Бег 1000 м	в начале	6,66±0,32	2,97	≤0,5
	в конце	4,59±0,111		
Бег 2000 м по пересеченной местности	в начале	17,84±0,67	3,11	≤0,5
	в конце	12,91±0,51		
6-ти минутный бег	в начале	1309,2±0,44	2,675	≤0,5

Вычисление достоверности различий с помощью t-критерия Стьюдента выявила во всех тестах достоверные значения. Следовательно, можно утверждать, что разработанная методика развития общей выносливости у детей 9-10 лет, занимающихся лыжным спортом в учреждении дополнительного образования, является эффективной. Положительная динамика развития общей выносливости наблюдается у каждого ребенка и показатель динамики общей выносливости после проведенного тестирования в конце исследования является достоверным.

Таким образом, можно считать доказанным предположение об эффективности методики развития общей выносливости у детей 9-10 лет, занимающихся лыжным спортом в учреждении дополнительного образования разработанной и реализованной в данном исследовании.

Лыжный спорт относится к циклическим видам спорта и поэтому основной акцент в нем делается на развитие выносливости. Это физическое качество считается основным качеством лыжников-гонщиков. Все остальные качества - быстрота, гибкость, ловкость, равновесие, координация - следует отнести к дополнительным, но тесно связанным с основными

В настоящее время, как в общей теории спорта, так и в теории лыжного спорта конкретно сложились определённые противоречия в трактовке и терминологии этого важнейшего физического качества, но ясно одно, что с развитием выносливости повышается работоспособность всех органов и систем спортсмена, организм начинает работать «на больших оборотах», уменьшается частота пульса, что свидетельствует об улучшении спортивной формы. Всё это происходит при разумном и целесообразном планировании тренировки, где развитию выносливости отводится заслуженно большое место, особенно при работе с начинающими спортсменами - юными лыжниками-гонщиками. Ведь не секрет, что в зависимости от возрастного периода развиваются способности к различным формам двигательной деятельности. Знание закономерностей

возрастного развития позволяет выделить наиболее характерные физиологические особенности, своеобразие процессов высшей нервной деятельности, присущих определённому возрасту, и установить, когда и как воздействовать на организм с целью выработки определённых нужных в данный период свойств и качеств.

Однозначного определения понятию выносливости нет. Существуют разновидности выносливости. В процессе тренировок невозможно применять лишь один вид выносливости. Перед началом тренировок и занятий нужно выяснить анатомо-физиологические и физические показатели обучающихся. Ведь развитие нервной системы, мышечной работоспособности.

Способность совершать работу заданной интенсивностью на протяжении более длительного промежутка времени называется выносливостью. В итоге, выносливость характеризуется, как способность организма противостоять утомлению.

Постоянно, вне зависимости от вида физической деятельности критерием работоспособности является общая выносливость: чем она выше, тем успешнее преодолевается утомление, возникающее при динамической нагрузке.

Важнейшая задача, стоящая перед педагогом в процессе формирования выносливости у обучающихся младшего школьного возраста, к которым относилась наша экспериментальная группа, заключается в формировании условий для неуклонного повышения общей выносливости на основе различных видов двигательной деятельности.

Тренер-педагог вынужден ориентироваться на стандарт подготовки, однако подбирать методику развития общей выносливости исходя из имеющейся базы подготовки юного лыжника.

В нашем исследовании была предпринята попытка разработки методики развития общей выносливости у детей 9-10 лет, занимающихся лыжным спортом в учреждении дополнительного образования.

В ходе исследования были решены поставленные задачи:

1. Проведён обзор научной литературы по теме исследования;
2. Разработана методика развития общей выносливости у детей 9-10 лет, занимающихся лыжным спортом в учреждении дополнительного образования.
3. Определена эффективность разработанной методики развития общей выносливости у детей 9-10 лет, занимающихся лыжным спортом в учреждении дополнительного образования.

Предположение о том, что применение разработанной методики развития общей выносливости у детей 9-10 лет, занимающихся лыжным спортом в учреждении дополнительного образования, будет способствовать повышению уровня общей выносливости подтвердилось.

Литература

1. Борисов, Н.А. Программа развития общей выносливости на уроках физической культуры у обучающихся младших классов / Борисов Н.А., Барышева Е.В., Тушина О.А., Мусин О.А. Перспективы науки. 2023. № 4 (163). С. 138-140.

2. Соколов, В.В. Методика развития скоростной выносливости детей 13-14 лет, занимающихся лыжными гонками // Соколов В.В., Соколов И.В., Короленко А.Г. В сборнике: Антропные образовательные технологии в сфере физической культуры. Сборник статей по материалам IV Всероссийской научно-практической конференции: в 2-х томах. Нижегородский государственный педагогический университет имени Козьмы Минина. 2018. С. 174-180.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ МОЛОДЁЖИ

THE INFLUENCE OF PHYSICAL EXERCISES ON THE EMOTIONAL STATE OF YOUNG PEOPLE

Л. В.Засухина, О. А. Китаева

L.V.Zasukhina, O. A.Kitaeva

*Нижегородский государственный педагогический университет им. Козьмы Минина
(Мининский университет)*

Нижний Новгород, Россия

*Minin Nizhniy Novgorod State Pedagogical University
Nizhni Novgorod, Russia*

lubahazas@gmail.com

Olga.Kitaeva2003@mail.ru

Аннотация. В статье рассматривается уровень стресса у обучающихся педагогического университета, а также возможные варианты борьбы с ним при помощи физических упражнений. Целью данной работы является изучение эмоционального состояния студентов педагогического университета и выявление влияния физической нагрузки при борьбе со стрессовым напряжением. Для реализации данной цели были сформулированы следующие задачи: определить уровень стресса у студентов педагогического университета и подобрать физические упражнения для борьбы с ним. Во время работы мы использовали следующие методы исследования: наблюдение, статистический метод, тестирование, анализ литературы.

Abstract. The article examines the level of stress among students at a pedagogical university, as well as possible options for combating it with the help of physical exercise. The purpose of this work is to study the emotional state of students at a pedagogical university and to identify the influence of physical activity in the fight against stress. To achieve this goal, the following tasks were formulated: to determine the level of stress among students at a pedagogical university and select physical exercises to combat it. During our work, we used the following research methods: observation, statistical method, testing, literature analysis.

Ключевые слова: спорт, физические упражнения, молодёжь, студенты вуза, стресс, эмоциональное состояние.

Keywords: sports, physical exercises, youth, university students, stress, emotional state.

На протяжении всей жизни, человек сталкивается с различными ситуациями, способными выбить его из колеи. За последние четыре года количество стресса в жизни обычного человека значительно увеличилось. По данным исследования, на момент 2019 года, 95% граждан Российской Федерации испытывают стресс, при этом 34% подвергаются ему постоянно[2].

Подобное исследование проводил Всероссийский центр изучения общественного мнения(ВЦИОМ) в 2022 году. Результаты показали, что стрессовые ситуации в тот год переживали больше половины населения России, а именно 57%. Удивительно, что при учёте возрастной группы, процент переживания стрессовых периодов среди молодёжи в возрасте от 18 до 24 лет, возрастает до 79%. Респонденты называли разные варианты борьбы со стрессом, но одним из самых популярных ответов было занятие спортом. Свыше 20% опрошенных, преимущественно молодёжь, стали отдавать своё предпочтение именно физической нагрузке, нежели курению или алкогольным напиткам[3].

Данная работа направлена на изучение эмоционального состояния среди обучающихся педагогического университета, а также выявление влияния физических упражнений во время стрессовых ситуаций.

Для подробного изучения озвученной проблемы, нами был проведён опрос среди студентов педагогического университета имени Козьмы Минина. В анкетировании приняли участие свыше 60 студентов. Респондентам были заданы следующие вопросы:

- 1) Как часто Вы испытываете стресс?
- 2) Что заставляет Вас испытывать стресс?
- 3) Как Вы предпочитаете бороться со стрессом?
- 4) Как часто Вы занимаетесь спортом во время стресса?
- 5) Помогают ли Вам успокоиться занятия спортом?

По данным исследования, 46,9% опрошенных студентов подвергаются нервному напряжению пару раз в неделю, в то время как 18,8% – ежедневно. Основной причиной стрессовых ситуаций респонденты назвали университет (31,3%), общение с людьми (25%), 28% не знают, что послужило причиной возникновения стресса. При ответе на третий вопрос, мы получили следующие данные: большая часть студентов в стрессовых ситуациях предпочитает слушать музыку (28%), в то время как 25% отдают своё предпочтение занятиям спортом. Равное количество молодых людей (21,9%) выбирают разговоры с родными и возможность побыть одним[4,5].

Как было сказано выше, большая часть респондентов предпочитает заниматься спортом во время стрессовых ситуаций. Именно поэтому, 59% студентов заявили, что, при наличии возможности, выполняют физические упражнения, чтобы справиться со стрессом. При ответе на вопрос, помогают ли

занятия спортом избавиться от стресса, 43,6% опрошенных ответили положительно. В то время как 40,6% дали полное согласие в этом.

Мы также уточнили у студентов, какой вид физической активности лучше всего помогает справиться со стрессом. Вот такие физические упражнения предпочитают учащиеся Мининского университета: дыхательная гимнастика; бег на месте, а также на длинные дистанции; прыжки на месте; отжимания; планка; приседания; кардио нагрузка; спарринг с другом; йога; подвижные игры (футбол, баскетбол, хоккей); работа с весом в спортзале.

Результаты опроса показали, что достаточно большое количество физических упражнений помогают справиться со стрессом. Но также можно заметить, что студенты не знают, какая физическая нагрузка лучше всего помогает при стрессовых ситуациях.

Подробно ознакомившись с ситуацией, мы подготовили несколько советов, которые помогут молодым людям правильно бороться со стрессом при помощи физкультуры:

1. Первое и самое главное правило при выборе физической нагрузки – упражнение должно быть по душе и приносить удовольствие, иначе пользы от него не будет. Такая нагрузка будет раздражать или вызывать негативные эмоции.

2. В борьбе со стрессом прекрасно помогает плавание. Такие упражнения не только помогут в борьбе с напряжённостью и усталостью, но и укрепят мышцы и суставы.

3. Также польза будет от занятий йогой. По мнению учёных, йога является одним из самых эффективных способов борьбы со стрессом, поскольку она приносит гармонию в организм, увеличивает трудоспособность и просто повышает настроение.

4. Ещё один действенный вариант – бег. Физическая нагрузка на свежем воздухе не только избавит от нервного напряжения, но и укрепит организм, а также выработает адаптацию к окружающим раздражителям[2].

Физические упражнения не только помогают избавиться от стресса в момент его возникновения, но и смягчают его дальнейшее протекание, а также уменьшают шансы дальнейшего возникновения. Помимо этого, занятия физическими упражнениями и спортом улучшают здоровье человека, повышает его стрессоустойчивость[1].

По итогам проведённого исследования, можно сказать, что молодёжь очень подвержена стрессовому напряжению. Многие из представителей данной возрастной категории проходят через стрессовые ситуации чаще раза в неделю, что, несомненно, негативно сказывается на нервной системе молодых людей. Также можно заметить, что студенты знают, как можно бороться со стрессом и предпочитают физические упражнения в качестве главного способа борьбы.

Изученная литература, помогает нам сделать следующий вывод: физическая нагрузка очень хорошо помогает не только побороть стрессовое напряжение, но и понизить шансы его дальнейшего возникновения. Но, на наш взгляд, есть одно самое главное правило при выборе физической нагрузки – она должна быть по душе и приносить удовольствие, а не негативные эмоции.

В заключение хочется добавить, что в наше время стресс стал неотъемлемой частью нашей жизни. Большое количество людей разных возрастов ежедневно проходят через различные стрессовые ситуации и очень важно не заострять на них своего внимания, а также уметь правильно бороться со стрессовым напряжением без ущерба для своего здоровья.

Литература

1. Васильева М.А, Ильина Н.С. Взаимосвязь спорта и морально-психологического состояния молодёжи // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2018. – №3.
2. Дунаева Н.И., Гордеева П.А., Сорокоумова С.Н. Формирование сопротивляемости личности студентов в условиях современной образовательной среды//Вестник Мининского университета. – 2023. – Том 11. №1. – С. 10.
3. Кузнецов. В.А., Зеленова А.А., Сесорова О.В. Влияние пандемии COVID-19 на физическую активность современного студента//Глобальный научный потенциал. – 2023. – №5(146). – С. 171-173.
4. Сесорова О.В., Швецова Д.В. Тельнова А.В. Исследование отношения студентов педагогических направлений к занятиям физической культурой в вузе//Социально-педагогические вопросы образования и воспитания : материалы III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Чебоксары :БУ ЧР ДПО «Чувашский республиканский институт образования» Министерства образования и молодежной политики Чувашской Республики, 2022. – С. 251-252.
5. Степанова Е.В. Физические нагрузки как средство повышения стрессоустойчивости // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. – 2017. – №2-5.

ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ НА ОСНОВЕ ЛИЧНОСТНО-ОРИЕНТИРОВАННОГО ПОДХОДА

FORMATION OF PHYSICAL CULTURE OF THE INDIVIDUAL IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION OF SCHOOLCHILDREN BASED ON A PERSONALITY-ORIENTED APPROACH

¹А.С. Зейнетдинов, ²Ван-Мэн, ³Л.А. Кудянова

¹A.S. Zeynetdinov, ²Wang Mang, ³L.A. Kudyanova

¹Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева,
Чебоксары, Россия

²Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева,
Китайская Народная Республика

³Чувашский государственный университет имени И.Н. Ульянова, Чебоксары, Россия

¹Chuvash I. Yakovlev State Pedagogical University, Cheboksary, Russia

²Chuvash I. Yakovlev State Pedagogical University, Cheboksary, Russia и им. И.Я. Яковлева,
People's Republic of China

³I.N. Ulyanov Chuvash State University, Cheboksary, Russia

azatin85@rambler.ru

luskud@rambler.ru

Аннотация. В статье представлена учебная программа физического воспитания учащихся ступени основного общего образования на основе углубленного изучения футбола. Приведен комплекс педагогических условий совершенствования физического воспитания школьников на основе усвоения содержания этой программы.

Annotation. The article presents the curriculum of physical education of students at the stage of basic general education based on in-depth study of football. A set of pedagogical conditions for improving physical education of schoolchildren based on the assimilation of the content of this program is given.

Ключевые слова: программа физического воспитания, школьники, физическая культура личности, педагогические условия, личностно-ориентированный подход.

Keywords: physical education program, schoolchildren, physical culture of personality, pedagogical conditions, personality-oriented approach.

Актуальность. Система физического воспитания школьников переживает системный кризис, который касается практически всех ее сторон: целей и задач, содержания, средств, методов и форм организации учебного процесса и педагогического контроля [3, 7].

Поэтому повышение эффективности физического воспитания школьников выступает в качестве одной из актуальных задач современного общества. Подтверждением этому являются правовые и нормативные документы, принятые в последние годы как на международном уровне [5, 9, 10], так и в нашей стране: [11, 12, 13].

В учебных программах физического воспитания школьников в качестве основной цели образовательного процесса провозглашается формирование физической культуры учащихся. Данная цель соответствует принципам государственной политики в области образования [13], определяющим его ориентацию на обеспечение самоопределения личности, создание условий для ее творческой самореализации.

Попытки решения проблемы совершенствования физического воспитания учащейся молодежи на основе личностно-ориентированного подхода предпринимались многими учеными, специалистами и педагогами [1, 7, 8].

Одним из перспективных направлений совершенствования физического воспитания школьников в русле идей гуманизации и демократизации образовательного процесса выступает, на наш взгляд, ориентация при выборе содержания физкультурного образования на индивидуальное своеобразие физкультурно-спортивных интересов занимающихся [1, 2, 6].

Г. Л. Драндров [3] подчеркивает, что одной из существенных особенностей предмета «Физическая культура» в сравнении с другими учебными дисциплинами: физикой, математикой, биологией и др. является то, что учащиеся могут достичь конечной цели его изучения: высокого уровня физической культуры, - через усвоение различного по содержанию физкультурного образования: спортивные игры, единоборства, легкая атлетика (при условии обязательного усвоения базового компонента содержания).

Вместе с тем анализ литературы показывает, что проблема совершенствования физического воспитания школьников на основе углубленного изучения избранного ими вида физических упражнений является на сегодняшний день малоисследованной.

В связи с этим **цель** нашего исследования заключалась в разработке и экспериментальном обосновании педагогических условий совершенствования физического воспитания учащихся 5-7 классов на основе углубленного изучения футбола.

Для достижения цели исследования нами решался ряд частных **задач**:

1. Раскрыть особенности реализации личностно-ориентированного подхода в физическом воспитании школьников.

2. Разработать экспериментальную учебную программу физического воспитания учащихся ступени основного общего образования на основе углубленного изучения футбола.

3. Определить педагогические условия совершенствования физического воспитания школьников на основе усвоения содержания этой программы и экспериментально обосновать эффективность их реализации в образовательном процессе.

Методы исследования: анализ и обобщение научно-методической литературы; метод анкетного опроса, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Результаты исследования. К основным причинам низкой эффективности традиционной практики физического воспитания относятся: низкая престижность предмета «Физическая культура» в ряду других учебных

дисциплин; преимущественная направленность уроков физической культуры на сохранение и укрепление здоровья, развитие физических качеств, вооружение учащихся двигательными умениями и навыками выполнения физических упражнений в ущерб решению образовательных и воспитательных задач; игнорирование при выборе содержания физкультурного образования индивидуального своеобразия физкультурно-спортивных интересов и способностей учащихся; отсутствие возможностей учащихся реализовать соревновательные мотивы; нерациональное использование индивидуального своеобразия профессиональной компетентности учителей физической культуры; несоответствие традиционно используемых учителями критериев качества усвоения учебного материала при аттестации по предмету «Физическая культура» цели и задачам физического воспитания; унифицированные, одинаковые для всех учащихся контрольные нормативные требования к физической подготовленности независимо от индивидуальных различий в двигательной одаренности [3].

В настоящее время перед образованием в соответствии с новым педагогическим мышлением выдвигается задача создания условий для самоопределения личности, для ее интеллектуального, культурного и нравственного развития, творческой самореализации на основе реализации личностно-ориентированного подхода к определению целей и содержания образовательного процесса, в том числе и физического воспитания учащейся молодежи [13].

Одним из перспективных направлений реализации личностно-ориентированного подхода в физкультурном образовании школьников выступает спортизация физического воспитания, учитывающая индивидуальное своеобразие физкультурно-спортивных интересов и способностей каждого школьника в области физической культуры [1,5, 6].

В разработанной нами учебной программе физического воспитания учащихся ступени основного общего образования на основе углубленного изучения футбола учтены основные положения личностно-ориентированного подхода [4].

Целью обучения школьников в образовательной области «физическая культура» выступает формирование физической культуры личности, как ее интегральной характеристики, обуславливающей готовность к активному творческому присвоению ценностей современной физической культуры для сохранения и укрепления личного здоровья, физического совершенствования, успешности будущей профессиональной деятельности.

Формирование физической культуры личности обеспечивается через решение системы взаимосвязанных **задач**, таких, как: формирование осознанного и действенного *интереса* к занятиям футболом; вооружение *знаниями*, необходимыми для творческого управления своей физкультурно-спортивной деятельностью, в том числе и в области футбола; вооружение на уровне умений *способами* физкультурно-спортивной деятельности, в том числе и в области футбола, с учетом своих потребностей, способностей и конкретных

условий; сохранение и укрепление здоровья; развитие *физических качеств*; совершенствование *функциональных возможностей организма*

С учетом того, что содержание образования включает в себя в качестве необходимых и достаточных четыре взаимосвязанных структурных элемента: положительное эмоционально-ценностное отношение, знания, умения (способы деятельности) и опыт творческой деятельности, в *содержании* учебной программы выделены три взаимосвязанных блока: 1) знания; 2) умения (владение способами деятельности); 3) физические качества.

Знания условно подразделяются нами на три группы: теоретические, практические и методические. Теоретические знания в области физической культуры, в свою очередь, включают в себя знания о физической культуре как части общечеловеческой культуры (социокультурные знания), знания о человеке как субъекте физической культуры (психологические, физиологические и анатомические). Практические знания отражают сведения о требованиях к правильному и точному выполнению изучаемых физических упражнений. Методические знания содержат информацию о том, как правильно строить занятия физическими упражнениями, чтобы достичь желаемого эффекта.

Умения подразделяются на две группы: двигательные умения и навыки выполнения физических упражнений и умения управлять своей физкультурной деятельностью (методические умения).

Третьим блоком учебной программы является раздел «*Физические качества*». В нем содержится учебный материал, направленный на развитие скоростных, скоростно-силовых, силовых качеств, координационных способностей (ловкости), гибкости и общей выносливости.

В соответствии со спецификой сформулированных в учебной программе задач физического воспитания в содержании программного материала выделены два взаимосвязанных компонента: базовый и вариативный.

Базовый компонент. Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо для успешной адаптации к жизни в человеческом обществе и для эффективного осуществления трудовой деятельности.

Вариативный (дифференцированный) компонент обусловлен необходимостью учета индивидуального своеобразия физкультурно-спортивных интересов учащихся, в том числе и к занятиям футболом.

Поэтому блоки «Знания» и «Умения» включают в свое содержание, наряду с базовым учебным материалом, теоретические, практические и методические знания, практические и методические умения в области футбола.

Вооружение учащихся знаниями и умениями, связанными с эмоционально привлекательными для них видами спорта (футболом), создает определенные психолого-педагогические условия для формирования *положительного эмоционально-ценностного отношения* к избранному виду спорта.

В программе представлены «Требования к качеству усвоения учебного материала», дифференцированные по годам обучения, что создает условия для более оперативного управления образовательным процессом.

Реализация учебной программы в образовательном процессе предполагает создание ряда организационных условий.

В практической реализации учебной программы принимают участие как общеобразовательные школы, так и *учреждения дополнительного образования детей*. В учебной программе предусматривается *недельная учебная нагрузка по физической культуре в объеме 6 часов*, из них 3 часа по учебному плану. 3 часа – за счет дополнительного образования;

В зависимости от количества учащихся и спортивной базы общеобразовательной школы применяются две внутришкольные модели организации физического воспитания на основе углубленного изучения футбола.

1. Учебные занятия по физическому воспитанию в рамках учебного расписания (3 урока в неделю) и во внеурочное время (2 учебно-тренировочных занятия продолжительностью 75 минут каждое) проводятся с учебно-тренировочными группами, скомплектованными из учащихся одной параллели, проявляющих интерес к занятиям футболом. Эта модель пригодна для крупных общеобразовательных школ, в которых в одной параллели обучаются 4 и более классов и которая обладает спортивной базой для одновременного проведения учебных занятий по нескольким видам физических упражнений.

2. Для общеобразовательных школ с меньшим контингентом учащихся учебно-тренировочные группы для занятий футболом комплектуются из учащихся 5-6 классов и 7-9 классов. Базовый компонент содержания учебной программы изучается учащимися на уроках физической культуры в составе своих учебных классов, учебный материал по футболу – во внеурочное время (2 учебно-тренировочных занятия продолжительностью 75 минут каждое) в составе учебно-тренировочных групп.

На основе анализа и обобщения литературы по проблеме исследования нами выделены и теоретически обоснованы основные **педагогические условия** эффективной реализации разработанной нами экспериментальной учебной программы физического воспитания учащихся ступени основного общего образования. К ним относятся [4]:

- свободный выбор каждым учащимся вида физических упражнений в соответствии с индивидуальным своеобразием своих физкультурно-спортивных интересов и двигательных способностей;
- включение в содержание физического воспитания соревновательной деятельности;
- образовательная направленность физического воспитания;
- единство базового и вариативного направлений физического воспитания;
- реализация принципа обобщения в обучении двигательным действиям, составляющим содержание избранного учащимися вида спорта – футбола;
- формирование у учащихся полноценной ориентировочной основы разучиваемых технических приемов.

Экспериментальная учебная программа физического воспитания школьников на основе углубленного изучения футбола и комплекс

педагогических условий ее практической реализации были апробированы в условиях трехгодичного формирующего педагогического эксперимента с участием контрольной (23 мальчика) и экспериментальной (24 мальчика). На момент начала эксперимента испытуемые обучались в 5-м классе.

Результаты формирующего педагогического эксперимента показали, что:

1) занятия избранным видом спорта (футболом) обладают для учащихся 5-7 классов высокой эмоциональной привлекательностью, которая сохраняется в течение всего эксперимента;

2) традиционные подходы к физическому воспитанию учащихся 5-7 классов в сочетании с занятиями футболом в учреждениях дополнительного образования и физическое воспитание на основе экспериментальной учебной программы с углубленным изучением футбола, с учетом комплекса выделенных нами педагогических условий, являются примерно одинаковыми по эффективности педагогического воздействия на развитие физических качеств;

3) при традиционных подходах к физическому воспитанию наблюдается снижение интереса учащихся к урокам физической культуры при сохранении высокого интереса к занятиям футболом во внеурочное время;

4) включение футбола в содержание физического воспитания учащихся 5-7 классов оказывает существенное влияние на развитие координационных способностей, скоростно-силовых качеств и общей выносливости;

5) физическое воспитание учащихся 5-7 классов на основе экспериментальной учебной программы с углубленным изучением футбола, с учетом выделенных нами педагогических условий, обеспечивает:

а) существенное повышение качества усвоения знаний и методических умений по предмету «Физическая культура» и знаний ориентировочной основы технических приемов футбола;

б) формирование представлений о технике футбола как о целостной системе технических приемов с выделением общего и частного в их содержании;

в) существенное повышение качества практического усвоения технических приемов;

г) существенное повышение быстроты и точности выполнения технических приемов;

д) высокие темпы развития мотивационного, волевого и познавательного компонентов интереса к футболу в целом;

е) сохранение высокого уровня интереса к урокам физической культуры.

Заключение. Практическая реализация разработанной нами экспериментальной учебной программы физического воспитания учащихся ступени основного общего образования на основе углубленного изучения футбола с учетом выявленных нами педагогических условий обеспечивает существенное повышение эффективности усвоения учебного материала по футболу и положительным изменениям в уровне развития основных компонентов физической культуры личности учащихся 5-7 классов.

Литература

1. Бальсевич, В.К. Спортивный вектор физического воспитания в российской школе / В.К. Бальсевич. – М.: НИЦ Теория и практика физической культуры и спорта, 2006. – 112 с.
2. Драндров Г.Л. Формирование УУД у младших школьников в процессе обучения предмету «Физическая культура» / Г.Л. Драндров, А.А. Пауков // Современные проблемы науки и образования. – 2018. – № 1. – Режим доступа: <http://www.science-education.ru/article/view?id=27410> (дата обращения: 15.02.2018).
3. Драндров, Г.Л. Противоречия традиционной системы физического воспитания школьников и пути их разрешения / Г.Л. Драндров, Н.Н. Кисапов, В.Т. Никоноров // Образование и саморазвитие. – Казань : Изд-во «Центр инновационных технологий. – 2007. - № 2. – С. 145-151.
4. Зейнетдинов А.С. Педагогические условия совершенствования физического воспитания школьников на основе углубленного изучения футбола: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / А.С. Зейнетдинов. – Чебоксары, 2008. – 24 с.
5. Европейский манифест «Молодые люди и спорт»: принят 8-й конференцией министров по спорту европейских стран в г. Лиссабоне 18 мая 1995 г. / Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные, правовые, и программно-методические документы, практический опыт, рекомендации /Автор-составитель А.В. Царик. – М.: Советский спорт, 2003. – С. 103-106.
6. Лубышева, Л.И. Спортизация в общеобразовательной школе /Л.И. Лубышева. – М.: Теория и практика физической культуры и спорта, 2009. – 168 с.
7. 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. – Т.22. – № 1 (22). – С. 12-19.
8. Матвеев, А.П. Программы общеобразовательных учреждений: физическая культура: 5–11 кл. / А.П. Матвеев, А.Я. Журкина, В.А. Паков. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2010. – 39 с.
9. Международная хартия физического воспитания и спорта. Принята Генеральной конференцией ООН по вопросам образования, науки и культуры 21.11.1978, г. Париж / Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные, правовые, и программно-методические документы, практический опыт, рекомендации /Автор-составитель А.В. Царик. – М.: Советский спорт, 2003. – С. 95-98.
10. Спортивная хартия Европы, принята 7-й конференцией министров по спорту европейских стран в г. Родос (Греция) 15.05.1992 г. / Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные, правовые, и программно-методические документы, практический опыт, рекомендации /Автор-составитель А. В. Царик. – М.: Советский спорт, 2003. – С. 98-103.
11. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года (Утверждена распоряжением Правительства

РФ от 24 ноября 2020 г. №3081-р) <https://sudact.ru/law/rasporiazhenie-pravitelstva-rf-ot-24112020-n-3081-r/strategiia-razvitiia-fizicheskoi-kultury-i/>

12. Федеральный Закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». – Опубликовано: 8 декабря 2007 г. в «Российской газете». – Федеральный выпуск № 4539.

13. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://rg.ru/2012/12/30/obrazovanie-dok.html>

ФИЗКУЛЬТУРНО-МАССОВАЯ РАБОТА СО СТУДЕНТАМИ В РАМКАХ ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ МОЛОДЁЖИ КАЗАНСКОГО (ПРИВОЛЖСКОГО)

ФЕДЕРАЛЬНОГО УНИВЕРСИТЕТА PHYSICAL CULTURE AND MASS WORK WITH STUDENTS WITHIN THE FRAMEWORK OF PATRIOTIC EDUCATION OF YOUTH OF KAZAN (VOLGA REGION) FEDERAL UNIVERSITY

В.В. Ивкина, Т.И. Сергина

V.V. Ivkina, T.I. Sergina

*Казанский(Приволжский) федеральный университет,
Казань, Россия*

*Kazan (Volga Region) Federal University,
Kazan, Russia*

Lera.ivkina.89@mail.ru

Аннотация. Патриотическое воспитание учащейся молодежи позволяет сформулировать его главную цель и в условиях вуза. В данной статье рассматривается физкультурно-массовая работа со студентами, её актуальность в условиях современной России и содержание в рамках патриотического воспитания на базе Казанского(Приволжского) федерального университета. В ВУЗе, как и во всех учебных заведениях, проводятся мероприятия, направленные на формирование знаний умений и навыков в области патриотического воспитания и укрепления здоровья учащихся.

Annotation. Patriotic education of students allows us to formulate its main goal in a university environment. This article discusses physical culture work with students, its relevance in the conditions of modern Russia and its content within the framework of patriotic education on the basis of the Kazan (Volga Region) Federal University. At the university, as in all educational institutions, events are held aimed at developing knowledge and skills in the field of patriotic education and improving the health of students.

Ключевые слова: патриотическое воспитание, физкультурно-массовая работа, студенческая молодёжь, современная Россия, вуз, защита Родины.

Key words: patriotic education, physical education and mass work, student youth, modern Russia, university, defense of the Motherland

Актуальность. Высшая школа – важная составляющая процесса становления гражданской позиции личности, которая обеспечивает подготовку специалиста, обладающего самостоятельностью, ответственностью, гражданским мужеством, социальной активностью, готового к защите не только собственных, но и государственных интересов. Молодое поколение ответственно за будущее своей Родины, за сохранение и преемственность культуры, истории, национального и духовного единства.

В современных условиях это особенно актуально и определяется общей потребностью народа в сильном и могущественном государстве, восстановлении и укреплении традиций на основе дружбы и братства, в сплочении всех производительных сил на благо Родины, в защите Отечества от внешних и внутренних посягательств на его целостность, в оздоровлении сильной, благополучной и процветающей России[2].

Основной вопрос, который стоит в настоящее время перед педагогическими коллективами – это возрождение духовных традиций России, с очень четкой фиксацией в сознании подрастающего поколения таких понятий, как Родина, Отечество, Отчизна, Родной край, Гражданин, Патриот и др. [1].

Цель исследования – выявить, какие физкультурно-массовые мероприятия проводятся в Казанском (Приволжском) федеральном университете в рамках патриотического воспитания.

Главным методом нашего исследования является анализ научно-методической литературы, и документации опроделанной физкультурно-массовой работы за период 2022-2023 год.

В ходе исследования было выявлено, что в вузе за данный период проводилось 45 мероприятий физкультурно-массовой работы, 20 мероприятий – за 1 полугодие, и 25 – за второе.

Для формирования патриотического воспитания, на базе Казанского(Приволжского) федерального университета проходят циклы мероприятий, это:

1. Организация и проведение приема нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО среди студентов КФУ. Охват участников – 3 500 студентов.
2. Организация и проведение спортивно-патриотического марафона «Зарница» среди студентов 1 курса. Охват участников –160 студентов.
3. Организация и проведение мероприятия «Зарядка со звездой», в рамках Всероссийской патриотической акции «Знай наших». Охват участников – 80 студентов.
4. Организация и проведение студенческого марша Победы. Охват участников – все желающие.

5. Организация и проведение занятий по стрельбе из электронного оружия в рамках подготовки к сдаче норм ГТО для студентов 1 курса на учебных занятиях по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту». Охват участников – 1218 студентов.

6. Организация и проведение фестиваля ФСК ГТО по стрельбе из электронного оружия среди студентов 1 курса, посвященный 78-й годовщине Победы в ВОВ. Охват участников – 106 студентов.

7. Организация и проведение вечера патриотической песни приуроченного 78-й годовщине Победы в ВОВ. Охват участников – 38 студентов.

По результатам исследования можно сделать выводы, что каждый год в Казанском (Приволжском) федеральном университете проводится огромное количество мероприятий по физкультурно-массовой работе со студентами, где студенты принимают активное участие и занимают призовые места. Охват молодёжи, принимающих участие в мероприятиях, организованных в рамках патриотического воспитания, с каждым годом растёт. И за период 2022-2023 года он составил более 5000 студентов.

Показателями уровня патриотического воспитания студентов является их желание участвовать в патриотических мероприятиях, знание и выполнение традиций, уважение к историческому прошлому своей страны и деятельности предшествующих поколений, желание защищать свою страну, желание работать не только для удовлетворения своих потребностей, но и для процветания Отечества.

Литература

1. Хурамшин, И. Г. Критерии социализации личности обучающихся / И. Г. Хурамшин, Н. Г. Шашкин, Н. П. Тагирова // Проблемы современного педагогического образования. – 2020. – № 66-1. – С. 347-351. – EDN UPHHCN.

2. Сухотская, Е. В. Отношение студентов к физической культуре и спорту в высшем учебном заведении / Е. В. Сухотская, В. В. Ивкина // Дни студенческой науки : Сборник научных трудов Международной студенческой конференции, Казань, 24 мая 2018 года. – Казань: Общество с ограниченной ответственностью "Печать-Сервис-XXI век", 2018. – С. 181-182. – EDN YQLTNR.

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У УЧАЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ МЕТОДА КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ

DEVELOPMENT OF SPEED AND STRENGTH ABILITIES OF HIGH SCHOOL STUDENTS IN PHYSICAL EDUCATION LESSONS WITH USING THE CIRCULAR TRAINING METHOD

В.Ю.Игошин, Н.В.Игошина

V.Y.Igoshin, N.V.Igoshina

Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева

г. Чебоксары, Россия

Chuvash State Pedagogical University named after I.Y. Yakovlev

Cheboksary, Russia

Аннотация. В статье раскрыты теоретические аспекты влияния метода круговой тренировки на развитие скоростно-силовых способностей учащихся старшего школьного возраста на уроках физической культуры.

Дано экспериментальное обоснование эффективности развития скоростно-силовых способностей у учащихся старших классов на уроках физической культуры с использованием метода круговой тренировки.

Annotation. The article reveals the theoretical aspects of the influence of the circular training method on the development of speed and strength abilities of high school students in physical education classes. The experimental substantiation of the effectiveness of the development of speed and strength abilities in high school students in physical education lessons using the circular training method is given.

Ключевые слова: физическое развитие, физическая подготовка, развитие скоростно-силовых способностей, методы круговой тренировки.

Keywords: physical development, physical training, development of speed and strength abilities, circular training methods.

Актуальность исследования. Для комплексного формирования двигательных навыков у школьников основной организационно-методической формой физических упражнений является метод круговой тренировки. В основе этого метода лежит строгая регламентация упражнений, обеспечивающая не только точную дозировку нагрузки, контроль ее динамики, но и регламентацию интервалов отдыха, что способствует предупреждению переутомления и травматизма на занятиях.

Анализ литературы по вопросам физической подготовки учащихся старших классов позволил выявить противоречие между необходимостью совершенствования скоростно-силовых способностей учащихся старших классов на основе метода круговой тренировки и недостаточной разработанностью методических рекомендаций для развития скоростно-силовых способностей учащихся старших классов в образовательном процессе школы.

В этой связи, актуальной представляется **проблема**, заключающаяся в недостаточно объективной и методологически обоснованной методике развития скоростно-силовых способностей учащихся старших классов общеобразовательной школы на основе метода круговой тренировки, что затрудняет достижение определенных результатов в процессе физической подготовки учащихся и снижает общую эффективность физкультурно-спортивной работы в образовательном учреждении.

Цель исследования: разработать объективную и методологически обоснованную методику развития скоростно-силовых способностей учащихся старших классов на основе метода круговой тренировки.

Развитие скоростно-силовых качеств у старшеклассников - это сложный и многогранный процесс, требующий комплексного и соответствующего возрасту физиологического подхода, он имеет решающее значение для общего здоровья и физической подготовленности учащихся.

Развитие скоростно-силовых способностей у старшеклассников имеет ряд особенностей, которые необходимо учитывать при проведении занятий:

1. Быстрый физический рост и развитие. Старшеклассники находятся в периоде быстрого роста и развития, что влияет на развитие мышечной силы.
2. Повышенный тестостерон. В этот период у мальчиков начинает активно выделяться мужской гормон тестостерон, который способствует развитию мышечной массы и физической работоспособности.
3. Развитие координации и чувства равновесия. Для развития скорости и мышечных возможностей важно развивать чувство координации и равновесия, что делает возможными быстрые и точные движения.
4. Способность управлять собственным телом. Для развития силы и скоростных возможностей важно, чтобы ученики развивали способность осознанно перемещать собственное тело, контролировать свое положение в пространстве и точно выполнять движения.
5. Этими принципами должны руководствоваться учителя при обучении школьников скоростно-силовым качествам. Они составляют основу физического воспитания:

Принцип непрерывности процесса физического воспитания. Учителя физической культуры должны обеспечить определенную преемственность уроков, исключить длительные перерывы между ними, строить учебный процесс таким образом, чтобы приобретение учащимися навыков и умений происходило постепенно. На каждом последующем уроке учащиеся должны опираться на результаты, полученные на предыдущем уроке.

Принцип систематического чередования нагрузки и отдыха. От этого принципа во многом зависит конечный результат уроков. Учителя должны планировать три часа уроков физической культуры в неделю, чтобы обеспечить оптимальные периоды отдыха учащихся между уроками. Периоды, способствующие максимальной подготовке учащихся к выполнению новых учебно-воспитательных задач, являются периодами оптимального отдыха от физической нагрузки.

Принцип постепенного наращивания развивающего и обучающего воздействия. Если учителя физкультуры следуют этому принципу, они могут повышать требования к спортивным результатам своих учеников, увеличивая сложность и нагрузку физических упражнений.

С целью определения эффективности применения круговой тренировки в процессе физического воспитания детей старшего школьного возраста был проведен педагогический эксперимент.

Эксперимент включал контрольную группу ($n = 20$) и экспериментальную группу ($n = 20$).

Контрольная группа работала по традиционной программе физического воспитания, реализуемой в средних школах. Экспериментальная группа работала по программе, основанной на методе круговой тренировки.

В экспериментальной группе использовались следующие физические упражнения:

1. Прыжки с подтягиванием коленей к груди.

1-й уровень сложности-прыжки с подтягиванием коленей к груди на месте;

2-й уровень сложности-прыжки с подтягиванием коленей к груди с продвижением вперед).

2. Прыжки из глубокого выпада со сменой ног.

3. Широкая разножка со сменой ног.

4. Выпрыгивания вверх со сменой ног на скамейку.

5. «Запрыгивания-спрыгивания» на скамейку.

6. Метание набивного мяча из-за головы стоя весом 1 килограмм на дистанцию.

7. Скручивание с прямыми ногами.

8. Ходьба выпадами.

9. Бег с высоким подниманием колен.

10. Многоскоки.

11. Подскоки.

12. Бег на прямых ногах.

13. Метание набивного мяча из-за головы сидя весом 1 килограмм на дистанцию.

14. Упор лежа на предплечьях.

15. Бросок набивного мяча от плеча правой левой рукой поочередно.

16. Прыжки со скакалкой с ускорениями по 10 секунд.

17. Отжимания от пола.

18. Челночный бег с ускорением 10 м.

19. Прыжки с преодолением поочередно 10 барьеров (конусов).

20. Бег с высоким подниманием бедра.

Для оценки уровня физической подготовленности занимающихся применялись тестовые задания:

Бег 30 метров. Бег с высокого старта с максимальной скоростью используется для оценки скоростных качеств. В забегах участвуют по два ученика результаты, которых регистрируются на финише с помощью

секундомера. Дается одна попытка, участники забега становятся на стартовую линию в положении высокого старта и по звуковому сигналу начинают бег до финишной линии, где и фиксируется их результат в секундах.

Прыжок в длину с места. Используется для оценки уровня скоростно-силовых качеств учащих. Он выполняется по «линейке», расчерченной вдоль одной из сторон зала. Встав на исходную линию (носки за чертой, ноги на ширине ступни), ученик делает взмах руками назад, отталкивается обеими ногами и прыгает вперед, приземляясь на обе ноги. Лучший результат из трех попыток фиксируется в сантиметрах по следам пяток в момент приземления.

Прыжок в высоту с разбега. Используется для оценки уровня скоростно-силовых качеств учащих. Ученик должен выполнить несколько прыжков с разбега, начиная с низкой высоты и постепенно повышая ее. Высота, на которую ученик смог прыгнуть успешно, будет являться его рекордом. Оценка уровня физической подготовки основывается на сравнении этого рекорда с ожидаемым результатом для ученика его уровня и возраста.

Метание набивного мяча (1 кг.) из положения стоя. Во время испытания ученик должен попытаться метнуть набивной мяч как можно дальше. Количество попыток – три, берут во внимание лучший результат. Результаты метания набивного мяча оцениваются в метрах и сравниваются с определенной шкалой нормативов.

Таблица 1 – Средне групповые показатели развития скоростно-силовых способностей участников до эксперимента ($M \pm m$)

Группа	Прыжки в длину с места (см)	Прыжок в высоту с разбега (см)	Бег на 30 м, с	Метание набивного мяча 1 кг (см)	Сумма баллов	Средний балл
ЭГ n=20	3,6	4,05	3,65	4	15,3±0,11	3,83±0,11
КГ n=20	3,6	4	4,05	3,9	15,55±0,1	3,89±0,1
		Р			> 0,05	> 0,05

При сравнении средних значений показателей развития скоростно-силовых способностей контрольной и экспериментальной группы на начальном этапе эксперимента по t-критерию Стьюдента, различия незначительны.

На заключительном этапе проведено повторное тестирование уровня развития скоростно-силовых способностей участников экспериментальной и контрольной группы.

В экспериментальной группе высокий уровень развития скоростно-силовых способностей отмечен у 51,25% (прирост составил 35%), средний уровень развития показали 42,5%, что меньше, чем в контрольной группе на 12,5%. Это объясняется тем, что занимающиеся со средним уровнем скоростно-силовых способностей перешли на более высокий уровень развития скоростно-силовых способностей.

Таблица 2 –Средне групповые показатели развития скоростно-силовых способностей участников после эксперимента (M±m)

Группа	Прыжки в длину с места (см)	Прыжок в высоту с разбега (см)	Бег на 30 м (сек)	Метание набивного мяча 1 кг из положения стоя (см)	Сумма баллов	Средний балл
ЭГ n=20	4,35	4,65	4,25	4,55	17,8±0,9	4,45±0,9
КГ n=20	3,75	4,4	4,25	4	16,4±0,14	4,08±0,14
P					< 0,05	< 0,05

Средний уровень выявлен у 55% (уменьшение на 8,75 %), низкий уровень развития показали 17,5%, количество занимающихся с низким уровнем развития уменьшился на 6,25%.

В результате проведенного тестирования выявлено, что в контрольной группе средний балл выполнения увеличился на 0,19 балла, а в экспериментальной на 0,62 балла.

Заключение. В результате исследования было выявлено, что методы круговой тренировки позволяют повысить общую и моторную плотность урока, облегчить учет, контроль и индивидуальное регулирование нагрузки, повышает вовлечение учащихся в учебный процесс, создать условия для сохранения и укрепления здоровья школьников.

Метод круговой тренировки ставит задачу комплексного обучения учащихся активным самостоятельным занятиям физическими упражнениями и контроля воздействия на физическую систему с целью повышения физической компетентности.

Эффективность данного метода заключается в том, что интенсивность занятий значительно возрастает за счет того, что все учащиеся занимаются одновременно и самостоятельно пропорционально своим возможностям и силам.

Методологической основой «круговой тренировки» является последовательное выполнение специально подобранного комплекса двигательных физических упражнений для развития и совершенствования различных двигательных качеств на занятиях физической культурой в условиях точной дозировки нагрузки и ее чередования с отдыхом.

В ходе эксперимента удалось установить, что средства и методы экспериментальной группы, включающие круговые тренировочные физические упражнения в дополнение к физическим упражнениям, включенным в обязательную школьную программу, имели большой положительный эффект.

Учащиеся экспериментальной группы показали значительно лучшие результаты по сравнению с контрольной группой в следующих тестах: прыжок в длину с места, бег на 30 метров и прыжок в высоту с разбега.

Результаты проведенного эксперимента позволяют сделать вывод о том, что прохождение программного материала по физическому воспитанию в школе с использованием круговых занятий дает положительные результаты,

способствует успешному развитию общей, специальной и профессионально-прикладной физической подготовки и успешной сдаче учебных нормативов.

Литература

1. Гуревич, И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств / И.А. Гуревич. – Минск: Вышэйшая школа, 1995. - 256 с.
2. Кряж, В.Н. Круговая тренировка в учебном процессе по физическому воспитанию школьников. / В.Н. Кряж// Физическая культура и здоровье. 1997. - №6. – С. 40-51.
3. Романенко, В.А. Круговая тренировка при массовых занятиях физической культурой / В.А. Романенко, В.А. Максимович. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 143 с.

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ ОСНОВАМ БАЛЬНЫХ ТАНЦЕВ

METHODS OF TEACHING ELEMENTARY SCHOOL STUDENTS THE BASICS OF BALLROOM DANCING

Н.И. Игошина, П.Л. Норкина, В.Ю. Игошин

N.V. Igoshina, P.L. Norkina, V.Y. Igoshin

Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева

г. Чебоксары, Россия

Chuvash State Pedagogical University named after I.Y. Yakovlev

Cheboksary, Russia

Аннотация. Бальный танец является уникальнейшим средством духовно-эстетического воспитания, развития социально активной, творческой личности. Занятия бальной хореографией способствуют развитию художественно-творческих способностей, музыкально-ритмического чувства, пространственной и временной ориентировки, вниманию, памяти и т.д. В настоящее время элементы танцевальной подготовки включены в программу по физическому воспитанию учащихся общеобразовательной школы, но этого явно недостаточно, учитывая огромный развивающий потенциал, которым обладают бальные танцы. Являясь видом физической культуры, они несут в себе выраженные черты эстетической деятельности и глубокий психологический контекст. В связи с этим представляется актуальным поиск новых форм сочетания школьного физического воспитания и танцевальной подготовки детей уже в начальной школе.

Annotation. Ballroom dance is a unique means of spiritual and aesthetic education, the development of a socially active, creative personality. Ballroom choreography classes contribute to the development of artistic and creative abilities, musical and rhythmic sense, spatial and temporal orientation, attention, memory, etc. Currently, elements of dance training are included in the physical education program

for secondary school students, but this is clearly not enough, given the huge developmental potential that ballroom dancing has. Being a kind of physical culture, they carry pronounced features of aesthetic activity and a deep psychological context. In this regard, it seems relevant to search for new forms of combining school physical education and dance training of children already in elementary school.

Ключевые слова. Бальные танцы, младшие школьники, хореография, методы обучения, принципы обучения, методика обучения.

Keywords. Ballroom dancing, junior schoolchildren, choreography, teaching methods, teaching principles, teaching methods.

Введение. В отечественных и зарубежных исследованиях накоплен значительный эмпирический материал, характеризующий бальные танцы как вид искусства или как форму социального общения, однако, бальные танцы как вид физической культуры и как педагогический процесс в рамках педагогической психологии до сих пор не рассматривались[1]. Практически нет работ и по методике преподавания балльных танцев в начальной школе, а существующие программы подготовки танцоров в специализированных группах должны быть адаптированы для системы общеобразовательной школы, обеспечивая возможно более широкий круг развивающих эффектов. На наш взгляд, такая работа должна начинаться с поиска оптимальных сочетаний школьного физического воспитания и разных видов танцевальной подготовки младших школьников, где критериями эффективности явится влияние программ обучения балльным танцам на развитие не только специальных (двигательных, танцевальных) качеств детей, но и на их общее (психическое, личностное) развитие, включая раскрытие творческого потенциала учащихся[4].

Анализ педагогической теории и практики позволил нам выявить противоречие между имеющейся научно-методической литературы посвященной специфике преподавания различных учебных предметов в младших классах, но недостаточно специальных исследований, посвященных особенностям работы с младшими классами по хореографии, направленных на обучение балльным танцам.

Проблема исследования: какова методика обучения основам балльных танцев младших школьников?

Цель исследования: разработать методику обучения основам балльных танцев младших школьников и выявить ее эффективность.

Объект исследования: процесс обучения младших школьников балльным танцам.

Предмет исследования: методика обучения основам балльных танцев младших школьников.

Гипотеза исследования –предполагается, что если будет разработана и внедрена в учебно-тренировочный процесс методика обучения основам балльных танцев, то это позволит улучшить технику выполнения танцевальных движений, координацию и музыкальность исполнения шагов у младших школьников.

Задачи исследования:

1. Раскрыть характеристику бальных танцев, как вида спорта.
2. Разработать методику обучения основам бальных танцев младших школьников и выявить ее эффективность.

Методологическую основу исследования составили научно-методические разработки авторитетных специалистов в области бальных танцев, членов и экзаменаторов Имперского общества учителей танцев Алекса Мура «Бальные танцы» и Уолтера Лайреда «Техника латинских танцев»; исследования танцевального психолога Нины Рубштейн, а также оригинальная методика “Outofbeat” Мюнхенского хореографа Роберта Цахариаса.

Кроме этого, была использована информация, полученная на проводимых Российским танцевальным союзом мастер-классах по теории и методике бального танца, проблемам судейства у педагогов – хореографов Станислава Попова, Леонида Плетнева, Николая Ключина, Александра и Анны Машковых, Ильи Михайлова, Романа Сыдыкова, Константина Пыльнова, Алексея Золотаревского, Елены Лебедевой, Дмитрия Накостенко, Алины Ощепковой и др.

Методы исследования: теоретический анализ и обобщение научно-методической и специальной литературы; педагогическое наблюдение; педагогический эксперимент; педагогическое тестирование; методы математико-статистической обработки результатов исследования.

Теоретическая значимость исследования: полученные результаты расширяют представления о методике преподавания и организации образовательной деятельности учащихся на уроках по современному бальному танцу.

Практическая значимость исследования состоит в возможности рассмотреть индивидуальный подход, в разработке методики обучения опираясь на основу (базу) и практические рекомендации, для совершенствования и улучшения уровня подготовки младших школьников по бальным танцам.

Исследование проводилось на базе МАОУ «Гимназия №5» г. Чебоксары Чувашской Республики. В исследовании приняли участие 48 младших школьников 3 «Р» и 3 «А» класса в возрасте 7- 9 лет, занимающихся бальными танцами – 2 года.

3«Р» класс (экспериментальная группа) занимался по разработанной нами методике обучения школьников основам бальных танцев, а 3«А» класс (контрольная группа) по традиционной школьной программе обучения.

Перед началом обучения все участники эксперимента прошли тестирование на основе танцевальных фигур, изученных ранее следующих фигур:

- 1) малый квадрат (фигура танца «Медленный вальс»);
- 2) типл шассе (фигура танца «Квикстеп»);
- 3) основное движение вперед-назад (фигура танца «Самба»);
- 4) шассе тайм степ (фигура танца «Ча-ча-ча»).

Оценивались танцевальные фигуры группой экспертов по разработанной нами 5-и бальной шкале. В качестве экспертов были привлечены независимые судьи в лице тренерского состава танцевально-спортивного клуба «Грация» г. Чебоксары Чувашской Республики.

В результате тестирования выявили, что на начальном этапе, между учащимися контрольной и экспериментальной группами существенных различий не выявлено.

После начального тестирования в течение 2022-2023 уч.г., экспериментальная группа занималась по разработанной нами методике обучения бальных танцев младших школьников, а контрольная обучалась по традиционной школьной программе освоения бальных танцев.

На третьем году на основе разученных и закрепленных фигур и танцев 1 и 2 годов обучения, продолжалось освоение новых фигур, совершенствование и углубление техники исполнения танцев произвольной композиции, усложнялись вариации танцев медленный вальс, квикстеп, самба, ча-ча-ча [3]. К 3 году обучения дети овладевали техникой танцевального шага, равновесием в движении (балансом), координацией движением корпуса, умением слышать музыку и двигаться в ее ритме.

При работе над танцевальным репертуаром важным моментом являлось развитие у детей танцевальной выразительности. Однако необходимо отметить, что выразительность исполнения - результат не механического «натаскивания», а систематической работы, когда ученик от более простых заданий, связанных с передачей характера музыки в двигательно-ритмических упражнениях, постепенно переходит к более сложным, передающим стиль, характер танца[2]. В процессе обучения учитывалась физическая нагрузка, не допускалось перенапряжения детей, злоупотребление партерной гимнастикой и прыжковыми движениями. Каждый урок состоял из 3-х частей: подготовительной – разминки; основной – разучивание и совершенствование шагов, позиций, физического развития; заключительной – упражнения на гибкость и растяжку, музыкальные подвижные игры. Школьная программа обучения включала в себя традиционный комплекс упражнений для разминки, обучение основам бальных танцев, упражнения на ковриках и подвижные игры для заключительной части.

Разработанная нами методика включала помимо перечисленных разделов школьной программы, комплекс на ковриках и у хореографического станка с утяжелителями (резинки, гантели, утяжелители), ритмические и музыкальные игры, игры на внимательность, на координацию, знакомство с бальными танцами через показ видео и фотоматериалов. Также при обучении основным шагам учитывались индивидуальные особенности детей, в зависимости от того, как усваивался материал, корректировалась программа обучения.

Для проверки эффективности разработанной методики был проведен сравнительный педагогический эксперимент, результаты которого позволили рассмотреть изменения в уровне танцевальной подготовки при обучении младших школьников основам бальных танцев за период педагогического эксперимента.

Таблица 1 - Показатели танцевальной подготовки в контрольной и экспериментальной группе в начале исследования (в баллах)

Танец	КГ	ЭГ	Достоверность различий
Медленный вальс (малый квадрат)	2,8±0,27	2,88±0,26	p≥0,1
Квикстеп (типл шассе)	2,42±0,22	2,46±0,22	p≥0,1
Самба (основное движение вперед-назад)	2,58±0,25	2,42±0,22	p≥0,1
Ча-ча-ча (шассе тайм степ)	3±0,25	2,92±0,25	p≥0,1

Таблица 2 -Показатели танцевальной подготовки в контрольной и экспериментальной группе в конце исследования (в баллах)

Танец	КГ	ЭГ	Достоверность различий
Медленный вальс (малый квадрат)	3,3±0,16	4±0,15	p≤0,01
Квикстеп (типл шассе)	2,96±0,15	3,67±0,18	p≤0,01
Самба (основное движение вперед-назад)	3,04±0,19	3,83±0,17	p≤0,01
Ча-ча-ча (шассе тайм степ)	3,25±0,15	4±0,16	p≤0,01

После итогового тестирования нами обнаружено достоверное улучшение танцевальной подготовки в танце «Медленный вальс» в экспериментальной группе: с 2,88±0,26 балла до 4±0,15 балла, а в контрольной группе улучшение этого показателя всего с 2,8±0,27 балла до 3,3±0,16 балла.

Для оценки танцевальной подготовки в танце «Квикстеп» было использовано упражнение «Типл шассе». В течение всего экспериментального периода средний групповой показатель танцевальной подготовки в экспериментальной группе вырос с 2,46±0,22 балла до 3,67±0,18 балла, в то же время в контрольной группе средний групповой показатель танцевальной подготовки в танце «Квикстеп» вырос с 2,42±0,22 балла до 2,96±0,15 балла.

Для определения танцевальной подготовки в танце «Самба» учащиеся выполняли «Основное движение вперед-назад». Наибольший сдвиг произошел у школьников экспериментальной группы с 2,42±0,22 балла до 3,83±0,17 балла. У школьников контрольной группы в конце эксперимента танцевальная подготовка в танце «Самба» увеличилась с 2,58±0,25 балла до 3,04±0,19 балла.

Танцевальная подготовка в танце «Ча-ча-ча» оценивалась при помощи упражнения «Шассе тайм степ». В показателях данного упражнения обнаружено улучшение этого показателя в экспериментальной группе: с 2,92±0,25 балла до 4±0,16 балла, а в контрольной группе улучшение этого показателя всего с 3±0,25 балла до 3,25±0,15 балла.

В экспериментальной группе показатели улучшились на 1,12 балла в медленном вальсе, на 1,21 балла в квикстепе, в самбе на 1,41 балла, в ча-ча-ча на 1,08 балла. Показатели контрольной группы также улучшились, но значительно меньше: в медленном вальсе на 0,5 балла, в квикстепе на 0,54 балла, в самбе на 0,46 балла, в ча-ча-ча на 0,25 балла.

Это в свою очередь подтверждает гипотезу нашего исследования об эффективности разработанной методики обучения младших школьников бальным танцам.

Литература

1. Боттомер, П. Танец современный и классический. Большая иллюстрированная энциклопедия: учебник / перевод с англ. К. Молькова. – Москва: Эксмо, 2006. – 256 с.
2. Классические тенденции и современные подходы к обучению детей спортивным бальным танцам: сборник материалов VIII Международной научно-практической конференции, 22 марта 2019 г. / под ред. В.Н. Овчарова. Чебоксары, 2019. – 272 с.
3. Никитин, В.Ю., Композиция в современной хореографии: учебно-методическое пособие / В.Ю. Никитин, И.К. Шварц. - Москва: Аспект-Пресс, 2007. – 53 с.
4. Регацциони, Г Бальные танцы: методическое пособие / Г.Регацциони, А. Маджони, М. Анджело - Москва: БММ АО, 2001. – 192 с.

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ СТУДЕНТОВ 1 КУРСА

MOTOR ACTIVITY OF 1ST YEAR STUDENTS

Е.А. Исакова, Е.А. Койпышева

Е.А. Isakova, Е.А. Koipysheva

Иркутский национальный исследовательский технический университет,

Иркутск, Россия

Irkutsk National Research Technical University,

Irkutsk, Russia

isakatka1803@mail.ru

Аннотация. Исследование посвящено изучению двигательной активности студентов первого курса (2021 года поступления) Иркутского национального исследовательского технического университета (ИрНИТУ). Двигательная активность – это один из обязательных компонентов здорового образа жизни, который заключается в систематическом, соответствующем возрасту, полу, состоянию здоровья использовании разнообразных двигательных действий (занятия физической культурой и спортом). Одним из основных направлений здорового образа жизни является укрепление здоровья, повышение работоспособности, улучшение качества сна и нормализация психического состояния, предотвращение различных болезней. В работе подтверждается существование проблемы физической пассивности среди учащихся.

Abstract. The study is devoted to the study of motor activity of first-year students (2021 admission year) of Irkutsk National Research Technical University (IRNTU). Motor activity is one of the mandatory components of a healthy lifestyle, which consists in the systematic use of a variety of motor activities (physical education and sports), appropriate for age, gender, and health status. One of the main directions of a healthy lifestyle is to strengthen health, improve performance, improve sleep quality and normalize mental state, prevent various diseases. The paper confirms the existence of the problem of physical passivity among students.

Ключевые слова. Двигательная активность, студенты, здоровый образ жизни (ЗОЖ).

Keywords. Physical activity, students, healthy lifestyle (HLS).

Целью исследования является изучение у студентов потребности в двигательной активности.

Введение. В настоящее время научно-технический прогресс облегчил жизнь людям. Необходимость в физическом труде сводится к минимуму, в результате чего человек практически перестал иметь потребность в физической активности. В повседневной жизни приходится заниматься множеством разнообразных дел: работать, учиться, решать вопросы семейного и личного характера и т. д. [3, 6].

Гиподинамия является следствием малоподвижного образа жизни, сочетается с общим снижением физической активности человека – гипокинезией, которая обусловлена широким использованием транспорта для передвижения, она может привести к уменьшению скорости обмена веществ, к заболеваниям сердечно-сосудистой и дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата [4, 5, 9].

У людей, активно занимающихся интеллектуальной деятельностью, как правило, двигательная активность минимальна. Учебные занятия по физической культуре не гарантируют автоматическое сохранение и укрепление здоровья, поэтому важны самостоятельные занятия физическими упражнениями (утренняя гимнастика, ежедневные прогулки, походы выходного дня и т.д.) [1, 2, 8].

Самооценка изучалась с помощью анкетирования по методике В.К. Федулова и А.И. Жилкина в 2004 году. С этой целью применялась анкета, которая состоит из 5 вопросов [10].

1. Насколько вы активны, как часто занимаетесь физическими упражнениями?
2. Какое расстояние вы проходите пешком в течение дня?
3. Отправляясь на работу или по магазинам, как вы добираетесь?
4. Если перед вами стоит выбор: идти по лестнице или ехать на лифте, вы:
5. По выходным вы: (как правило, целый день проводите в движении, но не занимаетесь никаким физическим трудом, совершаете несколько коротких прогулок, большую часть проводите за телевизором или компьютером).

Методы исследования. После проведения анкетирования у студентов (2021 года поступления) данные были обработаны математическими методами статистики. Из 100 опрошенных приняли участие 37 девушек и 63 юношей.

Результаты исследования. Исследование показывает, что в настоящее время ведут активный образ жизни и находят для него не учебное время 49 % студентов (31 % юноши, 18 % девушки). Выявлено, что 48 % обучающихся (31 % юноши, 17 % девушки) в течение дня отводят время для прогулок на свежем воздухе, но только 17 % (12 % юноши, 5 % девушки) предпочитают добираться до учебы не на общественном транспорте, а пешком.

Посещают места для занятия физической культурой вне учебного времени 8,37 % юноши и 1,8 % девушки. При этом 41 % первокурсников (29 % юноши, 12 % девушки) организуют самостоятельные тренировки. Большинство обучающихся 63 % (42 % юноши, 21 % девушки) проводят за просмотром телевизора от 30 минут до 1,5 часов, 23 % (17 % юноши, 6 % девушки) смотрят его более 3 часов ежедневно. За компьютером проводят от 1 до 3 часов времени регулярно 19 % (14 % юноши, 5 % девушки), а остальные более 3 часов.

Анализируя самооценку (рис.1) студентов своего физического состояния 35 % (19 % юноши, 16 % девушки) студентов оценивают себя удовлетворительно «3», а 27 % (18 % юноши, 9 % девушки) чувствуют себя на «4». Самую высокую оценку выбрали «5» 16 % (13 % юноши, 3 % девушки) обучающихся, на «2» ориентированы 12 % (10 % юноши, 2 % девушки), а на самую низкую оценку «1» 10 % (3 % юноши, 7 % девушки) первокурсников.

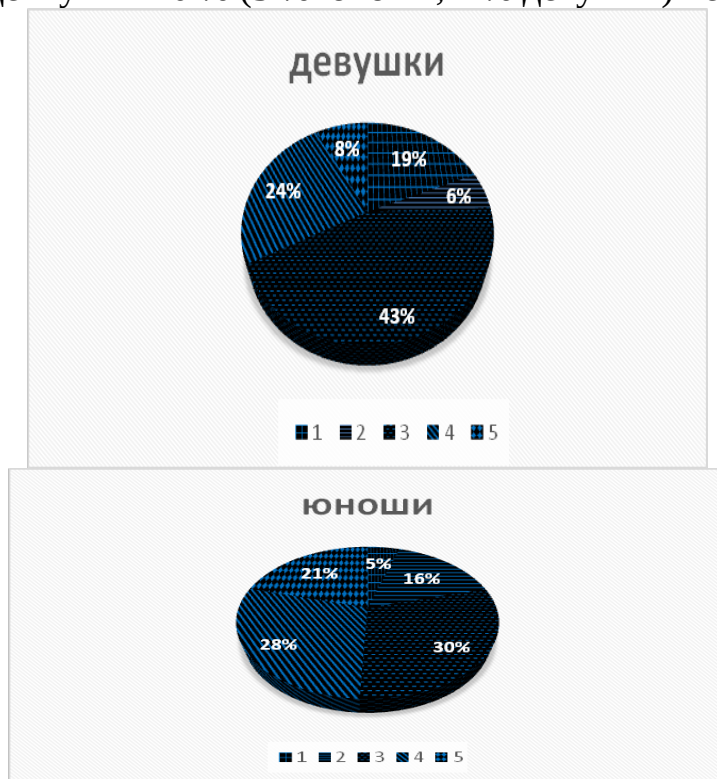


Рисунок 1 – Самооценка студентами своего физического состояния

Сидячий образ жизни провоцирует боли в шейном отделе позвоночника, боли в спине появляются очень часто у 45 % студентов (19 % девушки, 26 %

юноши), а 34 % (19 % девушки, 15 % юноши) обучающихся в вузе быстро устают после небольших нагрузок на их организм. Опрошенные считают (17 %), что нет смысла самостоятельно заниматься физической культурой. Часть студентов (9 %) не знают о пользе двигательной активности и физических упражнений на организм. Меньше половины (44 %) из них заметили, что из-за долгих перерывов от занятий каким-либо видом активной деятельности они чувствовали себя намного хуже и быстрее уставали.

Заключение. На основании анализа анкетирования, показанных студентами ИРНИТУ при изучении двигательной активности, выявлено, что большинство опрошенных 51 % (19 % девушки, 32 % юноши) можно отнести к категории физически пассивных людей.

Литература

1. Бугаев, Г.В. Физкультура, спорт, здоровье: сборник статей Всероссийской с международным участием очно-заочной научно-практической конференции / Г. В. Бугаев, О. Н. Савинкова, Т. А. Куликова. – Воронеж: Издательско-полиграфический центр «Научная книга», 2016. – 290-293 с.
2. Виленский, М.Я. Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – М.: 2-е изд., стер. «КНОРУС», 2016. – 25-28 с.
3. Городецкая, И.В. Физиологические основы здорового образа жизни: учебное пособие / И.В. Городецкая. – Витебск: ВГМУ, 2013. – 47-48 с.
4. Евдокимова, А.А. Здоровый образ жизни студентов: гиподинамия и пути её преодоления / А. А. Евдокимова. // Санкт-Петербургский образовательный вестник. – Тверь: Тверской государственный университет, 2016. – №3. – С. 12-15.
5. Жданова Д.Р. Гиподинамия – болезнь 21 века / Д. Р. Жданова, А. А. Рубизова. // Бюллетень медицинских интернет-конференций – Саратов: ФГБОУ ВО Саратовский ГМУ им. В.И. Разумовского Минздрава России, 2019. – № 9 Том 12. – С. 550-552.
6. Койпышева, Е.А. Отношение студентов к здоровому образу жизни в Иркутском национальном исследовательском университете / Е.А. Койпышева, М.Е. Денисова // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств / сборник статей материалов международной научно-практической конференции, в 2-х т. – Иркутск, 2017. – С. 208-212.
7. Хлестова, М.Н. Двигательная активность как составляющая здорового образа жизни / М. Н. Хлестова. // Электронное научное издание «Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика» – Москва: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова, 2019. – С. 242-248.
8. Хорошева, Т.А. Физическая культура (теоретический курс): электронное пособие / Т.А. Хорошева, Г.М. Популо. – Тольятти: Изд-во ТГУ, 2018. – 15 с.
9. Чедов, К.В. Физическая культура. Здоровый образ жизни [Электронный ресурс]: учебное пособие / К. В. Чедов, Г. А. Гавронина, Т. И. Чедова. – Пермь:

Пермский государственный национальный исследовательский университет, 2020. – 22-25 с.

10. Федулов, В.К. Физиология человека и валеология: практикум / В.К. Федулов, А.И. Жилкин. – Ульяновск: УВАУ КА, 2004. – 8-9 с.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В ЖИЗНИ СОВРЕМЕННОГО ЧЕЛОВЕКА

PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN THE LIFE OF A MODERN PERSON

Р.И. Каюмов, И. Т.Хайруллин

R. I. Kayumov, I. T. Khairullin

*Казанский государственный энергетический университет,
г. Казань Россия*

*Kazan State Power Engineering University,
Kazan, Russia*

Аннотация: в статье рассматривается значение физической культуры и спорта в жизни современного человека, автором приводятся примеры и гипотезы, делается вывод об отношении человека к спорту.

Abstract: the article examines the importance of physical culture and sports in the life of a modern person, the author provides examples and hypotheses, and concludes about a person's attitude to sports.

Ключевые слова: здоровье, физическая культура и спорт

Keywords: health, physical culture and sport

Актуальность. Вопросы воспитания и формирования здорового образа жизни, а также привлечения людей к спорту являются сегодня одними из главных задач в России. Решение этих проблем является неотъемлемым условием для обеспечения безопасности нации и достижения дальнейшего развития общества. Именно поэтому проведение исследований в этой сфере имеет огромное значение и вызывает большой интерес. Однако, для эффективного решения этих задач необходимо не только повышение уровня физической активности, но и повышение общей культуры граждан в данном направлении.

Это поможет привлечь больше людей к здоровому образу жизни и значительно повысить качество жизни в целом. Важной задачей является разработка эффективных методов и механизмов формирования здорового образа жизни, проведение интенсивного физического воспитания и повышение интереса к спорту. Для этого необходимо провести всестороннее научное исследование, учитывая многогранный и сложный характер данной проблемы. Благодаря проведению соответствующих исследований и разработке

рекомендаций по этому вопросу удастся решить назначенные задачи и существенно снизить риск социально значимых заболеваний. Такие изменения окажут положительное влияние на общество и способствуют дальнейшему развитию России.

В современном обществе роль физической культуры и спорта в жизни человека становится все более важной. Важно отметить, что положительное воздействие физической активности на функциональное состояние организма человека не вызывает сомнений. Именно поэтому сторонники здорового образа жизни обращают особое внимание на спорт. Один из важных аспектов роли физической культуры и спорта заключается в их влиянии на молодежь. Спорт становится не только средством для поддержания здоровья и улучшения физической формы, но и способом профилактики нежелательного поведения. Множество исследований подтверждают связь между физическими упражнениями и снижением риска попасть в пагубную окружающую среду. Таким образом, можно заключить, что физическая культура и спорт являются неотъемлемой частью современного общества. Их позитивное воздействие на здоровье и социальную активность делает их необходимым компонентом здорового образа жизни.

Физическая культура и спорт в настоящее время интегрированы в общество как неотъемлемая часть здорового образа жизни. Своим влиянием они проникают во все сферы жизни, влияя на отношения наций и позицию человека в обществе, формируя моду, этические ценности и образ жизни. Более того, физическая культура и спорт помогают предотвратить вредные привычки и удовлетворяют потребности в зрелищах.

В XXI веке невозможно найти человека, который бы не занимался физической культурой и спортом, не участвовал в соревнованиях или эстафетах. Рост интереса к крупным международным турнирам, таким как Олимпийские игры, чемпионаты мира и Европы, Всемирные университетские игры, является ярким подтверждением этого. Почти половина населения планеты следит за этими соревнованиями, так как они предлагают захватывающие и непредсказуемые зрелища.

Наблюдая за выдающимися спортсменами мира, люди испытывают непередаваемые эмоции, которые нельзя сравнить ни с чем другим. Крупные спортивные мероприятия привлекают людей к занятиям физической культурой и спортом. Они решают ряд проблем, с которыми современное общество сталкивается в XXI веке, такие как недостаток двигательной активности, вредные привычки и негативное поведение. Физическая культура и спорт играют важную роль в формировании личности. Благодаря спорту спортсмены приобретают жизненный опыт и избавляются от многих социальных проблем. Входя в новую социальную среду, такую как спортивный клуб или школа, молодые спортсмены окружаются людьми, ответственными за их воспитание и обучение, формирование культурных норм и поведения, а также эффективное развитие и осуществление новых социальных ролей. Особую роль играет первичная социализация, в которой закладываются основы психологических, физических и моральных черт личности.

Социальный институт физической культуры и спорта выполняет важную роль в первичной социализации спортсмена, взаимодействуя с родителями и школой. Однако, каждый из агентов первичной социализации играет свою уникальную роль и занимает определенное положение. Родители занимают доминирующую позицию по отношению к ребенку, в то время как тренеры также оказывают существенное влияние и укрепляют свои позиции. Но, наоборот, сверстники спортсмена имеют влияние, которое прощает ему многое, чего не прощают родители и тренеры. В современном обществе физическая культура и спорт являются многосторонними и социально значимыми явлениями.

В первую очередь, это связано с их прямым влиянием на формирование личности и предотвращением широкого спектра заболеваний. Регулярные занятия физической культурой и спортом способствуют повышению функциональных возможностей человека, активизации обменных процессов в организме и стабилизации обмена веществ и энергии. В случае недостатка физической активности, мышцы начинают атрофироваться, кости теряют прочность, а функциональное состояние центральной нервной, дыхательной, сердечно-сосудистой систем и других систем ухудшается. Организм теряет тонус и активность. Многие врачи рекомендуют занятия спортом в качестве профилактики множества заболеваний, а также физическая активность всегда была и остается ключевым элементом реабилитации после операций, травм и заболеваний. Всем людям, независимо от возраста, рекомендуется заниматься циклическими видами спорта, такими как бег, плавание, катание на лыжах. При правильной дозировке нагрузок, эти виды спорта оказывают мощное положительное воздействие на опорно-двигательный аппарат, используя все группы мышц. Физическое воспитание также способствует повышению стрессоустойчивости, что является важным качеством в современном обществе.

Однако существует и альтернативная сторона медали, которая связана с излишним использованием физической активности в современном обществе. Индустрия красоты идеализирует определенные стандарты, и люди стремятся соответствовать им, что приводит к проблемам с пониманием сути физической активности. Многие люди безрассудно проводят часы в тренажерных залах, бегают изнурительные марафоны по пересеченной местности без подходящего плана тренировок или надлежащего обучения от специалистов. Они верят, что достаточно изучить программу тренировок в интернете или получить ее от знакомого, чтобы достичь положительных результатов за короткий срок. Однако, часто это не происходит, так как люди не знают своих возможностей и не учитывают индивидуальные особенности своего организма. Незнание может серьезно навредить здоровью человека. Поэтому необходимо подходить к выбору физической нагрузки индивидуально и обратиться к специалисту, такому как тренер или инструктор по фитнесу.

Однако в XXI веке существует серьезная проблема в области физической культуры и спорта – отток квалифицированных специалистов, тренеров и спортсменов за границу. Это связано, с одной стороны, с высоким уровнем подготовки наших специалистов, тренеров и спортсменов, и их узнаваемостью

в мировом масштабе, а с другой – с отсутствием благоприятных условий для работы в нашей стране. Спорт способствует не только развитию физических и спортивных навыков, но и нравственного, эстетического и интеллектуального воспитания человека. Функции спорта, связанные с улучшением здоровья и отдыхом, оказывают положительное влияние на функции организма, что особенно важно в периоды детского и юношеского развития. Физическая активность является важной не только для детей и молодежи, но и для пожилых людей. Она способствует замедлению процессов старения и служит профилактикой возрастных заболеваний, таких как артрит, артроз, гипертония и др. Однако, необходимо понимать, что физические нагрузки, интенсивность упражнений и их регулярность должны быть определены с учетом возрастных особенностей и физического состояния каждого индивидуума.

Литература

1. Андреева Г. М. Социальная психология : учебник для высших учебных заведений. – М.: Аспект Пресс, 2005.
2. Дубровский В. И. Спортивная физиология. – М.: ВЛАДОС, 2005.
3. Лубышева Л. И. Социальная роль спорта в развитии общества и социализации личности // Физкультура и спорт. – № 3. – 2007.
4. Власова Ж. Н. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни // Гуманитарный вектор. Серия: Педагогика, психология. – 2014. – № 1. – С. 58–62.
5. Кузнецов П. К. Гуманистические ценности массового спорта как средство формирования всесторонне развитой личности// Известия Российского государственного педагогического университета им. А. И. Герцена. – 2012. – № 152. – С.165.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ В УСЛОВИЯХ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ СО СТУДЕНТАМИ ТЕХНОЛОГИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА ГОУ ВО МО «ГОСУДАРСТВЕННЫЙ СОЦИАЛЬНО- ГУМАНИТАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

THE EFFECTIVENESS OF CIRCULAR TRAINING IN THE CONDITIONS OF TRAINING SESSIONS WITH STUDENTS OF THE FACULTY OF TECHNOLOGY OF THE STATE SOCIAL AND HUMANITARIAN UNIVERSITY

В.В. Коновалов
V.V. Konovalov

Государственное образовательное учреждение высшего образования Московской области
«Государственный социально-гуманитарный университет», г. Коломна, Россия
State Educational Institution of Higher Education of the Moscow region "State Social and
Humanitarian University", Kolomna, Russia
v.v.konovalov88@mail.ru

Аннотация. В статье рассматривается эффективность применения метода круговой тренировки на учебных занятиях со студентами технологического факультета ГОУ ВО МО «Государственный социально-гуманитарный университет». Приводится описание программы круговых тренировок, разработанной на основе исследования исходного уровня физической подготовленности. Доказывается положительное влияние круговых тренировок на уровень общей физической подготовленности, развитие гибкости, мышечной и силовой выносливости.

Annotation. The article discusses the effectiveness of the circular training method in training sessions with students of the Faculty of Technology of the State Social and Humanitarian University. The description of the circular training program developed on the basis of the study of the initial level of physical fitness is given. The positive effect of circular training on the level of general physical fitness, the development of flexibility, muscle and strength endurance is proved.

Ключевые слова: круговая тренировка, метод, студенты технологического факультета, учебные занятия, физическая подготовленность.

Keywords: circular training, method, students of the Faculty of Technology, training sessions, physical fitness.

Актуальность. Целью физического воспитания учащейся молодежи в ВУЗе, является укрепление здоровья, систематические занятия физической культурой и спортом, ответственное отношение к своему здоровью, профилактика вредных привычек и повышение уровня физической подготовленности. Следовательно программа физического воспитания студентов должна учитывать уровень физической подготовленности, иметь оздоровительную и массовую направленность и отвечать современным требованиям. Важно учитывать, что оздоровительная направленность программы и ее массовость будут способствовать формированию ответственного отношения к занятиям физической культурой и спортом и оказывать положительное влияние на улучшение физических кондиций студентов[5].

Основной задачей круговой тренировки является развитие физических качеств, двигательных умений и навыков, улучшение осанки и мышечного тонуса, за счет дозированного применения физических упражнений в установленный промежуток времени [3,4].

В основе метода круговой тренировки лежат кинезиологические принципы построения физических упражнений, где ключевым фактором будет взаимодействие различных групп мышц в течении одного занятия [1,2].

В процессе организации круговой тренировки студенты работают в малых группах, поточным способом, контролируя пульс в интервалах отдыха между сериями.

Цель исследования. Изучить эффективность влияния программы круговых тренировок на уровень физической подготовленности студентов технологического факультета.

Методы и организация исследования. Исследование проводилось на технологическом факультете ГОУ ВО МО «Государственный социально-гуманитарный университет» в течении учебного семестра, с февраля 2023г по июль 2023г. В исследовании приняли участие 30 студентов технологического факультета в возрасте $19,2 \pm 1,08$ лет, из них 12 студентов – юноши, и 18 – девушки. Проводилась оценка изменения показателей гибкости, показателей изменения мышечной силы и реакции сердечно-сосудистой системы.

С учетом индивидуальных особенностей обучающихся, и показателей физического развития, нами была разработана программа учебных занятий с применением метода круговой тренировки. Занятия, продолжительностью 90 минут, проводились 2 раза в неделю. Нами было определено 10 станций, входящих в круговую тренировку. В начале эксперимента студенты выполняли упражнения на «станциях» в течении 5 минут, с интервалом отдыха 30с., между «станциями». Затем продолжительность занятий на «станциях» уменьшилось до 3 минут, 20с., с интервалом отдыха 15с., между станциями. Интенсивность нагрузки здесь составила 60% от максимально возможной, с максимальным количеством повторений на каждой станции. Нагрузка на пяти «станциях» была направлена на развитие силовой выносливости, на трех станциях была направлена на развитие гибкости и на двух станциях имела аэробную направленность.

Для определения силовой выносливости применялся тест на количество приседаний за одну минуту, для определения аэробных способностей, показателей общей выносливости, применялся длительный бег на 1000м., у девушек и 2000м., у юношей. Для оценки уровня гибкости применялся тест «наклон с гимнастической скамейки». Данная батарея тестов применялась в начале и в конце исследования. Полученные результаты обрабатывались при помощи математической статистики (расчет производился по критерию Стьюдента).

Результаты исследования и их обсуждение. После применения программ круговых тренировок, у девушек наблюдались существенный улучшения в таких показателях как гибкость ($t = 2,54, p < 0,05$) и силовая выносливость ($t = 3,92, p < 0,05$). Однако, при оценке показателей общей выносливости после применения программы круговых тренировок достоверных изменений не наблюдалось. ($t = 0,76, p > 0,05$).

У юношей, после применения программ круговых тренировок, наблюдался прирост показателей гибкости ($t = 2,71, p < 0,05$), а также силовой выносливости ($t = 3,35, p < 0,05$). При оценке показателей общей выносливости после выполнения программы круговых тренировок, достоверных изменений не выявлено ($t = 0,68, p > 0,05$).

Выводы. На основании полученных данных, после применения программ круговых тренировок, студенты технологического факультета ГОУ ВО МО «Государственный социально-гуманитарный университет» значительно улучшили свои показатели в развитии гибкости, и специальной выносливости, что подтверждает эффективность применения круговых тренировок в учебных занятиях. Вместе с тем, в показателях, определяющих уровень развития общей

выносливости (бег на 1000м., у девушек и 2000м., у юношей) прироста не наблюдалось, что с высокой долей вероятности связано с тем, что 6 месяцев недостаточно, для повышения результатов по данному показателю.

Литература

1. Гульянц, А.Е. Использование методов круговой тренировки в физическом воспитании студентов: Дис... канд. пед. наук. - М., - 2007. - 157 с.
2. Бондаренко, К.К. Кинезиологические основы выполнения физических упражнений: учеб.-метод. пособие / К.К. Бондаренко, Г.В. Новик, А.Е. Бондаренко. – Гомель: ГомГМУ, 2021. – 134 с.
3. Романенко, В. А. Круговая тренировка при массовых занятиях физической культурой / В. А. Романенко, В. А. Максимович. – М.: Физкультура и спорт, 2009. - 143 с.
4. Селинская, С. Н. Круговая тренировка как эффективная организационно-методическая форма проведения занятий с детьми в физкультурно-оздоровительном комплексе // [Текст] Молодой ученый. / С. Н. Селинская, А. А. Власов, Л. В. Рядинская - 2014. - №11. - 434-438 с.
5. Холодов, Ж. К., Кузнецов, В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта. / Ж. К. Холодов; В. С. Кузнецов. – Москва: Издательский центр «Академия», -2000. - 480 с.

ДИНАМИКА ГОТОВНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПЕРВОГО КУРСА МИНИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ, ВКЛЮЧЕННЫХ В ВФСК ГТО

DYNAMICS OF THE READINESS OF FIRST-YEAR STUDENTS AT MININ UNIVERSITY TO FULFILL THE STANDARDS INCLUDED IN THE ALL- RUSSIAN PHYSICAL CULTURE AND DEFENSE GTO

Д.А. Котов, М.В. Алехина
D.A. Kotov, M.V. Alekhina

Нижегородский государственный педагогический университет им. Козьмы Минина
(Мининский университет), Нижний Новгород, Россия
Minin Nizhniy Novgorod State Pedagogical University, Nizhni Novgorod, Russia

kotoff.d4n@yandex.ru

Аннотация. Актуальность исследований физической подготовленности студентов в настоящее время связана с тенденцией ухудшения состояния здоровья и снижения уровня двигательной активности современной молодежи. Возрождение физкультурного движения «Готов к труду и обороне» позволяет повысить мотивацию населения к систематическим занятиям физической культурой и спортом, а также к мониторингу собственного физического состояния в процессе спортивной подготовки и прохождения испытаний,

включенных в ВФСК ГТО. В статье представлены результаты констатирующего исследования влияния обучения на факультете физической культуры Мининского университета на уровень готовности студентов первого курса к прохождению испытаний, включенных в ВФСК ГТО. Выявлена динамика результатов тестирования за первый год обучения и определены пути гармонизации двигательной подготовленности в рамках самостоятельных занятий физической культурой и спортом во внеучебной деятельности.

Annotation. The relevance of research into the physical fitness of students is currently associated with the trend of deteriorating health and a decrease in the level of physical activity of modern youth. The revival of the physical education movement "Ready for Labor and Defense" makes it possible to increase the motivation of the population to systematically engage in physical education and sports, as well as to monitor their own physical condition in the process of sports training and passing tests included in the All-Russian Sports and Physical Culture GTO. The article presents the results of an ascertaining study of the influence of training at the Faculty of Physical Culture of Minin University on the level of preparedness of first-year students to pass the tests included in the All-Russian Physical Culture GTO. The dynamics of testing results for the first year of study have been identified and ways to harmonize motor readiness within the framework of independent physical education and sports in extracurricular activities have been identified.

Ключевые слова: ВФСК ГТО, студенты-спортсмены, двигательная подготовленность.

Keywords: VFSK GTO, student-athletes, motor readiness.

Введение. Снижение уровня физической подготовленности молодежи представляет собой актуальную проблему в современном обществе, которая влечет за собой серьезные социокультурные последствия, а также снижение уровня здоровья. Это обусловлено разнообразными факторами, включая изменения в образе жизни, уровень физической активности, питание[4].

Для решения проблемы снижения физической подготовленности молодежи необходима комплексная стратегия, включающая в себя образовательные программы, способствующие формированию здоровых привычек в питании и физической активности, а также создание доступных условий для занятий спортом и физической активностью.

Многие исследователи считают, что для повышения уровня физической подготовленности студентов необходимо изменить подход к проведению учебного процесса по физической культуре. Большое внимание должно быть уделено не только теоретическому обучению, но и практическим навыкам, необходимым для выполнения спортивных нормативов[1].

Возрожденное в современной России физкультурное движение «Готов к труду и обороне» позволит повысить мотивацию молодежи к систематическим занятиям физической культурой и спортом, а также к мониторингу собственного физического состояния в процессе спортивной подготовки и прохождения испытаний, включенных в ВФСК ГТО.

Цель исследования - сравнить степень готовности студентов первого курса к сдаче ВФСК ГТО до поступления в университет и после одного года обучения.

Методы исследования. В исследовании были применены методы анализа научно-методической литературы, педагогического эксперимента, тестирования двигательной подготовленности математической обработки результатов исследования.

В ходе анализа специальной литературы были рассмотрены вопросы, касающиеся истории возникновения ВФСК ГТО, определения понятий "готовность", "нормативы ВФСК ГТО", "физическая подготовленность".

Педагогический эксперимент, проведенный в 2021/2022 учебном году на базе ФФКиС Мининского университета носил констатирующий характер и был направлен на выявление динамики уровня физической подготовленности студентов 1 курса факультета. В исследовании приняли участие 69 студентов, из которых 37 юношей и 32 девушки.

В качестве методов оценки двигательной подготовленности были выбраны испытания, включенные в ВФСК ГТО согласно возрастной ступени. Тестирование проводилось на базе Мининского университета.

Результаты тестирования были обработаны с использованием t критерия Стьюдента для зависимых выборок. Для расчета использовали программу MSEXEL. Результаты тестирования юношей и девушек обрабатывались отдельно.

Результаты исследования. Комплекс ГТО (Готов к Труд и Обороне) был создан в СССР в 1931 году, с целью подготовки населения к обороне страны и повышению физической культуры. Впоследствии, комплекс стал широко распространен во всем Союзе и включал в себя различные виды физических упражнений и тестов, которые должны были проходить все граждане в зависимости от их возраста и пола.

В 1957 году, комплекс ГТО был обновлен и пересмотрен, а в 1977 году он был вновь пересмотрен и дополнен новыми требованиями и упражнениями. В современной России, ГТО является одной из главных программ по развитию физической культуры и здоровья населения[2].

Структура комплекса ГТО на современном этапе предусматривает, что все упражнения должны быть выполнены в соответствии с определенными правилами и требованиями, а также должны быть выполнены в центрах тестирования в присутствии судей ГТО. Для прохождения теста необходимо получить определенное количество баллов, которые зависят от возраста и пола участника.

Тема физической подготовленности и мотивации к занятиям спортом в современном обществе становится все более актуальной. Одним из наиболее действенных способов повышения физической активности населения является проведение государственных и муниципальных спортивных нормативов.[2]

В России такой нормативной системой является Всероссийский Физкультурно-Спортивный комплекс ГТО. Нормативы ГТО ориентированы на все возрастные группы населения, включая студентов.

Согласно исследованиям, уровень физической подготовленности студентов сегодня не может удовлетворить требования нормативов ГТО. Среди причин такой низкой готовности студентов можно выделить отсутствие мотивации к занятиям спортом, нарушение соотношения между физическими нагрузками и восстановлением организма, неправильное питание, неблагоприятные условия окружающей среды и т.д.

Таким образом, комплекс ГТО является важной программой по развитию физической культуры и здоровья населения в России, которая позволяет повысить физическую подготовку граждан и приобщить их к здоровому образу жизни.

Кроме того, комплекс ГТО имеет социальное значение, так как способствует формированию патриотических чувств и готовности к защите Родины[3].

Программы обучения в ВУЗах, которые включают занятия физической культурой в учебном процессе и во внеучебное время, создают условия для достижения более высокого уровня подготовленности студентов в их области специализации. Кроме того, физическая культура учит студентов управлять своим телом и образом жизни, что способствует их социокультурному развитию и адаптации в обществе.

Учебная программа студентов, обучающихся на первом курсе факультета физической культуры и спорта Мининского университета, разработанная педагогическим коллективом, включает себя пары по легкой атлетике, основам физической подготовки, гимнастики, спортивным играм, которые в свою очередь способствуют комплексному развитию тех физических качеств, которые требуются для сдачи норм ВФСК ГТО.

Обучение на факультете физической культуры подразумевает более высокий уровень двигательной активности, чем на других направлениях подготовки в педагогическом вузе. Результатом такого учебного процесса становятся:

- повышение уровня физической подготовленности и здоровья – это дает студентам шанс работать более эффективно и снижает риск заболеваний;
- развитие навыков командной работы – занятия спортом требует от студентов тесной взаимодействия, что на практике помогает им становиться настоящими командными игроками в работе;
- развитие способности быстро приспосабливаться к новым ситуациям и справляться со стрессом – отличные физические упражнения помогают студентам оставаться спокойными и сосредоточенными в сложных и стрессовых ситуациях;
- развитие самодисциплины и самоконтроля – регулярные занятия физической культурой учат студентов управлять своим временем и постоянно улучшать свои результаты;
- развитие социальной активности и культурных интересов – занятия спортом помогают студентам находить общий язык, научиться работать в команде и поощряют участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях.

В нашем исследовании мы решили рассмотреть учебную программу первокурсников, обучающихся на ФФК как тренировочную базу для улучшения результатов физических показателей для ГТО. Тестирование проводилось в сентябре, в начале учебного года и в мае, в конце учебного года.

Динамика тестирования, характеризующего уровень готовности к выполнению нормативов, включенных в ВФСК ГТО, студентов первого курса представлена в таблицах 1 и 2.

Таблица 1 – Динамика результатов тестирования студентов 1-го курса в начале и в конце учебного года (юноши)

Норматив	В начале исследования	В конце исследования	Динамика в%	Достоверность
Бег на 3000 м (мин, с)	13,07	12,11	7,30%	t = 1,36 p > 0,05
Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	11	14	27,27%	t = 3,28 p < 0,05
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	9,4	13,4	42,55%	t = 2,31 p < 0,05
Бег 30 м (с)	4,05	4,01	8,8%	t = 1,78 p > 0,05
Челночный бег 3x10 (с)	6,08	6,05	4,41%	t = 1,65 p > 0,05
Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	49	56	14,28%	t = 2,48 p < 0,05
Стрельба из положения сидя (очки)	24	26	8,3%	t = 0,24 p > 0,05
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	240,1	253,2	5,41%	t = 2,53 p < 0,05

Динамика показателей тестирования у юношей показывают улучшение их в конце исследования по сравнению с началом. При этом недостоверные улучшения выявлены в тесте, характеризующем выносливость, скоростные способности и координационные способности и в стрельбе. Остальные тесты улучшились достоверно за время исследования. Это говорит о том, что юноши-студенты первого курса продемонстрировали прогресс и улучшение физической подготовки в течение периода исследования, а следовательно, улучшили свою готовность к прохождению испытаний ВФСК ГТО.

Исходя из результатов, представленных в таблице 2 можно сделать вывод об улучшении физической подготовленности девушек-студенток первого курса за время года обучения на спортивных парах. Здесь так же достоверные улучшения выявлены в тестах, характеризующих силу, координационные способности, гибкость и скоростно-силовые способности. В других тестах различия оказались недостоверными.

Таблица 2 – Динамика результатов тестирования студентов 1-го курса в начале и в конце учебного года(девушки)

Норматив	В начале исследования	В конце исследования	Динамика в %	Достоверность
Бег на 3000 м (мин, с)	10,02	9,18	3,92%	t = 1,21 p > 0,05
Подтягивание из виса на низкой перекладине (количество раз)	13	17	30,76%	t = 2,85 p < 0,05
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	19,3	21,7	12,43%	t = 2,25 p < 0,05
Бег 30 м (с)	5,15	4,07	8,73%	t = 0,88 p > 0,05
Челночный бег 3x10 (с)	7,04	7,01	4,05%	t = 0,96 p > 0,05
Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	46	52	13,04%	t = 2,28 p < 0,05
Стрельба из положения сидя (очки)	26	27	3,84%	t = 1,36 p > 0,05
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	190,5	199,5	4,72%	t = 2,71 p < 0,05

Таким образом, можно сделать вывод, что учебная программа на спортивных парах, которая проводится со студентами, достаточно эффективна в плане развития двигательных качеств и помогает студентам улучшить свои физические показатели и, следовательно, готовность к успешному прохождению испытаний ВФСК ГТО. Однако, для достижения, высокого уровня двигательной подготовленности необходимы дополнительные занятия в внеучебное время, направленные на улучшение тех физических качеств, которые в процессе развиваются недостаточно.

В Мининском университете существует студенческий спортивный клуб, где организуются спортивные занятия для студентов во внеучебное время. Проведенное нами исследование дало основание рекомендовать включение в список занятий таких секций как «Кроссовый бег», «Чир спорт», «Стрельба». Кроме того, предполагаем, что популярностью будет пользоваться секция «ГТО», где студенты смогут развивать те двигательные качества, уровень которых недостаточен для успешного прохождения испытаний ВФСК ГТО.

Выводы. В результате проведенного исследования можно сделать вывод о необходимости дополнительной подготовки студентов первокурсников к успешному прохождению испытаний ВФСК ГТО согласно возрастным нормативам. Несмотря на то, что учебный процесс на факультетах физической культуры имеет достаточно высокий уровень двигательной активности, некоторые двигательные качества, развиваются в рамках только учебного

процесса недостаточно и требуется дополнительная работа по их развитию. Дополнительные занятия в студенческом спортивном клубе позволят не только повысить уровень готовности студентов к успешному прохождению испытаний ВФСК ГТО, но и будут способствовать повышению мотивации к дальнейшим систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Литература

1. Алмазова Ю.Б., [Актуализация личностного смысла участия студентов в подготовке и сдаче нормативов ВФСК ГТО](#) / Алмазова Ю.Б., Лубышев Е.А., Столяр К.Э., Кондраков Г.Б. // [Теория и практика физической культуры](#). 2019. № 9. С. 21-23.
2. Беляков, Д. С. Комплекс ГТО: история и современное состояние / Д. С. Беляков. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2022. — № 23 (418). — С. 169-171.
3. Жемчуг Ю.С., Организация системы подготовки учащихся кадетского корпуса к выполнению испытаний ВФСК ГТО / Жемчуг Ю.С., Кузьминых С.В., Сараев А.С. // В сборнике: Антропные образовательные технологии в сфере физической культуры. сборник статей по материалам V Всероссийской научно-практической конференции. Нижегородский государственный педагогический университет имени Козьмы Минина. 2019. С. 212-217.
4. Карасев А.В., [Физические возможности студентов и курсантов в свете требований ВФСК ГТО](#) / Карасев А.В., Цырков А.П., Аверина Д.В., Орлов В.А., Стрижак О.В., Фетисов О.Б. // В сборнике: Актуальные проблемы биохимии и биоэнергетики спорта XXI века. Материалы Всероссийской научно-заочной конференции. Под общ. ред. Р.В. Тамбовцевой, В.Н. Черемисинова, С.Н. Литвиненко, И.А. Никулиной, Д.И. Сечина, Е.В. Плетневой. 2018. С. 68-79.

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ УЧАЩИХСЯ И СТУДЕНТОВ

RESPIRATORY GYMNASTICS IN PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS AND STUDENTS

*Л.Н. Кривцун-Левшина, В.П.Кривцун
L.N. Kryvtsun-Levshina, V.P. Kryvtsun*

*Витебский филиал Международного университета «МИТСО»,
Витебский государственный университет имени П.М. Машерова, г. Витебск, Беларусь
Vitebsk Branch of MITSO International University, " Vitebsk State
University named after P.M.Masherov, Vitebsk, Belarus*

lara.lewschina@yandex.ru

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы разработки и применения дыхательной гимнастики в процессе физического воспитания учащихся и

студентов. Излагаются типы и виды дыхания, методики их направленного развития у учащейся молодежи.

Annotation. The article deals with the development and application of respiratory gymnastics in the process of physical education of students. The types and types of breathing, methods of their directed development in students are described.

Ключевые слова: типы дыхания, физическое воспитание, дыхательная гимнастика, дыхательные упражнения, методика, комплексы.

Keywords: types of breathing, physical education, breathing exercises, breathing exercises, techniques, complexes.

Введение. Учащиеся и студенты являются переходными социальными группами, в будущем обеспечивающими функционирование и развитие общества. Переходность их социальной позиции заключается во включении во все процессы социализации: коммуникативной, семейно-бытовой, образовательной, этической, профессиональной, и т.д. Для выполнения социальных функций учащейся молодежи необходимо оптимальное состояние физического, психического и социального здоровья. Однако ученые констатируют отрицательное влияние информационных перегрузок, интенсивного использования гаджетов, недостаточной двигательной активности и др. на снижение уровня состояния их здоровья, увеличение структуры заболеваний, в том числе и органов дыхания. Одним из средств положительного влияния на развитие и совершенствования функциональных возможностей дыхательной и других систем организма человека являются *дыхательные упражнения (ДУ)*.

Для учащихся и студентов основным видом жизнедеятельности является учебная деятельность. Установлено, что с увеличением объема учебной нагрузки у них наблюдается снижение необходимого для их возрастного развития объема двигательной активности, показателей физического развития и функциональных возможностей организма. Одной из форм в решении этой проблемы являются занятия физическим воспитанием в учебных заведениях. В Учебных программах по данному предмету ДУ рекомендуется, в основном, для учащихся, отнесенных к специальной медицинской группе. Однако, заболевания и снижение функциональных возможностей дыхательной системы характерны для учащихся всех медицинских групп. В этой связи актуализируется проблема включения ДУ в процесс физического воспитания для учащихся и студентов, отнесенных ко всем медицинским группам. Актуализация данной проблемы обусловлена и тем фактом, что наблюдается объективное противоречие между задаваемой физической нагрузкой с одной стороны, и незнанием методик ДУ оздоровительного характера - с другой.

Методы и организация исследования. В исследовании применены методы теоретического анализа литературных и Интернет источников, структурно-функциональный анализ, классификация, систематизация, обобщение.

Результаты исследования и их обсуждение. Физическая культура и ее виды: базовая, оздоровительная(оздоровительно-лечебная, оздоровительно-профилактическая, производственная), спортивная и военно-прикладная исторически возникли из *гимнастики* (греч. *gymnastike*, от *gymnazo*-тренирую, упражняю. Среди ее видов имеет место и дыхательная гимнастика.

Существует несколько подходов к ее определению. Одни авторы рассматривают ее как «...специальные упражнения, при выполнении которых произвольно тренируются механизмы или составные компоненты дыхательного акта»[1]. Другие представляют ее как «...определенный комплекс упражнений для дыхания, которые применяются в профилактике и лечении заболеваний»[2]. Третьи видят в ней «...последовательно выполняемые упражнения для поддержания организма в тонусе и улучшения самочувствия при ряде заболеваний»[3]. В приведенных определениях ее базовым компонентом являются *дыхательные упражнения*. В этой связи *дыхательная гимнастика (ДГ)* – это специально созданные и последовательно выполняемые дыхательные упражнения в форме разработанных комплексов для лечения, реабилитации и профилактики заболеваний, оптимизации функций дыхательной системы и других систем организма человека.

Основу ДУ образуют естественные дыхательные движения. Природная система управления дыханием обладает такими свойствами, как: - осуществление под воздействием коры головного мозга, проявляющееся в возможности произвольно задерживать дыхание, изменять его ритм, глубину и темп: - непрерывающаяся ритмическая деятельность дыхательного центра, на фоне которой обеспечивается сознательное управление дыхательными движениями и выработанные до автоматизма навыки дыхания[1]. Именно сознательное управление дыхательными движениями посредством их выполнения в определенной функциональной направленности, последовательности и дозировке превращает их в ДУ и ДГ.

В основе функциональных возможностей ДГ лежат естественные типы дыхания: верхнегрудное, среднее, диафрагмальное, полное и их внутренние дыхательные циклы: без задержки дыхания, с задержкой дыхания, медленное с продолжительным вдохом и выдохом, медленное с продолжительным вдохом и последующем быстрым форсированным выдохом, быстрое с форсированным вдохом и последующем медленным продолжительным выдохом, прерывистое или порционное, пульсирующее и др.[4]. При обучении методикам дыхания человек осваивает все его типы и виды в качестве упражнений, основанных на общих принципах: > искусственное затруднение дыхания; > задержка дыхания; > замедление дыхания, статические и динамические ДУ. В этой связи целью ДГ является оказание направленного воздействия на дыхательный аппарат для увеличения его функциональных возможностей для обеспечения положительных изменений в различных системах организма человека.

В теории и методике различают традиционную и нетрадиционную (парадоксальную) ДГ. Традиционная ДГ – это комплексы естественных ДУ в сочетании с общеразвивающими упражнениями, при которых вдох делается в состоянии расширения грудной клетки, а выдох при ее сужении. К ней

относятся: «носовая», «звуковая», «дренажная», «гимнастика в воде». Они направлены на восстановление и развитие определенных органов дыхательной системы – бронхов, легких, диафрагмы. *Нетрадиционная ДГ – это комплексы ДУ в сочетании с различными движениями, при выполнении которых вдохи осуществляются при сжатой грудной клетке, заставляя дыхательные мышцы работать с повышенной нагрузкой и тем самым более эффективно укреплять их.* Одной из ее задач является обеспечение и удержание в организме человека углекислого газа, что связано при выполнении ДУ с задержкой дыхания. К ее видам относятся ДГА.Н. Стрельниковой, К.П. Бутейко, Лео Кофлера, Ю.И. Першина, «Бодифлекс», К.В. Динейки, В.П. Кривцуна, И.П. Неумывакина[5].

В содержании всех видов ДГ используются общетонизирующие и специальные, статические и динамические ДУ. *Общетонизирующие ДУ* применяются для активизации и усиления функции дыхательного аппарата. *Специальные ДУ* укрепляют дыхательную мускулатуру, увеличивают подвижность грудной клетки и диафрагмы, активизируют кровообращение в легких, создавая «рабочую гиперемия», способствующую ликвидации воспаления, уменьшению застойных явлений в легких. *Статические ДУ* направлены на постановку дифференцированного дыхания через рот и нос с активным участием диафрагмы, тренировку удлинённого выдоха, координацию ритмичного вдоха и выдоха. *Динамические ДУ* влияют на общее укрепление организма, улучшение функций диафрагмы, создание положительного настроения у занимающегося. Они состоят из ходьбы и бега в сочетании с произнесением звуков, звукосочетаний, слов со вдохами и выдохами при одновременных движениях рук, ног и туловища [6].

В Учебной программе по дисциплине «Физическая культура и здоровье» основной задачей физического воспитания является достижение занимающимися определённых показателей физических качеств. В то же время физические качества и функциональные возможности человека взаимосвязаны: чтобы добиться результатов при выполнении физических упражнений занимающимися необходимо правильно дышать, что в свою очередь требует развитие функциональных возможностей дыхательной системы. Согласно современным рекомендациям по применению ДГ в процессе физического воспитания учащихся ее целью является обучение наиболее необходимым навыкам дыхания, которыми они должны свободно владеть при выполнении физических упражнений. Такая целевая направленность ДГ обусловлена тем, что при увеличении физической нагрузки в ходе занятий физическими упражнениями требуется больше кислорода, что приводит к изменению процесса вдох–выдох. В силу этого у занимающихся учащается дыхание через рот, сбивается его ритм, что негативно влияет на обучение двигательным действиям и функциональному состоянию дыхательного аппарата.

Методики ДГ для учащихся общеобразовательных школ можно классифицировать по следующим направлениям: 1) обучение полному и очистительному дыханию; 2) овладение навыками медленного, продолжительного вдоха и выдоха с последующим быстрым, форсированным выдохом; быстрого, форсированного вдоха с последующим медленным,

продолжительным выдохом; 3) ДГ с задержкой дыхания. Комплексы ДУ предназначены для учащихся младшего, среднего и старшего школьного возрастов вне зависимости от пола, и включают элементы традиционной ДГ, статические и динамические ДУ по следующей методике: «дыхание одной ноздрей», «глубокое очищение», «восстановление дыхания», «укрепление легких», «занятие для спортсменов».

По мнению специалистов, для успешного овладения *правильным и очистительным дыханием* во время выполнения физических упражнений школьниками младших классов необходимо вначале освоить комплекс *подготовительных дыхательных упражнений*:

1. *Для обучения полному дыханию.* Из И.П. – основная стойка выполнить медленные вдохи и выдохи. Во время вдоха живот «надувается», выпячивается вперед, грудная клетка расширяется. При выдохе – живот втягивается, грудная клетка максимально сжимается. Выполнять 30-40 сек.

2. *Для обучения очистительному дыханию.* Из И.П. – основная стойка сделать глубокий вдох через нос, задержать дыхание на 2-3 сек. Выполнить выдох через рот «порциями». На полный цикл выдоха затратить 3-4 «порции».

После овладения школьниками навыками правильного и очистительного дыхания в процесс их физического воспитания должны быть включены следующие три группы ДУ, различных по характеру движений:

1-я группа – статические упражнения в ИП стоя или сидя.

Упражнение 1– «*Звуки животных*». 1–глубокий вдох через нос, задержать дыхание на несколько сек. 2 – на длительном выдохе через рот произнести звук животного, которого назовет учитель (например: пчелы «Ззззззз...», коровы «Мууууу...»). Повторить 5-6 раз.

Упражнение 2–«*Повтори*». Учитель предлагает повторять за ним текст эхом. Каждый раз количество слов во фразе увеличивается. Школьники должны произносить фразу на одном дыхании. Например: «*Дождь... Дождь поет... Дождь поет песню... Дождь поет песню осени... Дождь поет песню осени: «Кап-кап-кап» и т.д.* Повторить 2 раза.

2-я группа – динамические упражнения на месте:

Упражнение 1– «*Рубка дров*». И.П. – стоя на носках прогнувшись, ноги врозь, руки вверх-назад, пальцы сплетены. 1 – опускаясь на стопу, быстро наклониться вперед, мах руками вперед, вниз, назад (как рубка топором), с одновременным акцентированным мощным выдохом. 2 – плавно вернуться в И.П. –естественный вдох. Повторить 4 раза.

Упражнение 2 – «*Насос*». Учитель предлагает повторять за ним текст: «*Накачаем мы воды, чтобы поливать цветы. Руки на пояс, приседаем – вдох, выпрямляемся – выдох, произносим звук «С-С-С».* Повторить 4 раза.

3 группа – динамические упражнения с продвижением вперед (ходьба):

Упражнение 1 – «*Каратист*». 1 – шаг правой вперед, руки согнуть впереди на уровне живота, ладони верх – вдох через нос. 2 – шаг левой вперед, руки опустить, ладони вниз – выдох через рот со звуком «ХА». Выполнять в среднем темпе. Повторить 6-8 раз.

Упражнение 2 – «Танцор».1 –прыжком руки к плечам, ноги скрестно – вдох. 2 – сзади стоящей ногой шаг в сторону, руки опустить – выдох. Выполнять в медленном темпе. Повторить 6-8 раз.

Для учащихся *средних и старших классов* предлагаются несколько методик обучения навыкам правильного дыхания: 1) управление актами вдоха и выдоха по длительности и скорости их выполнения, т.е. произвольное удлинение или укорачивание, ускорение или замедление вдоха и выдоха;2) управление актами прерывистого или порционного, пульсирующего дыхания;3) управление актами задержки дыхания на определенное время;4) управление актами различных типов дыхания – грудным, брюшным и смешанным. Для решения задач постановки правильного дыхания при выполнении физических упражнений предлагаются следующие комплексы ДУ, которые могут применяться в процессе физического воспитания школьников с хорошей и недостаточной физической подготовкой.

Комплекс 1

(для овладения навыком медленного, продолжительного вдоха и выдоха).

Упражнение 1. И.П. – упор, сидя сзади, ноги прямые. *(Это исходное положение применяется во всех упражнениях комплекса).* На счет1-2 – медленный глубокий вдох; на 3-4 – медленный глубокий выдох. Повторить 2 - 4 раза.

Упражнение 2. На счет1-3 – медленный глубокий вдох; на 4-6 – медленный глубокий выдох. Повторить 2 раза.

Упражнение 3. На счет1-4 – медленный глубокий вдох; на 5-8 – медленный глубокий выдох. Повторить 2 раза.

Упражнение 4. На счет 1-8 – свободное дыхание. Выполнить 1 раз.

Комплекс 2

(для овладения навыком медленного, продолжительного вдоха с последующим быстрым, форсированным выдохом).

Упражнение 1. И. П. –упор, сидя сзади.*(Это исходное положение применяется во всех упражнениях комплекса).* На счет1-3 – медленный глубокий вдох; на 4 –быстрый полный выдох. Повторить 2-4 раза.

Упражнение2. На счет1-4 – медленный глубокий вдох; 5– быстрый полный выдох; на 6-8 – свободное дыхание. Повторить 2 раза.

Упражнение 4. На счет1-8 – свободное дыхание. Выполнить 1 раз.

Комплекс 3

(для овладения навыком быстрого, форсированного вдоха с последующим медленным, продолжительным выдохом).

Упражнение 1. И. П. – упор, сидя сзади. *(Это ИП применяется во всех упражнениях комплекса).* На счет1 – быстрый полный вдох; на 2-4 – медленный глубокий выдох. Повторить 4 раза.

Упражнение2. На счет1 – быстрый полный вдох; на 2-6 – медленный глубокий выдох. Повторить 2 раза.

Упражнение3. На счет1-8 – свободное дыхание. Выполнить 1 раз[7].

Другая целевая направленность ДГ предлагается в физическом воспитании студентов: *научить овладению трем типам дыхания - верхним, нижним и полным, необходимым человеку в различных жизненных ситуациях.*

Комплексы упражнений

(для обучения различным видам дыхания).

1. *Верхнее дыхание* (поверхностное, неглубокое, ключичное). Цель упражнения – получить минимальную порцию воздуха.

И.П. – стоя, ладонь одной руки лежит на груди в ключично-реберной области, грудная клетка неподвижна, глаза закрыты. 1 – маленький вдох (чтобы найти минимальную для себя порцию воздуха, как будто говоря: «Я могу вдохнуть еще меньше воздуха... еще меньше...»), и «пьет» воздух маленькими глотками». 2 – естественный выдох. Повторить 4 раза.

2. *Нижнее дыхание* (диафрагмальное, брюшное). Цель - активизировать функцию диафрагмы для улучшения вентиляции нижних отделов легких, стимуляции работы пищеварительного тракта.

И.П. – стоя или лежа, ладонь на животе. 1 – на вдохе живот выпятить вперед, задержать дыхание на 1-2 сек. 2 – выдох через плотно сжатые губы, начиная с низа живота, живот постепенно втягивается. Повторить 4 раза.

Обучать этому упражнению лучше с партнером. Партнер из числа студентов кладет ладонь на живот выполняющему упражнение, и тот, преодолевая сопротивление руки, пытается поднять ее на вдохе. Таким образом, обучающийся получает алгоритм нижнего дыхания и затем делает его самостоятельно.

3. *Полное дыхание*. Цель – гармонизировать верхнее и нижнее дыхание.

И.П. – стоя, глаза закрыты, полное расслабление. 1-е задание – полный выдох. 2-е задание – вдох, состоящий условно из трех частей: – *первая часть*: вдох начинается носом с низа живота, который постепенно выпячивается вперед; – *вторая*: вдох продолжается, ребра расходятся в стороны; – *третья часть* – воздухом наполняются верхушки легких, грудная клетка приподнимается кверху, живот слегка подтягивается. Задержка дыхания 2-3 сек. 3-е задание – выдох также состоит из трех частей и также начинается с низа живота: – *первая часть*: выдох через плотно сжатые губы, создающие некоторое сопротивление воздуха, живот максимально втягивается; – *вторая*: ребра сдвигаются; – *третья часть*: воздух удаляется из верхушек легких, грудная клетка опускается вниз и стремится полностью выдохнуть воздух. Задержка дыхания на выдохе 1-2 сек. Цикл повторить 4 раза.

После освоения этих типов дыхания рекомендуются ДУ, позволяющие развивать силу и выносливость дыхательных мышц, формировать умение контролировать процесс вдоха и выдоха. Их задачи – научить дышать через нос, подготовить к более сложным ДУ в сочетании с профилактикой заболеваний верхних дыхательных путей. Предлагаемый комплекс ДУ включает статические и динамические упражнения традиционной и нетрадиционной ДГ:

Упражнения 1 - 4 – «Носовое дыхание».

1. Погладить боковые части носа от кончика к переносице – вдох левой ноздрей, правая ноздря закрыта; выдох правой (при этом закрыта левая). На выдохе постучать по ноздрям 5 раз.

2. Сделать 8–10 вдохов и выдохов через правую и левую ноздри, по очереди закрывая отдыхающую ноздрю указательным пальцем.

3. Сделать вдох носом. На выдохе протяжно тянуть звуки «М-М-М», одновременно постукивая пальцем по крыльям носа.

4. Закрыть правую ноздрю и протяжно тянуть «Г-М-М-М», на выдохе – то же, закрывая левую ноздрю. Затем несколько раз зевнуть и потянуться. (Зевание стимулирует не только гортанно-легочный аппарат, но и деятельность головного мозга, снимает стрессовое состояние).

Упражнение 5 – «Ритмическое дыхание». В его основе лежит *трехфазный* вид дыхания – естественного дыхания «спящего человека»: *1-я фаза*: выдох через рот, выдох длинный, ровный. (Никогда не выполняется до предела); *2-я фаза* – пауза. Она определяет количество воздуха, необходимого для вдоха; *3-я фаза* – вдох, происходящий автоматически носом, бесшумно.

В ходе выполнения трехфазного ритмического дыхания необходимо придерживаться следующих правил: 1. Удерживать дыхание, доводя продолжительность экономного вдоха до 2-3 сек., выдоха – до 3-4 сек. Продолжительность паузы 1-3 сек. Занятия проводятся по 15-20 минут. 2. Если приходится долго сидеть, то нужно каждые 2-3 часа проветривать легкие особым выдохом: 2-3 раза во время удлиненного выдоха нужно произносить «ФУ-ФУ», сильно втягивая живот. После удлиненного выдоха – не дышать, пока приятно и легко. 3. При задержке дыхания на 8-9 сек., в крови накапливается углекислый газ, что способствует расширению артерий и подготавливает клетки к гораздо более эффективному усвоению кислорода.

В высших учебных заведениях на занятиях физическим воспитанием студенты обучаются плаванию в бассейнах. Специалистами также разработан комплекс ДУ упражнений в воде, которые способствуют улучшению соотношения легочной вентиляции и кровотока в легких, увеличению потребления кислорода органами и тканями [8].

Выводы.

1. На основании проведенного исследования выявлено, что влияние коры головного мозга оказывает регулирующее влияние на процесс дыхания, выражающееся в возможности произвольно задерживать дыхание, изменять его ритм и глубину. Искусственная регуляция дыхания при помощи специально разработанных ДУ приобретает характер обучения и научения, т.е. становится ДГ.

2. Учитывая актуальность биологической потребности человека в дыхании, возможность управления функцией дыхания и способность дыхательной системы к ее регуляции (саморегуляции), ДГ необходимо рассматривать как основу профилактики заболеваний, повышения резервных возможностей и уровня здоровья человека, особенно учащейся молодежи в период их функционального, социального и профессионального определения.

3. Необходимость применения ДУ в профилактике заболеваний органов дыхания и других систем организма, постановке правильного дыхания у детей и учащейся молодежи предопределяет рассматривать ДГ как обязательный компонент их физического воспитания в учебных заведениях.

4. В тоже время, методики разработки ДГ должны обладать системной связью по следующим векторам: возраст > пол > основной и досуговой виды деятельности; > место и условия жизни;> уровень образования и культуры;> функциональная направленность использования этих упражнений по видам, разновидностям и специфике дыхательных процессов в зависимости от видов дыхания; > место и временные параметры ДГ в процессе физического воспитания школьников и студентов.

Литература

1. Серопегин, И. М. Взаимное влияние рабочих и дыхательных движений» при циклической и ациклической мышечной деятельности: автореф. дис. ... д-ра биол. наук / И. М. Серопегин. – М., 1968. – 40 с.
2. Дыхательная гимнастика [Электронный ресурс]. - Режим доступа:<https://lo.goredprofiportal.ru/blog/825447>. – Дата доступа: 12.04.2022.
3. Серазетдинова, Л.И. Техники дыхательных упражнений как компонента системы оздоровления: учебно-методическое пособие/ Л.И. Серазетдинова, Н.Р.Утегенова, Г.Г.Шайдуллина. – Казань: Казанский университет, 2016. – 40 с.
4. Кривцун, В.П. Дыхательные гимнастики в оздоровительной физической культуре / В.П.Кривцун, Л.Н.Кривцун-Левшина. – Витебск,: ВГУ имени П.М.Машерова,2021. – 48 с.
5. Кривцун-Левшина, Л.Н. Организация и методика физкультурно-оздоровительной работы: пособие /Л.Н. Кривцун-Левшина, В.П. Кривцун. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2018. – С. 17-19, 109-114.
6. Марущенко, В.Л. Дышим с пользой для здоровья / В.Л. Марущенко, А.С. Гаврилова, Т.А. Самарская и др. – М.: «Эксмо», 2008. – С. 34-40,136-137.

ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ СИДЯЧЕГО ОБРАЗА ЖИЗНИ НА СТУДЕНТОВ

STUDYING THE INFLUENCE OF A SEDIENT LIFESTYLE ON STUDENTS

Т.В.Кузнецова, Д.А.Торбеева

T.V.Kuznetsova, D.A.Torbeeva

Поволжский государственный технологический университет,

г. Йошкар-Ола, Россия

Volga State Technological University,

Yoshkar-Ola, Russia

tatakuztata@yandex.ru

Аннотация: В данной статье рассматривается проблема неподвижности движений у студентов. Исследование проведено на основе опроса 101 студента двух вузов. Результаты анкетирования показали, что более половины студентов проводят большую часть дня в сидячем положении. Авторы статьи отмечают, что такой образ жизни может негативно сказываться на здоровье студентов, включая костно-мышечную систему и психическое благополучие. Они также указывают на положительное влияние физической активности на когнитивные функции и настроение. Респонденты опроса осознают негативные последствия сидячего образа жизни и отмечают его влияние на психологическое и эмоциональное состояние.

Abstract: This article discusses the problem of stability of movements in students. The study was conducted based on a survey of 101 students from two universities. The survey results show that more than half of students spend most of the day in a sitting position. The authors of the article note that this lifestyle can negatively affect the health of students, including the musculoskeletal system and mental well-being. They also point to the positive effects of physical activity on cognitive function and mood. Survey respondents are aware of the negative consequences of this lifestyle and note its impact on their psychological and emotional state.

Ключевые слова: спорт, влияние физической активности, студенты, здоровье, когнитивные способности, умственные способности, ум

Key words: sport, influence of physical activity, students, health, cognitive abilities, mental abilities, mind

Статья написана на основе опроса студентов с помощью сервиса Yandex Forms. Результаты анкетирования зафиксированы в Google сервисе [4].

Актуальность исследования обусловлена проблемой неподвижности движений студентов. Главным источником информации является опрос, проведенный в основном среди студентов Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Поволжский государственный технологический университет» и Федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования «Национальный исследовательский Томский государственный университет». Всего был опрошен 101 респондент: 75 женщин (74.3%) и 26 мужчин (25.7%). Возраст соответствует возрасту целевой аудитории (Табл.1).

Таблица 1 – Возраст респондентов

Возраст	15-17 лет	18-20 лет	21-23 лет	23-25 лет	более 25 лет
Количество человек	1	59	34	5	2

Примечательным является то, что 60 человек только учатся, 38 (37.6%) личностей и учатся, и работают. Усиление внимания к проблеме

неподвижности в течение дня, отражают данные анкетирования. Таким образом, 52.5% студентов проводят большую часть дня в сидячем положении, 35.6% - половину дня (Рис.1). Проблема состоит не в том, в каком положении мы находимся, а в том, какое время неподвижны. Стоит отметить, что это касается всех социальных групп. Исследование ВОЗ, проведенное учеными ВОЗ, Имперского колледжа Лондона и Университета Западной Австралии, показало, что большинство подростков в мире ведут малоподвижный образ жизни, что ставит под угрозу их здоровье [6]. Итоги их анализа подтверждают важность обсуждения влияния сидячего образа жизни.

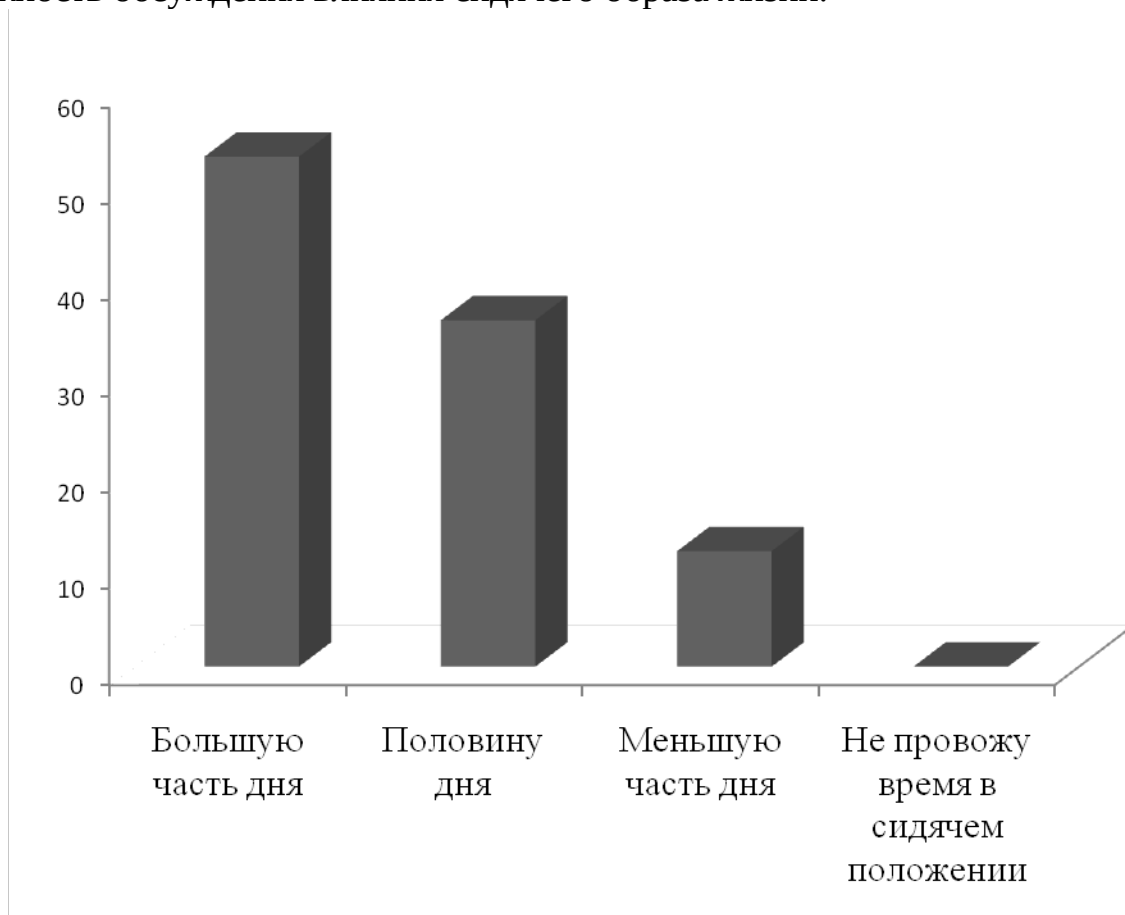


Рисунок 1. Как часто студенты находятся в сидячем положении в течение дня

Студенты повсеместно привыкли к сидячему образу жизни. День начинается и заканчивается в сидячем положении: просмотр новостей в сети Интернет, завтрак, дорога в образовательное учреждение и так далее (Рис.1). Это подтверждают и сами студенты, большая часть проводит свое свободное время в телефоне – 65 человек из 101.

Исследователи давно обратили внимание на положительное влияние физической активности, в том числе на когнитивные функции [2].

Кроме того, сидячий образ жизни негативно влияет на состояние костно-мышечной системы. Отсутствие физической активности приводит к ослаблению мышц и связок, что может вызывать боли в спине, шее и суставах. Наконец, это может негативно сказываться на общем самочувствии и психическом здоровье. Отсутствие физической активности может вызывать чувство усталости, раздражительность, снижение концентрации внимания и

депрессию. Физическая активность способствует выработке эндорфинов - гормонов радости и улучшает настроение.

Негативное влияние такого образа жизни осознают и сами респонденты. На вопрос «Осознаете ли вы, что сидячий образ жизни может негативно сказываться на вашем здоровье?» положительно ответили 98 человек, отрицательно ответил один человек, а два человека думают об этом, но не признают. А также стоит отметить, что опрашиваемые отмечают психологическое и эмоциональное влияние (Рис.2).

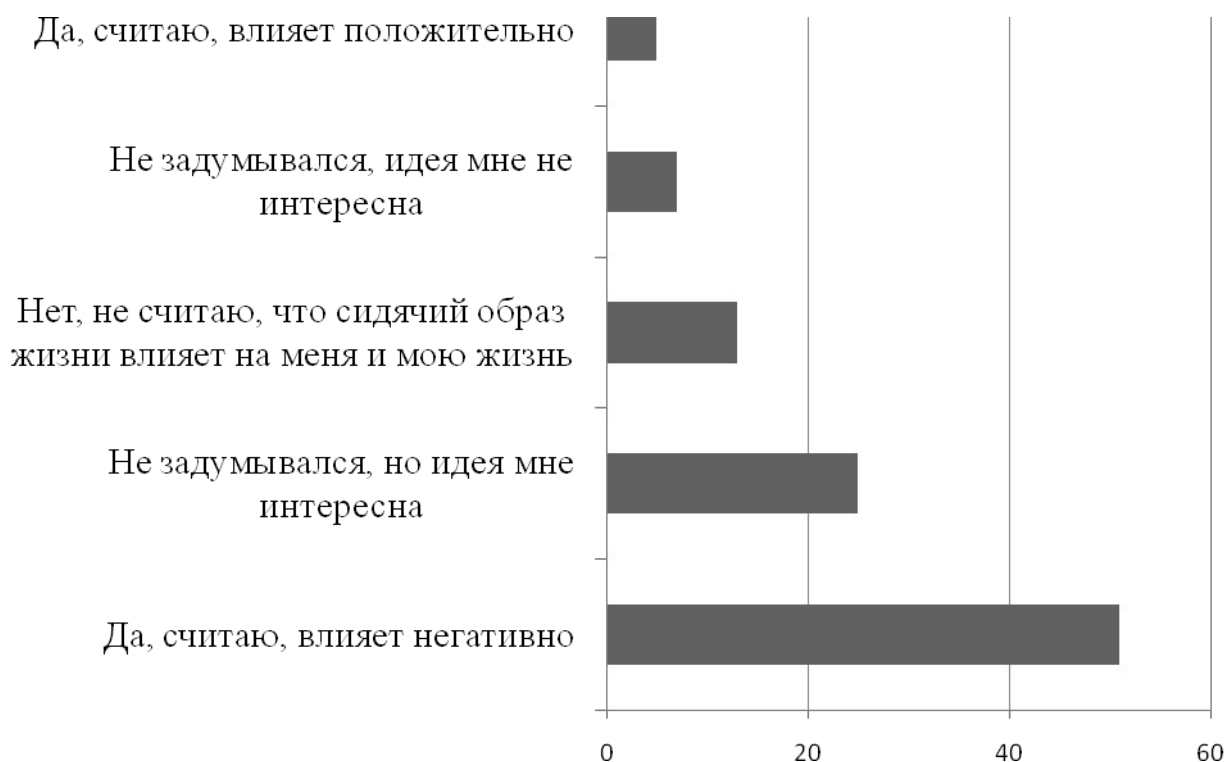


Рисунок 2. Мнение людей о влиянии на их психологическую и эмоциональную благополучность сидячего образа жизни

91.1% людей знает, какое влияние сидячий образ жизни может иметь на их осанку и мышцы, но при этом только 12.9% практикуют полезные привычки, компенсирующие долгие периоды сидения.

Важно также осознать, что даже небольшие изменения в образе жизни могут иметь большое значение [5]. Например, регулярные перерывы на подвижные паузы во время работы или использование стоячего рабочего места могут помочь снизить время, проведенное в сидячем положении. Также стоит стремиться к активному образу жизни в целом, участвовать в физических занятиях, заниматься хобби, которые требуют движения, и стараться быть более активными в повседневной жизни. Почти все студенты отметили изменения здоровья в связи с увеличением сидячего образа жизни из-за online-

обучения. Также они считают, что учебные заведения должны принимать меры для уменьшения сидячего образа жизни среди студентов. В свободную форму указали свои варианты решения. Так, не раз было предложено ввести «физкультурные перемены», активности во время самих пар и перерывов.

Анализ показал важность обсуждения вопроса неподвижности студентов в течение дня, а также необходимость смены деятельности во время учебы и работы [1]. Чтобы предотвратить негативные последствия, рекомендуется вести активный образ жизни, включать физическую активность в повседневную рутину, делать перерывы и разминки во время сидения, заниматься спортом или заниматься физическими упражнениями регулярно [3].

Литература

1. Бочкарева С.И. Современное состояние и проблемы развития физической культуры в вузе / С.И. Бочкарева, Т.П. Высоцкая, А.Г. Ростеванов // Вестник Российского экономического Университета им. Г.В. Плеханова. – 2017. – №4(94). – С. 42– 47
2. Влияние физических упражнений на когнитивные способности студентов ГУТ ИМ.М.А. Бонч-Бруевича [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-fizicheskikh-uprazhneniy-na-kognitivnye-sposobnosti-studentov-gut-im-m-a-bonch-bruevicha/viewer>
3. Иванова Г.Д. Патологические состояния опорно двигательного аппарата у студентов и их профилактика [Электронный ресурс] / Г.Д. Иванова — Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/patologicheskie-sostoyaniya-oporno-dvigatel'nogo-apparata-u-studentov-i-ih-profilaktika/viewer>
4. Социальный опрос [Электронный ресурс] — Режим доступа: <https://docs.google.com/spreadsheets/d/16YPbJIfOENBbcv5M1ptUSs0YgYajr6iM/edit?usp=sharing&oid=116523097029881964600&rtpof=true&sd=true>
5. Шкурпит М.Н., Поповян Н.О. Влияние сидячего образа жизни на организм и профилактические методы [Электронный ресурс] / М.Н. Шкурпит, Н.О. Поповян — Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-sidyachego-obraza-zhizni-na-organizm-i-profilakticheskie-metody/viewer>
6. New WHO-led study says majority of adolescents worldwide are not sufficiently physically active, putting their current and future health at risk [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://www.who.int/news/item/22-11-2019-new-who-led-study-says-majority-of-adolescents-worldwide-are-not-sufficiently-physically-active-putting-their-current-and-future-health-at-risk>

ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ЖИЗНЕННОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКИХ ВУЗОВ

THE IMPORTANCE OF PHYSICAL CULTURE FOR INCREASING THE VITAL ACTIVITY OF STUDENTS OF TECHNICAL UNIVERSITIES

Е.А.Лазарева, М.Г.Козлова, В.С.Гарник

E.A.Lazareva, M.G.Kozlova, V.S.Garnik

*Национальный исследовательский Московский государственный строительный
университет, Москва, Россия*

Moscow state university of civil engineering, Moscow, Russia

Аннотация: В статье рассматривается значение физической культуры для повышения жизненной активности студентов технических вузов. Для получения данных был проведен опрос среди студентов, в результате которого выявлены основные тенденции в отношении занятий физической активностью, их частотности и уровня удовлетворенности условиями для этого на учебных заведениях. Авторы анализируют результаты опроса и делают выводы о необходимости улучшения условий для занятий физической культурой на учебных заведениях для повышения жизненной активности студентов.

Annotation: The article discusses the importance of physical education for increasing the vital activity of students of technical universities. To obtain data, a survey was conducted among students, as a result of which the main trends were identified in relation to physical activity, their frequency and the level of satisfaction with the conditions for this in educational institutions. The authors analyze the survey results and draw conclusions about the need to improve the conditions for physical education classes in educational institutions to increase the vital activity of students.

Ключевые слова: физическая культура, жизненная активность, студенты, опрос, спортивные мероприятия, здоровье.

Keywords: physical culture, vital activity, students, survey, sporting events, health.

Введение. Результаты исследований показывают, что большинство студентов занимается самоподготовкой к учебному дню в поздние часы, что ведет к нарушению режима сна. У большинства студентов, проживающих в общежитиях, отход ко сну затягивается до 1 - 3 часов ночи, что приводит к недостаточной продолжительности ночного сна. Только 15% студентов спят нормальное количество часов (7-8 часов). Кроме того, многие студенты пренебрегают режимом питания: до 21% уходят на занятия без завтрака, а около 47% принимают горячую пищу только два раза в день. [1] Как итог, студенты чувствуют интеллектуальную утомляемость, наблюдается снижение работоспособности, и создаются предпосылки для развития хронических заболеваний.

Понимание жизненной активности базируется на представлении о том, что человек должен иметь достаточный уровень физической, интеллектуальной

и социальной активности, чтобы сохранять свое здоровье и благополучие на протяжении всей жизни[2].

Методы и организация исследования. Многие исследователи согласны с тем, что именно двигательная активность становится ключом к социальному, физическому и эмоциональному здоровью человека. Так, например, считают В.К. Бальсевич [7], А.Г. Маджуги, О.В. Шинкаренко. И.В. Шумилин в свою очередь отмечает важность использования информационных технологий для мониторинга и учета индивидуальных показателей здоровья студентов и учащихся.

Физически активные студенты часто имеют лучшие результаты в учебе. Исследования показывают, что физическая активность способствует улучшению когнитивных функций, таких как память, внимание и концентрация, что может помочь студентам лучше усваивать материал и повышать уровень учебных успехов. В 2007 г. немецкие исследователи установили, что люди, которые занимались спортом перед умственной активностью, были способны выучить на 20 % быстрее и больше слов, чем люди, которые учили их без занятий физическими упражнениями. В данном исследовании умственной активностью являлось заучивание иностранных слов[5].

Кроме того, физическая культура улучшает общее здоровье студентов. Она помогает укрепить сердечно - сосудистую систему, повысить выносливость и снизить риск развития многих заболеваний, таких как ожирение, диабет и артериальная гипертензия. Это может помочь студентам сохранить свое здоровье и повысить жизненную активность на долгие годы.

Существует множество исследований, которые подтверждают, что занятия физической культурой и спортом улучшают общее здоровье студентов. Например, исследование, проведенное в 2019 году в Университете Шеффилда в Великобритании, показало, что студенты, которые занимаются физической культурой, имеют более высокий уровень физической активности, более здоровое питание и лучшее психологическое здоровье, чем студенты, которые не занимаются спортом.

Важно отметить, что физическая культура является средством развития социальных навыков, что крайне актуально для студенческой среды. Участие в спортивных мероприятиях и других физических активностях помогает студентам заводить новых друзей и улучшать коммуникативные навыки. Это может быть особенно полезным для студентов, которые испытывают трудности в общении с другими людьми.

Для повышения жизненной активности студентов технических вузов следует проводить специальные мероприятия, направленные на физическую активность. Это может быть спортивный развлекательный комплекс, где студенты могут заниматься любимыми видами спорта, такими как баскетбол, волейбол, футбол или настольный теннис. Также можно проводить занятия по йоге, пилатесу или другим видам физической активности, которые помогут студентам расслабиться и снять стресс [3].

При формировании физической культуры личности студента особое внимание, на наш взгляд, необходимо уделять изучению теоретического материала, поскольку именно он формирует мировоззренческую систему научно-практических знаний и отношение студентов к физической культуре. Эти знания необходимы студенту, чтобы понимать природные и социальные процессы функционирования физической культуры общества и личности, уметь их творчески использовать для профессионально-личностного развития, самосовершенствования [4].

Кроме того, можно проводить специальные мероприятия, такие как марафоны, спортивные соревнования и фитнес-тренировки. Это поможет студентам поддерживать свою мотивацию и интерес к физической активности, а также развивать конкурентные навыки и улучшать свои результаты.

Важно также обеспечивать студентам возможности для физической активности на протяжении всего учебного дня. Например, можно организовать фитнес-залы и спортивные площадки внутри учебных заведений или близко к ним, чтобы студенты могли заниматься в свободное время.

Для проведения опроса была составлена анкета, которая включала в себя 10 вопросов. Анкета была разработана на основе целей исследования, а также учитывала научные исследования на эту тему. Опрос был проведен среди студентов технических вузов. Для этого были выбраны различные кафедры, в том числе те, которые имели отношение к физической культуре и спорту. В опросе приняли участие 200 студентов в возрасте от 18 до 25 лет.

Результаты исследования. Результаты опроса показывают, что большинство студентов занимаются физическими упражнениями, но только 35% занимаются с регулярностью 2-3 раза в неделю или ежедневно. Примерно половина опрошенных студентов не участвуют в спортивных мероприятиях своего учебного заведения. Это может указывать на отсутствие интереса к такой форме активности. Однако большинство опрошенных (90%) считают, что физическая культура важна для повышения жизненной активности студентов технических вузов. Большинство опрошенных предпочитают кардиоупражнения и силовые тренировки, а также видят преимущества для здоровья в занятиях физической активностью, включая улучшение физического состояния, уменьшение риска заболеваний, повышение настроения и снижение стресса. Однако, только 40% опрошенных оценивают уровень комфорта и доступности спортивных объектов на своем учебном заведении как хороший, что может указывать на необходимость улучшения инфраструктуры для спортивных мероприятий и занятий физической культурой.

Вывод. На основании результатов опроса можно сделать вывод о том, что необходимо больше внимания уделять организации спортивных мероприятий и созданию доступных условий для занятий физической культурой на учебных заведениях, чтобы повысить жизненную активность студентов и улучшить их здоровье и настроение.

Литература

1. Ковалева М.А., Егерь Д.В. Роль физической культуры при подготовке специалистов в техническом вузе. <https://scienceforum.ru/2013/article/2013007323?ysclid=hl0lyz6wo494008600> (дата обращения: 25.10.2023).
2. Петровский, А. В. Теоретическая психология [Текст] : учеб.пособ. для студ. вузов, обуч. по направлению и спец. «Психология» / А. В. Петровский, М. Г. Ярошевский ; ред. А. Л. Яранцева. - М. :Издат. центр «Академия», 2003. - 496 с.
3. Зыкун, Ж. А. Значимость физической культуры для студентов в современном мире / Ж. А. Зыкун, А. И. Конон. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2018. — № 46 (232). — С. 412-415.
4. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2000. — 448.
5. Андросенко, В. В. Влияние физической активности на когнитивные функции мозга / В. В. Андросенко, Е. С. Солодилова. — Текст: непосредственный // Молодой ученый. — 2020. — № 7 (297). — С. 270-271.
6. Кошелев В.Ф. Физическое воспитание студентов в техническом вузе: Учебное пособие/ Под ред. О.Ю. Малозёмова. – Екатеринбург: УГЛТУ; Изд-во АМБ, 2015 – 464 с.
7. Бумарскова Н.Н., Никишкин В.А. Соблюдение первокурсниками строительного университета здорового образа жизни /Известия тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. Выпуск 4. Тула Издательство ТулГУ 2019, С. 25-32.

РОЛЬ ЧИРЛИДИНГА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ МОЛОДЕЖИ

THE ROLE OF CHEERLEADING IN THE PHYSICAL EDUCATION OF YOUNG PEOPLE

Е.М.Ляшенко, А.Е.Шакирова, А. А. Гайнутдинов

Е.М.Liashenko, А.Е.Shakirova, А.А.Gainutdinov

ФГБОУ ВО «Казанская государственная академия

ветеринарной медицины им. Н.Э. Баумана»,

г. Казань, Россия

Kazan State Academy of Veterinary Medicine named after N.E. Bauman,

Kazan, Russia

lem.04@bk.ru

Аннотация. Проблематика совершенствования физического воспитания направлена на развитие и создание новых направлений, пропаганде мотивации молодежи в занятиях физической подготовкой. В данной статье рассматривается становление чирлидинга как отдельного вида спорта и его история. Особое внимание уделяется проблемам популяризации чирлидинга в

Республике Татарстан. Спортсмены, занимающиеся чирлидингом, создают мотивирующую и праздничную атмосферу на различных спортивных соревнованиях, демонстрируя на показе различные танцевально-гимнастические композиции.

Annotation. The problems of improving physical education are aimed at developing and creating new directions, promoting the motivation of young people in physical training. This article examines the formation of cheerleading as a separate sport and its history. Particular attention is paid to the problems of popularizing cheerleading in the Republic of Tatarstan. Cheerleading athletes create a motivating and festive atmosphere at various sports competitions by demonstrating various dance and gymnastic compositions.

Ключевые слова: чирлидинг, соревнования, вид спорта, программы, физическое воспитание.

Key words: cheerleading, competitions, sport, programs, physical education.

Введение. Чирлидинг – это современный массовый танцевально-гимнастический вид спорта. В настоящее время в молодёжной среде данный вид спорта является популярным. Отличительной особенностью является выступление спортсменок в командах, состоящих от 16 до 24 человек. При занятии чирлидингом, спортсмены познают все аспекты искусства танца. Это развивает и воспитывает ощущение красоты движений, физическую подготовку, творческие способности, восстанавливает умственную работоспособность головного мозга. Участие в соревнованиях повышает уверенность, создает хорошее настроение, повышает спортивные результаты участников данных мероприятий [3].

Методы исследования. В данной работе использовался сравнительный метод, анализ статей и монографий.

Результаты исследования. Новые спортивные направления, которые охватывают мир, не оставляют без своего внимания проблему физического воспитания молодежи.

Поиск решения проблемы физического воспитания среди молодежи ориентирован на подготовку толерантных, здоровых, творчески активных, мобильных выпускников, которые имеют развитое чувство ответственности. Всё это направлено на понимание перспектив развития физической культуры, где должны учитываться вопросы, касающиеся тематики современного развития, которые в свою очередь являются определяющей составляющей в постоянно развивающейся системе.

Соединенные Штаты Америки – страна, где зародился чирлидинг. Изначально участниками данного вида спорта были юноши, активные болельщики американского футбола. Они, смотря на поражение команд, желали придумать способ подбадривания, и хлопали в ладоши, придумывали короткие быстро запоминающиеся слоганы и топали ногами. Всё это сформировалось в движение «Черлидерс». После прихода команд, в которые входили участницы прекрасного пола, чирлидинг приобрел особую форму

пластичного выступления. Вскоре чирлидинг приобрел огромную популярность в мире. Создано множество спортивных команд в основном направленные на студенческую молодежь, которая профессионально занималась данной спортивной деятельностью.

Для получения успешного результата на показательных выступлениях, сборные команд должны обладать грамотно и систематически продуманным и построенным тренировочным процессом, для чего используются различные методики. Одним из хорошо известных является метод моделирования, который является одним из наиболее эффективных в методике физического воспитания. Результатом тренировочной деятельности сборных команд являлось участие в соревнованиях и различных спартакиадах. Была организована Российская федерация чирлидинга.

В Республике Татарстан в настоящее время имеется перспектива для развития данного вида спорта, однако недостаточное наличие кадров затрудняет его развитие и внедрение в различные спортивные мероприятия.

Чирлидинг не получил широкого развития в городе Казань. Однако раз в год проводятся соревнования международного уровня, в которых принимают активное участие ведущие команды. В ближайшее время есть план на создание клуба со всем необходимым оборудованием в спортивных залах, который был разработан Российским общественным объединением. Он включает в себя: мягкие и жесткие спортивные маты, коврики, гимнастические мостики, мелкий спортивный инвентарь, музыкальную аппаратуру и др.

Вывод. Таким образом, внедрение новых инновационных форм в сфере физического воспитания у молодёжи и подрастающего поколения положительно сказывается на повышении спортивного интереса, соревновательного процесса и оздоровления нации в целом.

Литература

1. Остапенко Т.Ю. Педагогические модели смешанного обучения в вузе: обобщение опыта российской и зарубежной практики / Т.Ю. Остапенко, А.С. Антонова // Образование и наука. – 2019. – № 21 (5). – С. 112-129.
2. Тимофеева О.В., Размахова С.Ю., Кривенков А.А. Модель подготовки студентов команды чирлидингу в физическом воспитании студенток РУДН // Ученые записки университета Лесгафта. – 2022. – №8 (210). – С. 355-359.

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ШКОЛЬНИКОВ 10 – 11 ЛЕТ С ПОМОЩЬЮ КОМПЛЕКСА ПОДВИЖНЫХ ИГР

DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES OF SCHOOLCHILDREN 10 – 11 YEARS OLD WITH THE HELP OF A COMPLEX OF OUTDOOR GAMES

Т.Ф. Мифтахов, А.Р. Фаттахова
T.F. Miftakhov, A.R. Fattakhova

Поволжский государственный университет физической культуры спорта и туризма
Казань, Россия
Volga Region State University of Physical Education, Sports and Tourism
Kazan, Russia

miftahov-timur@mail.ru

Аннотация. Спортивная тренировка – это специализированный педагогический процесс физического воспитания, направленный на достижение индивидуальных спортивных результатов совершенствование отдельных способностей. Для обеспечения успеха своей команды, тренер – педагог должен осуществлять многообразную подготовку по своему виду спорта. Школьнику, чтобы хорошо играть в футбол, нужно обладать крепким здоровьем, разносторонне и специализированно развитыми двигательными качествами - силой, быстротой, выносливостью, ловкостью и т.п. высокий уровень физической подготовки обеспечивает «запас прочности» и позволяет сохранить стабильную игру на протяжении всего соревновательного периода. Уровень развития ведущих физических качеств отражается на результативности игровых действий футболистов. В соответствии с этим, тренерами-педагогами в секциях дополнительного образования ведется поиск наиболее эффективных методов, способствующих значительному росту физических качеств занимающихся.

Annotation. Sports training is a specialized pedagogical process of physical education aimed at achieving individual sports results and improving individual abilities. To ensure the success of his team, the coach-teacher must provide varied training in his sport. In order for a schoolchild to play football well, he needs to have good health, versatile and specialized motor qualities - strength, speed, endurance, dexterity, etc. a high level of physical fitness provides a “margin of safety” and allows you to maintain stable play throughout the entire competitive period. The level of development of leading physical qualities is reflected in the effectiveness of the game actions of football players. In accordance with this, trainers and teachers in additional education sections are searching for the most effective methods that will contribute to a significant increase in the physical qualities of students.

Ключевые слова. Школьники занимающиеся футболом, секция по футболу дополнительного образования, физические качества, тестирование, подвижные игры.

Keywords. Schoolchildren playing football, additional education football section, physical qualities, testing, outdoor games.

Актуальность. Встает вопрос о научном обосновании контрольных нормативов учебной программы для школ дополнительного образования и параметров оценивания физического развития занимающихся. Это имеет важнейшее значение, поскольку именно такие нормативы и параметры являются наиболее объективными ориентирами для правильного построения учебно-тренировочного процесса с школьниками различных возрастов. Все выше сказанное определяет актуальность исследования [2,4].

Цель исследования - разработать, внедрить комплекс подвижных игр, направленных на развитие физической подготовленности школьников 10 – 11 лет и подтвердить их эффективность.

Методы и организация исследования. Для решения поставленных задач нами были использованы следующие методы исследования:

- анализ научно – методической литературы;
- педагогический эксперимент;
- педагогическое тестирование;
- математическая статистика.

Педагогическое тестирование проводилось для того, чтобы выявить исходные показатели школьников, занимающихся футболом. Для исследования физической подготовленности школьников 10 – 11 лет нами были использованы контрольные тесты. Контрольное тестирование двигательных качеств включало пять тестов: бег на 30м, челночный бег, прыжок в длину с места (см), тройной прыжок с места (см), 6-минутный бег (м).

В исследовании принимали участие 24 школьника в возрасте 10 – 11 лет, занимающие два-три года в секции по футболу. Первая группа (экспериментальная) состоящая из 12 школьников, занимающихся футболом, занималась секции дополнительного образования при МБОУ «Столбищенская средняя образовательная школа» с. Столбище Лаишевского района, в основной части занятия были включен разработанный нами комплекс подвижных игр, направленный на развитие физической подготовки; вторая (контрольная группа) в количестве 12 школьников, занималась на протяжении экспериментального периода по программе дополнительного образования при «Песчано-Ковалинской СОШ» с. Песчаные Ковали Лаишевского района.

Эксперимент был проведен на протяжении 8 месяцев и охватывал период с февраля 2023 года по сентябрь 2023 года.

Результаты исследования и их обсуждение. Во второй половине февраля 2023 года в экспериментальной и контрольной группах было проведено контрольное тестирование показателей физической подготовленности. Результаты тестирования представлены в таблице 1.

Как видно из таблицы, показатели исследуемых групп в изучаемых параметрах в начале нашего исследования не различаются. Школьники занимающиеся футболом экспериментальной группы достоверно ($p < 0,05$) опережают сверстников из контрольной группы в 6-минутном беге, м ($1228,3 \pm 21,49$) в экспериментальной, а контрольной ($1050,4 \pm 26,89$). В остальных показателях физической подготовленности различия между группами недостоверны ($p > 0,05$).

Таблица 1 Исходные показатели физических качеств школьников 10-11 лет занимающихся футболом, до педагогического эксперимента

Группы	Статистические показатели	Бег 30м, с	Челночный бег 3x10м, с	Прыжок в длину с места, см	Тройной прыжок, см	6 мин. бег, м
ЭГ	\bar{X}	5,2	7,4	178,7	316,6	1228,3*
	Sig	0,17	0,34	8,53	22,24	74,45
	V	0,034	0,046	0,048	0,070	0,061
	S \bar{X}	0,05	0,10	2,46	6,42	21,49
КГ	\bar{X}	5,4	7,1	180,5	312,3	1050,4*
	Sig	0,45	0,33	10,77	20,23	93,14
	V	0,08	0,05	0,06	0,06	0,09
	S \bar{X}	0,13	0,10	3,11	5,84	26,89

Примечание:* - различие между результатами ЭГ и КГ достоверно ($p < 0,05$)

Сопоставив результаты исходного тестирования физической подготовленности с нормативами, нами было установлено, что большинство занимающихся экспериментальной и контрольной групп показывают результаты, соответствующие должным нормам.

Таким образом, анализ исходных показателей физических качеств школьников 10-11 лет, занимающихся в секции по футболу, позволил выявить, что экспериментальной и контрольной групп практически не различаются по изучаемым показателям. Лишь в 6-минутном беге исследуемые экспериментальной группы, достоверно опережают сверстников из контрольной группы. В остальных показатели различия между группами недостоверны ($p > 0,05$).

В программе для дополнительного образования по футболу указано, что конкретными задачами является укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности; овладение основами техники игры [3,5].

При этом основным средством подготовки являются физические упражнения, которые можно разделить на три группы:

- упражнения, способствующие совершенствованию физических качеств;
- упражнения, способствующие освоению техники движений юного футболиста с мячом и без мяча;
- упражнения, способствующие освоению тактических действий.

В каждой из групп физических упражнений особо следует выделить игровые упражнения (подвижные игры), которые наиболее эффективны в работе с начинающими футболистами.

Подвижные игры позволяют проводить тренировочные занятия на фоне высокого эмоционального накала, способствуют выявлению индивидуальных особенностей обучающихся. Подвижные игры можно использовать как при начальном обучении движениям, так и при комплексном совершенствовании двигательных способностей, специфических для футбола [1]. В соответствии с

вышесказанным нами была создана программа подвижных игр для школьников 10-11 лет занимающихся футболом в секции дополнительного образования.

Разработанный комплекс подвижных игр для тренировочного процесса футболистов 10 – 11 лет состоит из 16 игр, направленных на закрепление технической подготовки, развития быстроты реакции, умение ориентироваться в пространстве, произвольности движений, меткости [1,5,6].

Первые 6 направлены на совершенствование физических качеств, необходимых занимающихся, остальные 10 игр направлены на совершенствование технической подготовленности и повышение физической подготовленности, то есть имеют комплексный характер воздействия.

При подборе подвижных игр для экспериментальной программы нами учтены результаты тестирования исходных показателей физической подготовленности. Так, большинство подвижных игр, включенных в созданную программу, были направлены на повышение скоростных и координационных способностей, поскольку данные показатели оказались «слабым звеном» подготовленности исследуемых футболистов [1,2].

В условиях формирующего педагогического эксперимента нами была проверена эффективность разработанного комплекса подвижных игр в тренировочном процессе футболистов 10-11 лет.

На протяжении шести месяцев эксперимента (16 недель), в экспериментальной группе (ЭГ), применяли в основной части тренировочных занятий 2 – 3 подвижные игры, направленные на закрепление технической подготовленности и совершенствование физических способностей. Как правило, подвижным играм предшествовала обучающая часть тренировочного занятия.

В контрольной группе (КГ) на тренировочном занятии эпизодически применяли подвижные игры.

Продолжительность тренировочных занятий и их частота в экспериментальной и контрольной группах была одинакова. По окончании эксперимента нами было проведено повторное тестирование физической подготовленности. За период эксперимента выявлено достоверное увеличение всех изучаемых параметров исследуемых экспериментальной и контрольной групп. Это объясняется, вероятно, воздействием систематических занятий физическими упражнениями и возрастным развитием исследуемых.

Анализ показателей физической подготовленности школьников 10-11 лет занимающихся в секции по футболу экспериментальной группы, показывает, что наиболее значительный прирост отмечается в следующих тестируемых упражнениях - беге на 30м и прыжке в длину с места.

Так, в первом упражнении прирост результата составил 3,07% (с $5,2 \pm 0,1$ с в начале исследования до $5,0 \pm 0,04$ с к концу исследования); во втором упражнении – 5,55% ($7,38 \pm 0,1$ с в начале исследования и $7,21 \pm 0,1$ с в конце исследования).

Анализ динамики показателей физической подготовленности школьников 10-11 лет контрольной группы показал, что наиболее заметный прирост в этой

группе отмечается в прыжке в длину с места. Прирост результата за экспериментальный период составил 5,55%.

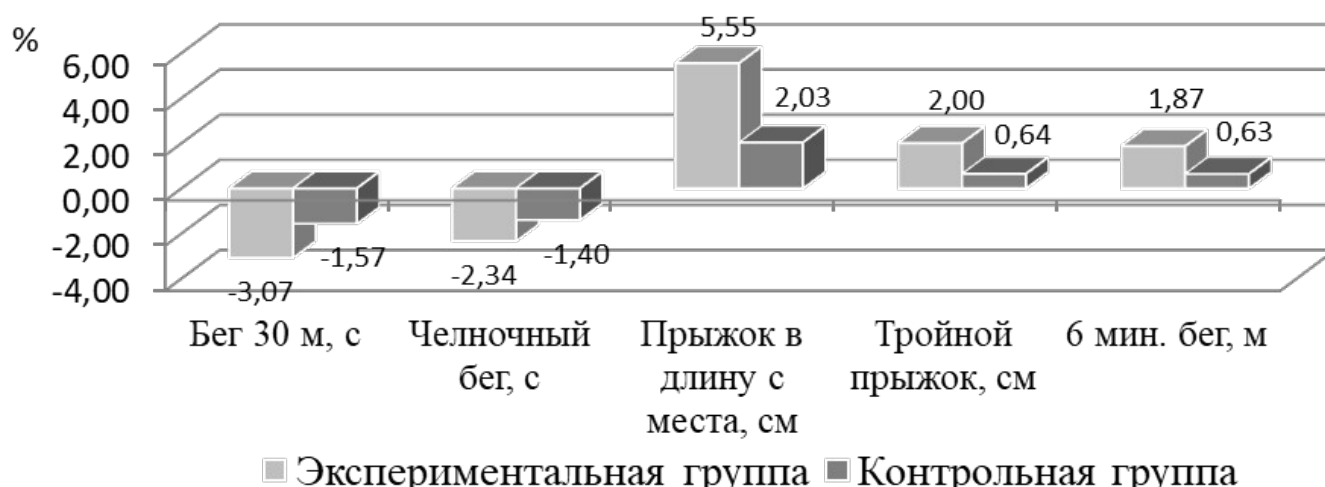


Рисунок 1. Сравнение относительных изменений результатов тестирований школьников 10-11 лет, занимающихся футболом, экспериментальной и контрольной групп после педагогического эксперимента

Сравнение относительных изменений результатов контрольных упражнений школьников 10–11 лет занимающихся футболом экспериментальной и контрольной групп позволило установить, что занимающиеся ЭГ опережают сверстников КГ в приросте во всех показателях физической подготовленности.

Выводы. Обобщая, полученные данные мы можем сделать вывод о том, наибольшая разница в приросте показателей имеет место в результатах прыжков в длину с места (ЭГ – 5,55%, КГ - 2,03%), челночного бега (если в ЭГ прирост составляет 2,34%, то в КГ - 1,4%), бег 30м (в ЭГ прирост составляет 3,07%, в КГ 1,57%) (рисунок 1). Сравнивая результаты тестирования физической подготовленности школьников 10 – 11 лет занимающихся футболом экспериментальной и контрольной групп по завершению нашего эксперимента, мы выявили, что между группами имеют место достоверные различия в двух контрольных упражнениях – в тройном прыжке, см и 6-минутном беге. Во всех этих контрольных тестах занимающиеся экспериментальной группы достоверно опережают сверстников контрольной группы, что является итогом более высоких темпов прироста результатов футболистов экспериментальной группы.

Таким образом, можно заключить, что составленная нами комплекс подвижных игр способствовал повышению физической подготовленности, и, следовательно, может быть рекомендована к использованию при подготовке школьников, занимающихся в секции дополнительного образования.

Литература

1. Адашкявичене, Э.И. Подвижные игры для школьников: методическое пособие / Э.И. Адашкявичене. – Москва: Просвещение, 2010. – 75 с. ISBN 978-5-9500178-0-3. – Текст: непосредственный.

2. Новиков, А.А. Оценка уровня физического развития по результатам выполнения тестов: методическое пособие / А.А. Новиков. – Москва: Физкультура и спорт, 2008. – 67 с. - ISBN 5-222-02298-6 - Текст: непосредственный.
3. Преображенский, И.Н. Футбол в школе: учебное пособие / И.Н. Преображенский, А.А. Харазянц. – Москва: Издательство, 2004. – 70 с. - ISBN 3-487-59038-6 - Текст: непосредственный.
4. Фаттахов Р.В. Акценты педагогического воздействия на правильное воспитание физических качеств юных футболистов / Р.В. Фаттахов, В.А. Мусифуллин. – Текст непосредственный / сборник трудов конференции Всероссийской научно-практической конференции «Современный футбол: состояние, проблемы, инновации и перспективы развития». – 2018. – С. 117-122.
5. Фаттахов Р.В. Координационные упражнения в футболе /Р.В. Фаттахов / материалы II Международной научно-практической конференции, посвященной 40-летию Поволжской государственной академии физической культуры, спорта и туризма «Физиологические и биохимические основы и педагогические технологии адаптации к разным по величине физическим нагрузкам». – 2014. – С. 308-310.

ФИЗИОЛОГИЯ СИЛОВЫХ И КОНТРОЛЬНО-НОРМАТИВНЫХ УПРАЖНЕНИЙ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ПО БАСКЕТБОЛУ

PHYSIOLOGY OF STRENGTH AND CONTROL-NORMATIVE EXERCISES IN THE BASKETBALL TRAINING PROCESS

*Р. А. Гильманшин, П. А. Моржевилова
R. A. Gilmanshin, P. A. Morzhevilova*

*ФГБОУ ВО «Казанский государственный энергетический университет»,
г. Казань, Россия
Kazan State Power Engineering University,
Kazan, Russia*

polina_20040908@mail.ru

Аннотация. Игра в баскетбол характеризуется короткими и интенсивными отрезками активности со средней и высокой частотой. Баскетбол предполагает определенные типы движений, физиологических потребностей и источников энергии. Периоды отдыха в баскетболе, как правило, недостаточны, чтобы полностью восстановиться в условиях занятий такой высокой интенсивности. Трудно последовательно достигать одного и того же уровня работоспособности в течение долгого времени в повторяющихся спринтах. Это означает, что баскетболистам нужен достаточный уровень развития физических качеств, необходимых для успешного выступления. Именно поэтому следует

включать специальные тренировочные упражнения, которые помогут тренерам объективно оценить своих игроков и убедиться, что они обладают физиологическими возможностями, необходимыми для игры. В этой статье рассматриваются силовые и контрольно-нормативные упражнения, широко используемые в настоящее время.

Annotation. The game of basketball is characterized by short and intense bouts of activity with medium and high frequency. Basketball involves certain types of movements, physiological needs and energy sources. Recovery periods in basketball, as a rule, are not long enough to fill the gap in such high-intensity classes. It is difficult to consistently achieve the same level of performance over time in repetitive sprints. This means that basketball players need excellent athletic abilities in order to most skillfully demonstrate the speed, strength and power indicators necessary for a successful performance. Therefore, special training exercises are needed to help coaches control their players and make sure that they have the physiological capabilities necessary for the game. This article discusses strength and control and regulatory exercises that are widely used at the present time.

Ключевые слова: общие тренировки, силовые упражнения, контрольно-нормативные упражнения, многосуставные упражнения, режим.

Keywords: general training, strength exercises, control and normative exercises, multi-joint exercises, regime.

Поскольку спортсмен стремится начать играть на соревнованиях более высокого уровня, параллельно с этим ему необходимо улучшать некоторые физиологические возможности своего организма. Это потому, что по мере того, как соревновательный уровень становится выше, приходится соперничать с более сильными игроками, которые играют в более быстром темпе. Исследования показывают, что во время баскетбольного матча, двигательные действия, выполняемые игроками, предполагают использование как анаэробных, так и аэробных систем. Это вид спорта, в котором время идет одновременно с ходьбой, бегом и взрывными движениями. По мере повышения своей спортивной квалификации спортсмен также необходимо улучшать силу нижней и верхней части тела посредством тренировок с отягощениями [5].

Общие тренировки хороши, когда речь идет об улучшении общей физической подготовки, а тренировки с отягощениями необходимы для улучшения силовых показателей. Эта тренировка должна следовать принципу специфичности, что означает, что она должна быть максимально связана с баскетболом. Использование этого принципа помогает спортсмену добиться более эффективного прогресса. Поскольку нервно-мышечная система очень отзывчива, программа тренировок первоначально будет длиться три месяца, после которой будут получены первые результаты. Большинство выполняемых упражнений с отягощениями должны состоять из динамических повторений, включающих концентрические и эксцентрические фазы движения. Эти упражнения можно выполнять как со свободными весами, так и в тренажерах. Но свободные веса имеют ряд преимуществ: они помогают улучшить

биомеханику, а также включают в работу несколько групп мышц. Наконец, свободные веса максимально прорабатывают мышечные группы по всей амплитуде движения, что помогает снизить вероятность травм [2].

Есть несколько основных мышц, на которые следует воздействовать в первую очередь. Они будут основным направлением тренировки. Для начала следует выполнить несколько упражнений включающие крупные мышечные группы. К примеру, приседания, которые включают в себя несколько групп мышц и увеличивают силу в нескольких областях. Многосуставные упражнения также считаются наиболее эффективными упражнениями для улучшения силы и мощности. Упражнения, которые можно выполнять для верхней части тела, включают жим штанги лежа, подтягивания и разгибания рук в упоре лёжа и так далее. Для нижней части тела тренировка будет включать приседания, становую тягу и жим ногами. Поскольку все эти упражнения заставляют другие мышцы играть второстепенную роль, они также имеют способность вызывать более выраженный отклик центральной нервной системы, что приводит к лучшей мышечной выносливости и более эффективной тренировки. После того, как общая сила достигнута, спортсмен может перейти к упражнениям на отдельные суставы, работая над более слабыми мышцами или мышцами, склонными к травмам. Они также хорошо сочетаются с баскетболом, где требуется высокая координация и задействовано множество различных мышц при выполнении баскетбольных [1].

Следующий важный фактор силовых тренировок – это режим, которому спортсмен должен следовать и выполнять упражнения. В начале тренировки ему следует выполнять разделенную программу тренировок для верхней и нижней части тела, которую можно выполнять 2–3 раза в день. Это может варьироваться в зависимости от его обычной программы тренировок и матчей, поскольку главным приоритетом для него является полное восстановление физической формы. Также важна нагрузка поднимаемого веса или сопротивления [4].

По мере того, как баскетболист прогрессирует в силовых тренировках, будет возникать гипертрофия мышц. Это может быть увеличение размера имеющихся мышечных волокон, количества мышечных волокон или того и другого. Дополнительный вес, набирающийся за счет мышечной массы, может повлиять на выносливость спортсмена, которая является важной частью баскетбола. Матчи длятся 48 минут, где ему необходимо поддерживать высокий уровень работоспособности. Выносливость улучшается за счет работы над мышечной силой в целом, а также за счет работы над сердечно-сосудистой системой организма.

Один из наиболее важных аспектов, который спортсмен обязан учитывать при всех этих дополнительных тренировках, – это его восстановление. Оно является таким же важным как и тренировки, поскольку без восстановления спортсмен не увидит никаких улучшений в своей игре. Целью тренировочной программы является улучшение результатов, но, если организм перегружен, это может привести к усталости или травмам, что необходимо избегать.

Но кроме этого важной частью тренировочного процесса также является выполнение нормативных упражнений и оценки физической и технической подготовленности баскетболистов. Сюда входят такие упражнения как: бег на 10, 30, 60 метров; челночный бег; бег 300 на 400 метров; бег 6 и 12 минут; выпрыгивание вверх с места; прыжок в длину с места; тройной прыжок с места; подтягивания на перекладине.

Кроме силовых тренировок контроль является одним из основных пунктов, который в дальнейшем будет служить определяющим пунктом в эффективности тренировочного процесса.

При выполнении контрольно-нормативных упражнений важно учитывать не только стаж спортсмена, но и их физические способности на конкретном этапе обучения. Уже на самой игре спортсмены делятся по игровому амплуа, которые начинаются формироваться уже в 14 лет и окончательно формируются к 16 годам [1].

Для тренеров, работающих со спортсменами, необходимо знать эти различия, чтобы эффективно планировать процесс совершенствования своих подопечных. На этапе спортивного совершенствования основным критерием подготовленности игрока становится успех в соревновательной деятельности. Однако оптимальный уровень физической подготовленности очень важен для совершенствования мастерства. Уровень результатов баскетболистов всех возрастов по каждому тестовому заданию не должен быть ниже определенных показателей.

Итак, новое поколение баскетболистов состоит из спортсменов с высокой физической подготовкой, которые в конечном счете повышают уровень игры. Для стабильной работы на высоком уровне в течение всего сезона ключевым фактором является активный и правильно выстроенный тренировочный процесс. Придерживаясь которого каждый спортсмен будет хорошо подготовлен и готов к любому исходу игры.

Литература

1. Баллор Д. Л., Бек М. Д., Кэтч В. Л. Метаболические реакции во время упражнений с гидравлическим сопротивлением // Журнальная статья, Поддержка исследований, Правительство за пределами США, Сравнительное исследование. – 2018. – С. 363-367.
2. Флек С. Дж. и Кремер В. Дж. Разработка программ тренировок с отягощениями – 3-е место. 3-е изд. – Шампейн, Иллинойс : Издательство Human Kinetics, 2019.
3. Хаккинен К., Ален М. и Коми П. В. Изменения в изометрической силе и времени релаксации, электромиографических характеристиках и характеристиках мышечных волокон скелетных мышц человека во время силовых тренировок и разминки. – 2019. – С. 573-585.
4. Кошбахтиев И. А. Основы оздоровительной физической культуры молодежи. – Ташкент, 2018. – 100 с.
5. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры : уч. для инст. физ. культуры. – М. : ФиС, 2019. – С. 89-90.

СПОРТИВНОЕ ВОЛОНТЕРСТВО КАК ОДНО ИЗ ОСНОВНЫХ НАПРАВЛЕНИЙ ВОЛОНТЕРСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ВУЗЕ

SPORTS VOLUNTEERING AS ONE OF THE MAIN AREAS OF VOLUNTEER ACTIVITY AT THE UNIVERSITY

*А.А. Мохова
А.А. Mokhova*

*Нижегородский государственный педагогический университет
им. Козьмы Минина (Мининский университет), Нижний Новгород, Россия
Minin Nizhniy Novgorod State Pedagogical University, Nizhni Novgorod, Russia*

angelinamohowa18@gmail.com

Аннотация. В статье рассмотрены направления волонтерской деятельности и представлено описание констатирующего эксперимента по определению состояния развития спортивного направления волонтерства в ВУЗах г. Нижнего Новгорода. Так же в статье изложены результаты проведенного констатирующего эксперимента, по результатам которого выявлена необходимость разработки программы обучения и подготовки спортивных волонтеров для ВУЗов.

Annotation. The article examines the directions of volunteer activity and describes a ascertaining experiment to determine the state of development of the sports direction of volunteering in universities of Nizhny Novgorod. The article also presents the results of the conducted ascertaining experiment, the results of which revealed the need to develop a training program and training of sports volunteers for universities.

Ключевые слова: волонтерство, волонтерская деятельность в ВУЗе, направления волонтерства, спортивное волонтерство, мотивация волонтеров.

Key words: volunteering, university volunteering, areas of volunteering, sports volunteering, motivation of volunteers.

Введение. Развитие волонтерского движения на сегодняшний день является одной из приоритетных задач государственной политики практически по всех сферах деятельности нашей страны [2]. На базах общеобразовательных, коррекционных, спортивных школ сфера волонтерства способствует привитию школьнику значимых ценностей, социально-значимых качеств и способностей, на базах СУЗов, ВУЗов сфера волонтерства активно развивает личность обучающегося уже в его профессиональной деятельности.

Сфера волонтерства подразделяется на целый спектр направлений, которые уникальны и каждое из которых необходимо современному обществу. Согласно крупнейшей платформе – DOBRO.RU (Добро.Университет),

выделяют 11 современных направлений волонтерского движения, а именно: социальное, спортивное, эковолонтерство, донорство, онлайн-волонтерство, медиаволонтерство, патриотическое, медицинское, корпоративное волонтерства, а также волонтерство общественной безопасности и т.д., что дает основание утверждать о стремительном развитии и модернизации разнообразных сфер при помощи добровольчества.

Рассматривая спортивное направление волонтерства, стоит отметить, что со значительным увеличением проводимых спортивных соревнований различных уровней и спортивно-массовых мероприятий для качественной организации и успешного проведения требуются грамотные и квалифицированные специалисты-волонтеры [1]. Мы считаем, что начинать готовить, обучать таких спортивных добровольцев следует в образовательных учреждениях (базах школ, СУЗов, ВУЗов) и тем самым развивать сферу спортивного волонтерства на базе образовательного учреждения определенно верное решение в преобразовании спорта и образования, что и подтверждает актуальность нашего исследования.

Целью исследования является определение состояния развития спортивного направления волонтерства в ВУЗах г. Нижнего Новгорода.

Методы и организация исследования. Для доказательства гипотезы исследования были применены методы теоретического и эмпирического исследования.

1. Научно-теоретический анализ источников литературы.
2. Констатирующий эксперимент.
3. Опрос.
4. Анкетирование.

Исследования были проведены нами в 3 этапа.

На первом, предварительном этапе (апрель 2023 г.) проводилось теоретическое изучение направлений волонтерского движения, в частности, спортивное направление волонтерского движения. По данной теме были сформулированы: цель, методы и организация исследования.

На втором этапе (июнь 2023 г.) был проведен констатирующий эксперимент, включающий опрос руководителей студенческих волонтерских объединений ВУЗов г. Нижнего Новгорода и анкетирование студентов-волонтеров этих студенческих волонтерских объединений ВУЗов г. Нижнего Новгорода по определению состояния развития спортивного направления волонтерства в ВУЗах г. Нижнего Новгорода.

На третьем этапе (май 2022 г.) – выполнялось обобщение результатов и формулирование выводов на основании проведенного исследования.

Результаты исследования. В ходе анализа научной и нормативной литературы [2,3], нами были выявлены и описаны направления волонтерского движения. Было определено, что на сегодняшний день особую актуальность составляют 11 направлений волонтерского движения, каждое из которых активно развивается и совершенствует общество. К современным направлениям волонтерского движения относятся: социальное волонтерство, спортивное (событийное) волонтерство, эковолонтерство, донорство, онлайн-

волонтерство, медиаволонтерство, патриотическое волонтерство, медицинское волонтерство, корпоративное волонтерство, волонтерство общественной безопасности и в чрезвычайных ситуациях, поисково-спасательное волонтерство.

В процессе исследования был проведен констатирующий эксперимент, цель которого состояла в определении уровня развития спортивного волонтерского движения в 3-х ВУЗах г. Нижнего Новгорода.

Констатирующий эксперимент включал метод опроса. Опрос проводился среди руководителей студенческих волонтерских объединений и центров ВУЗов г. Нижнего Новгорода. Были опрошены 3 руководителя одних из ведущих 3 ВУЗов г. Нижнего Новгорода, а именно: ФГБОУ ВО «НГПУ им. К. Минина», ФГАОУ ВО «ННГУ им. Н.И. Лобачевского» и ФГБОУ ВО «НГТУ им. Р.Е. Алексеева». Целью опроса являлось определение ведущих направлений волонтерского движения в волонтерском объединении или центре данного ВУЗа и отведенного времени на спортивное направление волонтерства и подготовку спортивных волонтеров.

Опрос состоял из 10 вопросов открытого и закрыто типа. Руководителям студенческих волонтерских объединений и центров трех ВУЗов г. Нижнего Новгорода задавались вопросы, касаемые: отведенного времени на спортивное направление волонтерства в данном сообществе или центре ВУЗа, подготовки и обучения волонтеров навыкам спортивного добровольчества, о спортивных соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях, в которых принимают участие студенты-волонтеры волонтерского сообщества или центра ВУЗа и пр.

В результате опроса мы выяснили, что все 3 руководителя студенческих волонтерских объединений и центров ВУЗов г. Нижнего Новгорода дали положительный ответ об актуальности и развитии спортивного направления волонтерства на базе волонтерского сообщества ВУЗа; 2 из 3 руководителей высказались о необходимости дополнительной подготовки и обучения спортивных волонтеров на базе ВУЗа в виду масштабного появления новых спортивных соревнований и спортивно-массовых мероприятий, в которых требуется помощь студентов-волонтеров; так же все опрошенные поддержали идею поощрения спортивных волонтеров и принятия участия студентов-волонтеров в мероприятиях и событиях за пределами ВУЗа для пропаганды ЗОЖ, спорта и их ВУЗа и т.д.

Проведенный опрос 3-х руководителей студенческих волонтерских объединений и центров ВУЗов (ФГБОУ ВО «НГПУ им. К. Минина», ФГАОУ ВО «ННГУ им. Н.И. Лобачевского» и ФГБОУ ВО «НГТУ им. Р.Е. Алексеева») г. Нижнего Новгорода показал, что спортивное направление волонтерства среди всех представленных направлений на базе студенческого волонтерского объединения во всех 3-х ВУЗах г. Нижнего Новгорода активно развивается, но требуется дополнительное обучение и подготовка волонтеров спортивного профиля, так как с появлением новых видов спорта, увеличением требований к организаторам спортивных соревнований и спортивно-массовых мероприятий необходимы компетентные специалисты-волонтеры для успешного проведения событий, как студенческого формата, так и вне ВУЗа.

В ходе исследования мы разработали анкету для студентов-волонтеров ВУЗов, которая состояла из 10 вопросов открытого и закрытого типа. Вопросы затрагивали: наличия действующего спортивного направления волонтерства, содержания спортивного волонтерства и желания студентов заниматься спортивным добровольчеством на базе студенческого волонтерского сообщества или центра ВУЗа. Анкета была предложена к прохождению 50 студентам-волонтерам тех же 3-х ВУЗов г. Нижнего Новгорода. Ознакомимся с вопросами анкеты:

1. Что ты понимаешь под словом «волонтерство»?
2. Какие направления волонтерства действуют в нашем студенческом волонтерском центре и какое преобладающее?
3. Что представляет из себя спортивное направление волонтерства в нашем студенческом волонтерском центре?
4. В нашем студенческом волонтерском центре отводится много времени на спортивное волонтерство? (варианты ответа:) да; б) нет; в) средне).
5. Какие спортивные соревнования и спортивно-массовые мероприятия я посещал в качестве спортивного волонтера?
6. Как проходит обучение, подготовка волонтеров в студенческом волонтерском центре и нужно ли проходить дополнительное обучение?
7. Как проходит подготовка волонтеров в нашем студенческом волонтерском центре к спортивным событиям?
8. Сколько дней в неделю отведено на работу студенческого волонтерского центра? (варианты ответа: а) 3; б) 5; в) 6.)
9. Чтобы я хотел(а) изменить в волонтерском центре?
10. Каким я вижу будущее студенческого волонтерского центра нашего ВУЗа?

По итогу обработки данных анкет, ответы на вопросы которых давали студенты-волонтеры, мы определили следующие результаты: 70 % студентов заинтересованы деятельностью студенческого волонтерского центра ВУЗа и нацелены на добровольческую деятельность. 90 % опрошенных разбираются в направлениях волонтерства и могут продемонстрировать навыки в волонтерской деятельности. 65 % студентов высказались о среднем отведенном времени на спортивное волонтерство в студенческом волонтерском центре ВУЗа. 13 % волонтеров считают, что времени на спортивное волонтерство отведено достаточно и 22 % опрошенных отдали свой голос в пользу увеличения времени на спортивное волонтерство в рамках волонтерской деятельности волонтерского центра ВУЗа. 70% студентов-волонтеров хотят улучшать и развивать именно спортивное направление волонтерства. 89 % студентов считают дополнительную подготовку волонтеров спортивного профиля необходимой.

Полученные результаты обработки анкет, дают основание утверждать, что уровень развития спортивного волонтерского движения в студенческих волонтерских центрах или сообществах 3-х ВУЗов г. Нижнего Новгорода ((ФГБОУ ВО «НГПУ им. К. Минина», ФГАОУ ВО «ННГУ им. Н.И. Лобачевского» и ФГБОУ ВО «НГТУ им. Р.Е. Алексеева») находится на уровне

выше среднего, студенты-волонтеры заинтересованы развиваться в спортивном направлении волонтерства, тем самым совершенствовать сферу спорта и систему образования.

Готовить поколение профессионалов, спортивных волонтеров, необходимо на должном уровне в системе среднего, высшего профессионального образования путем качественной дополнительной подготовки и обучения, как специалистами сферы волонтерства, организаторами спортивных событий, так и специалистами данной сферы на базе СУЗа или ВУЗа. Поэтому, мы предлагаем в качестве повышения качества подготовки специалистов данного профиля разработку программы обучения и подготовки спортивных волонтеров для ВУЗов, которая будет отвечать всем требованиям и реалиям быстроменяющегося общества. Важно отметить, чтобы сам СУЗ или ВУЗ был заинтересован в этом и предоставлял все условия, инструментарию для формирования компетентности спортивного волонтера.

Выводы. На основании проведенного исследования, можно заключить, что развитие спортивного направления волонтерского движения в студенческом волонтерском центре ВУЗе среди иных добровольческих направлений весьма непростая вещь, требующая определенных условий, кадров, поддержки ВУЗа, желания и стремления самих студентов-спортивных волонтеров действовать на благо социальной, спортивной, образовательной сфер.

В процессе исследования мы опросили 3-х руководителей студенческих волонтерских объединений и центров ВУЗов (ФГБОУ ВО «НГПУ им. К. Минина», ФГАОУ ВО «ННГУ им. Н.И. Лобачевского» и ФГБОУ ВО «НГТУ им. Р.Е. Алексеева») г. Нижнего Новгорода и предложили анкету из 10 вопросов к прохождению 50 студентам-волонтерам и выяснили, что спортивное направление волонтерства среди всех представленных направлений на базе студенческого волонтерского объединения во всех 3-х ВУЗах г. Нижнего Новгорода на сегодняшний день активно развивается, но требуется дополнительное обучение и подготовка волонтеров спортивного профиля, в следствии чего, определена необходимость разработки программы обучения и подготовки спортивных волонтеров для ВУЗов.

Литература

1. Мохова, А.А. Организация спортивного волонтерского движения в школе/ Мохова, А.А. // Актуальные проблемы физической культуры и спорта: материалы XII Международной научно-практической конференции (Чебоксары, 10 ноября 2022 г.) / под ред. Г. Л. Драндрова, А. И. Пьянзина. – Чебоксары: Чуваш. гос. пед. ун-т, 2022. – 413-419с.
2. Об актуальных подходах к организации деятельности волонтерских центров и объединений в образовательных организациях высшего образования Куликов С.П. Глобальный научный потенциал. 2018. № 12 (93). С. 170-173.
3. DOBRO.RU [Электронный ресурс] / Крупнейшая платформа для добрых дел. – Режим доступа: <https://edu.dobro.ru> .

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ БАДМИНТОНОМ НА ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ СТУДЕНТОВ

INFLUENCE OF BADMINTON LESSONS ON THE PHYSICAL DEVELOPMENT OF STUDENTS

Е.А.Нарейко, Л.Ф.Попко

К.А.Nareyko, L.F.Popko

Гродненский Государственный Университет имени Янки Купалы

г.Гродно, Республика Беларусь

Grodno State University named after Yanka Kupala

Grodno, Republic of Belarus

Аннотация. В работе рассматривается влияние занятий бадминтоном на физическое развитие студентов. Также описываются основные правила игры в бадминтон в рамках обучения в высшем учебном заведении и итоги внедрения таковой практики среди студентов.

Annotation. The paper considers the influence of badminton classes on the physical development of students. It also describes the basic rules of playing badminton as part of training at a higher educational institution and the results of the introduction of such practice among students.

Ключевые слова: физическая активность, бадминтон, студент, физическая подготовка, спорт.

Key words: physical activity, badminton, student, physical training, sport.

Бадминтон - это одна из самых древних игр на Земле. Есть много версий о ее происхождении. Некоторые факты говорят о том, что современный бадминтон развился из игры с воланом. Две тысячи лет назад взрослые и дети играли в волан в Древней Греции, Китае, Японии, Индии и Африке. В Японии была популярна игра под названием "ойбане", где использовались деревянные ракетки и волан, сделанный из перьев и косточки высушенной вишни. Во Франции эта игра называлась "же-де-пом" (игра с яблоком). Английские гравюры на дереве изображают крестьян, играющих в волан. В России тоже играли в подобные игры, как показывают гравюры XVIII века.

С учетом быстрого развития бадминтона как спорта, возникает несколько задач, которые можно ставить перед физкультурным движением: внедрение бадминтона в учебных заведениях, развитие физической подготовки студентов и учащихся, общее укрепление здоровья, отвлечение от вредных привычек и популяризация здорового образа жизни. Занятия бадминтоном благотворно влияют на организм, а также способствуют развитию силы, выносливости и скорости. Они также положительно влияют на работоспособность и психологическое состояние студентов.

Бадминтон доступен и прост для занятий студентам разных возрастов, полов и физической подготовки. Этот вид спорта может быть практикован на

разных площадках. Включение бадминтона в систему физического воспитания в школах, колледжах и университетах поможет вдохновить современную молодежь на занятия спортом. Гибкость этой игры позволяет использовать ее в качестве лечебного средства в разных медицинских учреждениях для реабилитации пациентов после травм или операций.

Бадминтон также способствует социальной интеграции и развитию командного духа. Он может быть отличным способом для студентов общаться, работать вместе и развивать навыки совместной игры. Участие в соревнованиях по бадминтону может помочь студентам познакомиться с новыми людьми, укрепить дружбу и соревновательный дух.

Кроме того, развитие бадминтона как спорта создает новые возможности для физкультурных организаций и тренеров. Они могут организовывать тренировки, проводить соревнования и мероприятия, спонсировать спортивные команды и наставлять молодых игроков. Это способствует развитию спортивной инфраструктуры и созданию благоприятных условий для развития спорта в обществе.

В целом, бадминтон - это увлекательная и полезная игра, которая обладает множеством возможностей для развития физических, социальных и психологических навыков у студентов. Он предлагает много преимуществ и может стать важной составляющей в программе физкультурных занятий для студентов разных возрастов и уровней физической подготовки.

Для того, чтобы играть в бадминтон необходимы ракетки, волан, спортивная форма (или же любая удобная одежда свободного кроя), а также площадка для игры (желательно открытая безветренная местность). Играть в пляжный бадминтон можно, если есть необходимое количество свободного места. Смысл данной игры заключается в том, что игроки должны поочередно перебивать волан через сетку (необязательное условие) таким образом, чтобы противник не успел отбить волан и он остался на его зоне. Когда играют два игрока, игру называют одиночной, если играет четыре игрока, то игру называют парной. В игре в бадминтон пол абсолютно неважен: мужчина может играть против женщины, при этом условия для всех равные.

Идеальным выбором для игры в бадминтон будет металлическая ракетка с головкой, покрытой специальной струной, а не леской. Рекомендуется держать ракетку за конец ручки таким образом, чтобы она находилась в выемке между указательным и большим пальцами, образуя форму буквы "У". Важно держать ракетку достаточно крепко, чтобы обеспечить удобство при отбивании воланчика.

Во время отбивания воланчика из разных положений следует взять за основу требование не перехватывать ракетку. Хорошим упражнением для развития данного навыка является отбивание волана, когда игрок поочередно отбивает его то одной, то другой стороной ракетки. Также можно попробовать набивание воланчика аналогично набиванию мячика для настольного тенниса.

Еще один совет начинающим игрокам: выполнять передачи в парах необходимо с удара по волану снизу (волан должен находиться ниже пояса, а головка ракетки ниже кисти руки), так как подача в спортивном бадминтоне выполняется именно так[2].

Бадминтон может быть сложным испытанием для профессионалов и легкой практикой для новичков. Именно поэтому он пользуется такой популярностью и часто используется в оздоровительных занятиях. Занятия бадминтоном в группах физической подготовки положительно влияют на мышечную форму. Поэтому тренеру важно узнать медицинскую группу каждого участника, чтобы правильно организовать занятия.

В оздоровительно-физкультурной работе выделяются три медицинские группы. Первая группа включает практически здоровых людей с незначительными возрастными изменениями. Вторая группа состоит из людей с отклонениями в физическом развитии и незначительными функциональными изменениями. Третья группа включает лиц пожилого возраста или недостаточно физически подготовленных людей с значительными отклонениями функционального характера. Тренер совместно с врачом определяет состояние участников и формирует группы с соответствующей тренировочной нагрузкой. По мере улучшения здоровья и самочувствия участников возможен переход из одной группы в другую.

На первый взгляд, бадминтон очень похож на теннис, но имеет гораздо меньшую популярность. Однако, на самом деле это очень приятный вид спорта для всей семьи, будь то игра на профессиональном уровне или просто перекидывание волана через сетку. Во время игры в бадминтон происходит множество движений, которые сегодня особенно ценны. Удивительно то, что среди всех игровых видов спорта бадминтон занимает третье место по интенсивности тренировок. К тому же, для игры в бадминтон не требуется особая выносливость, а после длительной игры человек не ощущает мышечной усталости.

Студенты отмечают, что время, проведенное за игрой в бадминтон на занятиях физического воспитания, проходит незаметно. Они также замечают, что игра в бадминтон вызывает интерес среди их однокурсников, что делает ее полезной не только для физического состояния, но и для социальной составляющей. Командные игры укрепляют взаимоподдержку и обучают коллективизму. Учащиеся, объединенные общей целью, оказывают друг другу солидарность и помощь, что способствует укреплению дружеских отношений и сплочению коллектива.

Нагрузки на организм, которые происходят во время игры в бадминтон, помогают снизить количество «вредного» холестерина в крови. Это, в свою очередь, увеличивает продолжительность жизни и улучшает работу сердечно-сосудистой системы. Уменьшаются проявления тахикардии и других сердечных заболеваний, укрепляется сама сердечная мышца. Сердечная мышца укрепляется, а у человека в свою очередь развивается выносливость. Помимо этого, частые занятия бадминтоном снижают кровяное давление и уменьшают количество сердечных ударов в минуту. Таким образом, для гипертоников

бадминтон станет замечательным подспорьем, а для остальных – оптимальной профилактикой [3].

Несомненно, игра в бадминтон оказывает положительное воздействие не только на сердечно-сосудистую систему, но и на дыхательную систему. Постоянное движение во время игры способствует сжиганию большого количества калорий, что делает занятия бадминтоном полезными для тех, кто хочет похудеть или изменить фигуру. Человек, играя в бадминтон, выполняет целый комплекс движений, которые способствуют снижению веса и сжиганию жировых отложений. Кроме того, укрепляются и подтягиваются мышцы живота, улучшается подвижность суставов и выравнивается осанка.

Доказано, что подобные изменения оказывают заметное влияние на здоровье и даже продлевают жизнь. Пожилые люди, регулярно занимающиеся бадминтоном, живут дольше тех, кто ведет сидячий образ жизни, потому что их внутренние органы начинают работать в нормальном режиме.

Занятия бадминтоном на свежем воздухе помогают насытить организм кислородом, что улучшает качество сна и предотвращает негативные эмоции, депрессию и раздражительность.

Также установлено, что бадминтон способствует снижению уровня сахара в крови у больных сахарным диабетом. Наблюдение за летящим воланом помогает развить реакцию и тренирует глазные мышцы, что предотвращает проблемы со зрением, связанные с длительным сидением за компьютером или чтением.

Благодаря занятиям бадминтоном улучшается работа всей дыхательной системы, восстанавливается дыхательный ритм и улучшается кровообращение. Для людей, страдающих заболеваниями дыхательных путей, занятия бадминтоном являются настоящим лекарством. Также игра в бадминтон оказывает общеукрепляющее влияние и приносит положительные эмоции.

На основе проведенного опроса студентов можно заключить, что внедрение занятий бадминтоном в программу физического воспитания привело к увеличению посещаемости и более положительному отношению студентов к занятиям. Преподаватели также отметили позитивное влияние данной практики на интерес студентов к физическому воспитанию, а занятия стали проходить более легко и естественно для всех.

Литература

1. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 256 с.
2. Рубанович В. Б. Основы врачебного контроля при занятиях физической культурой. М.: Юрайт, 2019. 254 с.
3. Ягодин В. В. Физическая культура. Основы спортивной этики. М.: Юрайт, 2019. 114 с.

ДИСЦИПЛИНА КАК ВАЖНЫЙ АСПЕКТ ПРИ ПОДГОТОВКЕ К ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

DISCIPLINE AS AN IMPORTANT ASPECT IN PREPARATION TO THE INTERMEDIATE CERTIFICATION OF PHYSICAL FITNESS

М.Н. Новосёлов, Э.Д.Свечихина

M.N. Novoselov, E.D.Svechikhina

Нижегородская академия МВД России,

Нижний Новгород, Россия

Nizhny Novgorod Academy of the Ministry of Internal Affairs of Russia,

Nizhny Novgorod, Russia

m.novoselov.94@mail.ru

Аннотация: В статье рассматривается проблема личной дисциплины обучающихся образовательных организации МВД России при подготовке к сдаче контрольных упражнений по общей физической подготовке. Проводится опрос курсантов по уровню личной дисциплины к самостоятельным занятиям. Выявляются причины, которые влияют на отсутствие самостоятельных тренировок у курсантов при подготовке к промежуточной аттестации. Акцентируется внимание на роли педагогических работников в помощи данным курсантам.

Abstract: The article deals with the problem of personal discipline of students of the educational organization of the Ministry of Internal Affairs of Russia in preparation for passing control exercises on general physical training. A survey of cadets is conducted on the level of personal discipline for independent studies. The reasons that affect the lack of independent training of cadets in preparation for intermediate certification are identified. Attention is focused on the role of teaching staff in helping these cadets.

Ключевые слова: физическая подготовка, дисциплина, промежуточная аттестация, самостоятельная работа курсантов, образовательные организации МВД России.

Keywords: physical training, discipline, intermediate certification, independent work of cadets, educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia.

Самодисциплина – одно из самых важных понятий, в любом процессе достижения какого-либо результата. При постановке перед собой цели, важно понимать, что ты готов выполнить определённый алгоритм действий, который приведёт тебя к достижению результата. В зависимости от того, какой уровень вовлечённости, ответственности и рвения будет у человека, зависит успешность, качество и скорость достижения результата. Самодисциплина проявляется в умении думать, прежде чем действовать, заканчивать то, что вы начинали делать, а также в решимости доводить свои планы до конца, несмотря на неудобства, трудности и препятствия [1].

Если говорить про тренировочный процесс, то понятие самодисциплины обретает особо важную роль. Постоянность тренировок позволяет достигать необходимого результата, а их пропуск постоянно откидывает человека обратно. Если у профессиональных спортсменов есть штат тренеров, которые контролируют их тренировки, то у других людей достижение тренировочного результата зависит от личного планирования и самодисциплины. Данный вопрос является особо актуальным для обучающихся образовательных организации МВД России.

Цели и задачи физической подготовки сотрудников полиции закреплены в приказе МВД России от 01.07.2017 года № 450. В вышеуказанном нормативно-правовом акте указано, что целью физической подготовки сотрудников является формирование физической готовности сотрудников к успешному выполнению оперативно-служебных задач, умелому применению физической силы, в том числе боевых приемов борьбы в служебной деятельности [2].

Дисциплинированность является не только одним из базовых личностно-профессиональных качеств сотрудников правоохранительных органов, но и одной из важнейших составляющих личностного компонента его профессиональной компетентности.

Профессиональная подготовка высококвалифицированных сотрудников правоохранительных органов – целенаправленный процесс изучения и постоянного совершенствования профессиональных знаний, умений и навыков, необходимых для успешного выполнения задач, возложенных на органы внутренних дел Российской Федерации.

Профессиональная подготовка сотрудников правоохранительных органов является актуальной повесткой как на научно-практических конференциях в образовательных организациях МВД России, так и предмет практического осмысления. Эффективность выполнения возложенных на полицию задач напрямую зависит от знаний, умений и навыков, выработанных на занятиях по физической подготовке.

Весь процесс физической подготовки обучающихся подразделяется на два больших блока. Первый блок – это общая физическая подготовка. Второй блок – служебно-прикладная подготовка (боевые приёмы борьбы). В данной статье подробно рассматривается вопрос важности самодисциплины обучающихся при подготовке к первому блоку. Целью ставим провести опрос курсантов по уровню их самодисциплины и, проанализировав полученные результаты, понять причину отсутствия у некоторых из них дисциплины к постоянным самостоятельным занятиям.

Промежуточная аттестация обучающихся образовательных организации по общей физической подготовке включает выполнение ими трёх контрольных упражнений (на силу, быстроту и ловкость, выносливость) [3]. Для юношей: подтягивания или отжимания; челночный бег 10х10 или 4х20 метров; кросс 1000, 3000 или 5000 метров. Для девушек: наклоны из положения лёжа в течении 1 минуты или отжимания; челночный бег 10х10 метров; кросс 1000 или 3000 метров.

Развитие основных физических качеств обучающихся - выносливость, сила, быстрота и ловкость является одной из главной задачей учебной дисциплины физическая подготовка. Занятия по физической подготовке являются неотъемлемой частью учебного процесса, на протяжении всего обучения.

Профессиональное формирование обучающихся по физической подготовке – системный и многоуровневый процесс, который состоит из:

1. Занятий по физической подготовке;
2. Самостоятельной работы обучающихся.

Кроме этого в образовательных организациях предусмотрено, что в утренние часы с 6.30 до 7.00 для переменного состава 1-2 курса, проводится зарядка. Данное мероприятие, на наш взгляд, является базой для воспитания дисциплины у курсантов, которые совсем недавно покинули школьные стены.

Для понимания отношения обучающихся к зарядке, мы провели опрос. В нём приняли участие 50 курсантов 1 курса Нижегородской академии МВД России. Им предлагалось ответить на два вопроса: 1. Помогает ли вам зарядка, как дополнительный инструмент подготовки к сдаче физической подготовки. 2. Помогает ли зарядка стать более дисциплинированным для самостоятельных занятий физической подготовкой.

В результате мы получили следующие результаты (рис.1):

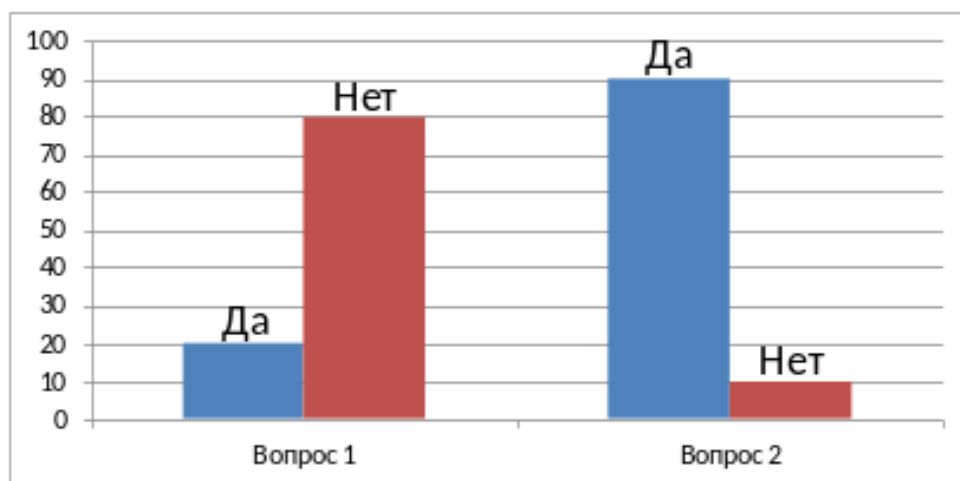


Рисунок 1. Распределение курсантов с учетом ответа на вопросы анкеты

Около 80 % курсантов сказали, что зарядка не помогает им в подготовке к сдаче физической подготовки, но более 90 % отметили, что регулярное её проведение оказывает положительное влияние на привычку постоянно заниматься физическими упражнениями. Данная привычка помогает при подготовке к промежуточной аттестации соблюдать дисциплину для постоянных тренировок. На основании данного опроса, можно сделать вывод о том, что дисциплинированность курсантов первого курса и потребность в развитии своих физических качеств помогает им самостоятельно продолжать тренировки во время свободного от занятий времени.

Как и упоминалось ранее физическая подготовка – дисциплина, которая изучается с обучающимися на протяжении всего обучения (5 лет) и разбивается на этапы в зависимости от курса обучения:

1. На первом этапе (первый - второй курс) в основном уделяется внимание и большее количество времени на общую физическую подготовку, развитие выносливости, быстроты и силы.

2. На втором этапе (третий – пятый курс) акцент подготовки всё больше смещается в сторону отработки правильности и правомерности применения физической силы боевых приёмов борьбы.

В зависимости от этого процесс подготовки к сдаче общей физической подготовки отходит всё больше на самостоятельную работу. Именно здесь вопрос самодисциплины встаёт очень остро и от него зависит успешная сдача контрольных упражнений. Для помощи обучающимся созданы методические пособия, которые помогут им с планированием тренировок. Но если обучающийся не заставит себя посмотреть, запланировать, сходить и выполнить тренировку, то от этих пособий пользы будет мало.

Для понимания уровня дисциплины и возможных проблем в этом, мы провели опрос с курсантами 4 и 5 курса. В опросе приняли участие 50 человек. Им задавались вопросы о процессе подготовки к промежуточной аттестации, а также получается ли у них дисциплинировать самих себя, если нет, то какие причины им в этом мешают.

В итоге 35 % из числа обучающихся заявили, что благодаря выработанной дисциплине на младших курсах и устоявшейся привычке, спорт присутствует в их жизни на регулярной основе, что помогает им успешно сдавать промежуточную аттестации. 10% состоят в сборных командах образовательной организации по различным видам спорта, тем самым в дополнительных занятиях они не нуждаются, так как могут показать высокие результаты благодаря тренировкам. Примерно 25 % заявили о том, что дополнительно занимаются редко.

И примерно 10 % сказали, что занимаются только на занятиях по физической подготовке (рис.2).



Рисунок 2. Распределение курсантов с учетом ответов на вопрос анкеты о регулярности занятий физическими упражнениями

Проанализировав результаты летней сессии, мы сделали вывод, что обучающиеся, входящие в группу тех, у кого отсутствуют дополнительные тренировки, либо их нет вообще, показывают наихудший результат по итогам сессии и выходят на повторную сдачу по учебной дисциплине физическая подготовка.

Обучающиеся из данных категорий осознают и понимают, что дополнительные тренировки им необходимы. К причинам отсутствия дисциплины они относят личную лень, неорганизованность, непонимание как составить правильный план тренировок и загруженность по другим направлениям обучения.

Учитывая данные причины, стоит отметить, что важная роль относится педагогическим работникам. Часть обучающихся отметила, что у них возникают проблемы с планированием тренировок. Несмотря на наличие методических пособий, у них всё равно возникают сложности. Педагогическим работникам не следует ограничиваться только формальным напоминанием обучающимся, о том, что необходимо самостоятельно заниматься. Кроме этого необходимо как минимум узнать причину, по которой обучающийся не может организовать процесс самостоятельной работы. Если причина в лени это один вопрос, но если причина в сложности составления плана, то необходимо помочь данному курсанту. Опираясь на методические пособия и на индивидуальные возможности курсанта составить план на 2-3 недели. В дальнейшем по возможности помочь скорректировать его для продолжения тренировок.

Подводя итоги, можно сделать вывод о том, что дисциплина и устойчивое желание совершенствования признак личностного роста курсанта, если данные показатели отрицательны, то можно поставить вопрос о компетентности данного сотрудника. Необходимо сказать о том, что отсутствие регулярных самостоятельных тренировок влечет негативные последствия при сдаче промежуточной аттестации. Но в причинах плохой подготовки кроется не только отсутствие дисциплины обучающихся, но и сложности в планировании тренировок. Поэтому педагогические работники играют важную роль для помощи обучающимся в этих вопросах.

Литература

- 1.Тучкова, И. Г. Самодисциплина: как научиться не сходить с пути к успеху / И. Г. Тучкова // Современная наука: тенденции развития. – 2017. – № 18. – С. 47-51. – EDN YNEMHT.
- 2.Приказ МВД России от 01.07.2017 г. № 450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации»
- 3.Приказ МВД России от 05.05.2018 г. № 275 «Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации».

СТРУКТУРА ТЕХНИЧЕСКОГО АРСЕНАЛА СПОРТСМЕНОВ-ПОБЕДИТЕЛЕЙ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ АРМЕЙСКИМ РУКОПАШНЫМ БОЕМ

STRUCTURE OF THE TECHNICAL ARSENAL OF WINNING ATHLETES ENGAGED IN ARMY HAND-HAND COMBAT

А.И. Орлов, М.В. Тимофеев

A.I. Orlov, M.V. Timofeev

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Чувашский государственный университет

имени И.Н. Ульянова»,

Чебоксары, Россия

Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education

I.N. Ulyanov Chuvash State University,

Cheboksary, Russia

m_timofeev81@mail.ru

Аннотация. В статье на основе анализа данных судейских записок с открытого турнира города Новочебоксарска по армейскому рукопашному бою предпринята попытка определения наиболее оптимальной структуры технического арсенала в наибольшей степени, обеспечивающей победу в соревновательных поединках спортсменов массовых разрядов.

Исследования проведенные в данной работе подтверждают утверждение, что наибольшая рациональность соревновательной деятельности спортсменов массовых разрядов выступающих по правилам АРБ достигается при равномерной комбинации ударной и борцовской техники.

Abstract. In the article, based on the analysis of data from judges' notes from the open tournament of the city of Novocheboksarsk on ARB, an attempt is made to determine the most optimal structure of the technical arsenal to the greatest extent ensuring victory in competitive fights for mass athletes.

The research conducted in this work confirms the statement that the greatest rationality of the competitive activity of mass athletes performing according to the ARB rules is achieved with an even combination of striking and wrestling techniques.

Ключевые слова: армейский рукопашный бой, структура технического арсенала, спортсмены массовых разрядов, победители соревновательных поединков, комбинированный стиль.

Key words: army hand-to-hand combat, structure of the technical arsenal, mass athletes, winners of competitive fights, combined style.

Введение. Армейский рукопашный бой (АРБ) в классификации спортивных единоборств, относится к так называемым комбинированным

видам, в которых разрешено выполнение ударных и бросковых действий. В виду данной особенности в соревнованиях по АРБ принимают участие представители различных видов единоборств (самбо, дзюдо, вольная борьба, карате, кикбоксинг, бокс), имеющие необходимую квалификацию, прошедшие предсоревновательную подготовку и знакомые с правилами соревнований. Является логичным то, что каждый из них предпочитает выполнение тех или иных атакующих действий, ударного или броскового характера, которые составляют основу избранного вида единоборств. В этой связи возникает вопрос об определении наиболее эффективных технических действий и их сочетаний, наилучшим образом обеспечивающих достижение победы в соревновательном поединке по АРБ.

При этом, несмотря на то, что в теории комбинированных единоборств, спортсмены по манере ведения поединка условно подразделяются на ударников – предпочитающих выполнение ударов руками и ногами, борцов – акцентирующих внимание на выполнение приемов борьбы в ходе соревновательного поединка, и бойцов комбинированного стиля – старающихся сочетать технику борьбы с ударными действиями, вопрос об соотношении данных действий в техническом арсенале спортсменов массовых разрядов остается открытым. Как видится, сопоставление частоты удачно реализованных технических действий позволит выявить структуру технического арсенала в наибольшей степени обеспечивающих достижение победы в соревновательном поединке спортсменов данной возрастной группы.

С учётом сказанного выше, в качестве объекта исследования рассматривалась технико-тактическая подготовленность единоборцев массовых разрядов выступающих в соревнованиях по АРБ.

Предметом исследования являлась структура технического арсенала победителей в соревновательных поединках по АРБ.

Исходя из объекта и предмета исследования, его **цель** сформулирована следующим образом – выявить наиболее рациональную структуру технического арсенала спортсменов массовых разрядов занимающихся АРБ.

В качестве рабочей гипотезы исследования выдвинуто предположение, что равномерное сочетание бросковой и ударной техники у спортсменов массовых разрядов повышает вероятность победы в соревновательных поединках по АРБ.

В соответствии с целью, объектом, предметом и рабочей гипотезой исследования были сформулированы следующие задачи:

1. Определить рабочий материал исследования;
2. Выявить наиболее оптимальную структуру технического арсенала спортсменов массовых разрядов занимающихся АРБ;
3. Представить некоторые рекомендации по формированию оптимальной структуры технического арсенала спортсменов массовых разрядов занимающихся АРБ.

Методы исследования. В зависимости от поставленных задач основными методами исследования явились: анализ научно-методической литературы по теме исследования; обобщение данных судейских записок

соревновательных поединков АРБ спортсменов массовых разрядов; методы математической статистики; интерпретация полученных статистических данных.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ научно-методической литературы по теме исследования позволяет констатировать, что технический арсенал АРБ включает в свое содержание технические действия практически всех видов спортивных единоборств – удары, броски, захваты, болевые и удушающие приемы [1,2]. Все это дает основания говорить, что АРБ представляет собой один из сложнейших видов спорта, предполагающий выполнение самых разнообразных по двигательной структуре соревновательных действий, реализация которых осуществляется в динамически изменяющихся условиях соревновательного поединка.

В ряде литературных источников отмечается, что применение ударной техники рук и ног в сочетании с борцовскими приемами существенно расширяет количество средств, используемых для достижения победы в поединке [2, 8]. Безусловно, чем большим количеством технических действий обладает спортсмен, тем выше вероятность одержать победу в соревновательном поединке. Однако, тут возникнет вопрос об их оптимальном соотношении между собой, т.е. другими словами, вопрос об отношении таких философских категорий как «качество» и «количество», которые находятся в тесном взаимоотношении между собой и при определенных обстоятельствах могут оказывать как положительное, так и негативное воздействие друг на друга. При этом, как нам видится, данный вопрос имеет более существенное значение для спортсменов массовых разрядов. У которых еще не сложилась индивидуальная манера ведения поединка и не сформирована индивидуальная техника выполнения соревновательных действий. И как показывает тренерский опыт «слепое» копирование стилей ведения соревновательного поединка топовыми спортсменами в практику начинающих, не дает желаемых результатов. Всё это и обуславливает необходимость определения оптимальной структуры технического арсенала спортсменов массовых разрядов занимающихся АРБ.

Как было сказано выше, традиционно спортсменов выступающих на соревнованиях по АРБ условно подразделяют на ударников, борцов, и бойцов предпочитающих комбинирование ударной и борцовской техники [1]. При этом, нерешенным остается вопрос о выявлении наиболее предпочтительной манере ведения соревновательного поединка, в наибольшей степени обуславливающего достижения победы. Бесспорно, его решение возможно на основе анализа результативности соревновательной деятельности. В виду ограниченной возможности анализа результативности соревновательной деятельности спортсменов массовых разрядов, нами при решении данного вопроса исследовались данные судейских записок Открытого Турнира города Новочебоксарска по АРБ проходившего 13-14 мая 2023 года. Всего было проанализировано 90 комплектов судейских записок спортсменов двух возрастных групп: 12-13 и 14-15 лет.

При обобщении данных судейских записок было выявлено, что доля побед одержанных за счет применения смешанной техники составила 60,46%. Доля побед одержанных за счет преимущественного применения ударной техники составила 26,29%. Соответственно, доля побед одержанных за счет применения борцовской техники не превысила 13,25% (рис 1).

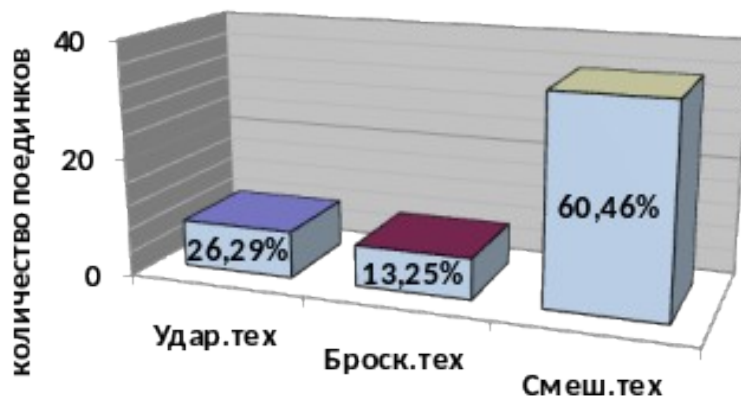


Рисунок 6 - Соотношение побед одержанных спортсменами массовых разрядах за счет преимущественного применения ударной, бросковой и смешанной техники в соревнованиях по АРБ

Обобщая полученные статистические данные можно сделать вывод, что наибольшая рациональность соревновательной деятельности спортсменов массовых разрядов выступающих по правилам АРБ достигается при равномерной комбинации ударной и борцовской техники.

Заключение. Проведенное исследование и обобщение данных статистического анализа результативности соревновательной деятельности спортсменов массовых разрядов по АРБ позволило сформулировать ряд выводов:

1. Наиболее оптимальная структура технического арсенала спортсменов массовых разрядов, выступающих по правилам АРБ, проявляется в равномерном соотношении ударной и борцовской техники, что обеспечивает наибольшую вероятность достижения победы в соревновательном поединке.
2. Выявление оптимальной структуры технического арсенала спортсменов массовых разрядов занимающихся АРБ, актуализирует проблему методического характера по его формированию. Это связано с тем, что в методической литературе по спортивным видам единоборств отдельно представлены методики обучения приемам борьбы и ударной технике. Вопросы же их рационального сочетания в ходе ведения соревновательного поединка, и соответственно методики формирования комбинационного стиля, до настоящего времени не решены в полном объеме.

Литература

1. Ахмедшин, Р.Г. Проблема подготовки резервов сборных команд в восточных единоборствах / Р.Г. Ахмедшин, А.А. Рузиев // Теория и практика физ. культуры. - 2003. - № 1. - С. 38.
2. Бушин, И.А. Формирование техники приема борьбы у бойцов "спортивного рукопашного боя" на этапе начальной подготовки: дис. ... канд. пед. наук. / И.А. Бушин - Краснодар, 2005. - 186 с.
3. Горбылев А.М. Поединок длиною в жизнь / А.М. Горбылев // Додзе. Боевые искусства Японии: научно-популярный метод. журнал. - 2003. - № 6. - С. 1-8.
4. Дзюдо. Система и борьба / Ю.А. Шулика [и др.]. - Ростов н/Д: Феникс, 2006.
5. Кузнецов А.С. Организация многолетней технико-тактической подготовки в греко-римской борьбе. - Набережные Челны: Издво КамПИ, 2002. - 328 с.
6. О признании новых видов спорта "петанк" и "джиу-джитсу", спортивных дисциплин, "фитнес-аэробика" и "спортивный рукопашный бой": приказ Гос. ком. РФ по ФК и спорту № 198 от 03. 04. 2003.
7. Правила проведения соревнований по рукопашному бою (спортивному рукопашному бою). - М., 2003. – 47 с.
8. Чумаков Е. М. Масштабы соревновательной деятельности борца / Е. М. Чумаков // Теория и практика физ. культуры. 1999, № 2, -С. 7-20.

АНАЛИЗ ВЫСТУПЛЕНИЯ СПОРТИВНЫХ СБОРНЫХ КОМАНД МУНИЦИПАЛЬНЫХ ОБРАЗОВАНИЙ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ В ЛЕТНЕЙ СПАРТАКИАДЕ МОЛОДЕЖИ КУБАНИ

SPEECH ANALYSIS SPORTS TEAMS OF MUNICIPALITIES OF KRASNODAR KRAI IN THE SUMMER SPARTAKIAD OF KUBAN YOUTH

Н.С.Панина, А.И.Иванова

N.S.Panina, A.I.Ivanova

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», город Краснодар, Россия

Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism", Krasnodar, Russia

panina_nadi@mail.ru

Аннотация. Летняя Спартакиада молодежи (юниорская) Кубани(2023) - комплексное спортивное мероприятие, направленное на выявление лучших спортсменов края, формирование спортивных сборных команд по различным

видам спорта, привлечение учащихся и молодежи к регулярным занятиям физической культурой и спортом. Одной из основных задач спортивного мероприятия являлась оценка состояния физкультурно-спортивной работы в муниципальных образованиях Краснодарского края.

Анализ выступления спортивных сборных команд муниципальных образований края позволил руководителям муниципальных органов управления физической культурой и спортом края, руководителям физкультурно-спортивных и образовательных организаций внести необходимые изменения в практическую деятельность спортивных организаций для эффективной подготовки спортивного резерва.

Abstract. The Summer Youth Sports Contest (junior) of Kuban (2023) is a comprehensive sports event aimed at identifying the best athletes of the region, forming sports teams in various sports, attracting students and youth to regular physical education and sports. One of the main objectives of the sports event was to assess the state of physical culture and sports work in the municipalities of the Krasnodar Territory.

The analysis of the performance of the sports teams of the municipalities of the region allowed the heads of the municipal governing bodies of physical culture and sports of the region, the heads of sports and educational organizations to make the necessary changes in the practical activities of sports organizations for the effective preparation of the sports reserve.

Ключевые слова: спартакиада молодежи, муниципальные образования, соревнования.

Keywords: youth Sports contest, municipalities, competitions.

Актуальность исследования. В соответствии с официальным документом «Стратегия развития физической культуры и спорта в Краснодарском крае на период до 2030 года» одной из основных задач является совершенствование системы спортивной подготовки детей и молодежи, а также формирование условий для развития школьного и студенческого спорта[2].

Летняя Спартакиада молодежи (юниорская) Кубани (2023)- комплексное спортивное мероприятие, которое проводилось в целях выявления лучших спортсменов края, формирования спортивных сборных команд по различным видам спорта, привлечения учащихся и молодежи к регулярным занятиям физической культурой и спортом. Одной из основных задач спортивного мероприятия являлась оценка состояния физкультурно-спортивной работы в муниципальных образованиях Краснодарского края.

Анализ выступления спортивных сборных команд муниципальных образований края позволил внести необходимые изменения в практическую деятельность спортивных организаций для эффективной подготовки спортивного резерва.

Цель исследования–провести анализ выступления спортивных сборных команд муниципальных образований Краснодарского края в летней Спартакиаде молодежи (юниорской) Кубани (2023).

Методы исследования: анализ официальных документальных источников (протоколы соревнований, нормативно-правовые документы), педагогическое наблюдение.

Организация исследования. Исследование проводилось в муниципальных образованиях Краснодарского края. В нем приняло участие 3924 спортсмена в разных возрастных категориях.

Результаты исследования. В соответствии с Положением о проведении летней Спартакиады молодежи (юниорской) Кубани 2023 года(далее – Положение) [1] соревнования проводились по 42 видам программы.

Города и районы Краснодарского края были поделены на 4 группы в зависимости от общей численности населения на 01.01.2022 года.

Победители и призеры в общекомандном первенстве определялись в каждой группе по наибольшему количеству очков, набранных спортивной сборной командой муниципального образования по количеству зачетных видов программы.

Результаты Спартакиады приведены в таблице.

Таблица –Результаты общекомандного первенства муниципальных образований в рамках летней Спартакиады молодежи (юниорской) Кубани 2023 года

Группы	№	Муниципальные образования Краснодарского края	Сумма очков	Занятое место	Количество зачетных видов		Кол-во участников, принявших участие	Кол-во видов программы, в которых приняли участие
					в соответствии с Положением	в которых приняли участие		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
I	1	Сочи	1629	1	42	41	359	41
	2	Краснодар	1611	2	42	38	359	38
	3	Новороссийск	1035	3	42	27	195	27
	4	Армавир	706	4	42	18	139	18
	5	Анапа	569	5	42	15	105	15
II	1	Славянский р-н	509	1	12	12	146	15
	2	Геленджик	489	2	12	12	178	26
	3	Белореченский р-н	486	3	12	12	153	18
	4	Северский р-н	476	4	12	12	129	16
	5	Туапсинский р-н	464	5	12	12	110	14
	6	Каневской р-н	462	6	12	12	77	13
	7	Тимашевский р-н	445	7	12	12	111	12
	8	Ейский р-н	443	8	12	12	102	13
	9	Кавказский р-н	435	9	12	12	69	12
	10	Тихорецкий р-н	374	10	12	10	101	10
	11	Динской р-н	332	11	12	10	73	10
	12	Курганинский р-н	316	12	12	9	49	9
	13	Крымский р-н	291	13	12	8	76	8
	14	Усть-Лабинский р-н	270	14	12	7	61	7

	15	Темрюкский р-н	226	15	12	7	47	7
	16	Красноармейский р-н	175	16	12	5	37	5

Продолжение таблицы

1	2	3	4	5	6	7	8	9
III	1	Гулькевичский р-н	396	1	10	10	99	11
	2	Лабинский р-н	392	2	10	10	91	12
	3	Павловский р-н	356	3	10	10	93	12
	4	Абинский р-н	351	4	10	10	85	11
	5	Новокубанский р-н	325	5	10	10	73	12
	6	Ленинградский р-н	324	6	10	10	69	10
	7	Горячий Ключ	283	7	10	9	59	9
	8	Апшеронский р-н	261	8	10	8	68	8
	9	Куцевский р-н	230	9	10	7	39	7
	10	Кореновский р-н	200	10	10	6	44	6
	11	Выселковский р-н	148	11	10	4	41	4
	12	Отрадненский р-н	139	12	10	4	43	4
	13	Приморско-Ахтарский р-н	113	13	10	4	28	4
	14	Мостовский р-н	101	14	10	3	26	3
	15	Калининский р-н	62	15	10	2	10	2
IV	1	Щербиновский р-н	308	1	8	8	86	11
	2	Брюховецкий р-н	299	2	8	8	67	10
	3	Успенский р-н	269	3	8	8	57	8
	4	Новопокровский р-н	246	4	8	7	46	7
	5	Староминский р-н	229	5	8	7	54	7
	6	Крыловский р-н	115	6	8	3	18	3
	7	Тбилисский р-н	100	7	8	4	41	4
	8	Белоглинский р-н	22	8	8	1	11	1

Анализ выступления спортивных сборных команд муниципальных образований Краснодарского края показал, что самые низкие показатели в подготовке спортивных сборных команд были выявлены в следующих муниципальных образованиях края: Белоглинский, Выселковский, Калининский, Кореновский, Красноармейский, Крыловский, Крымский, Куцевский, Мостовский, Отрадненский, Приморско-Ахтарский, Темрюкский, Тбилисский, Усть-Лабинский районах, а также городах Анапа и Армавир. Спортсмены этих муниципальных образований края не приняли участие во всех зачетных видах программы, определенных Положением о соревнованиях.

Неучастие спортсменов муниципальных образований во всех зачетных видах программы свидетельствует о том, что виды спорта, по которым проводились соревнования, недостаточно развиты в данных городах и районах края. Руководителям муниципальных органов управления физической

культурой и спортом края необходимо обратить внимание на данный факт при рассмотрении вопроса об открытии отделений в физкультурно-спортивных организациях муниципального образования, а также привлечь к работе высококвалифицированных специалистов по данным видам спорта.

Следует отметить наилучшие результаты выступления и более эффективную работу по подготовке спортивного резерва в городах и районах края, ставших победителями и призерами соревнований. В 4 группах были показаны следующие результаты:

– в I группе:

1 место – Сочи – 1629 очков;

2 место – Краснодар – 1611 очков;

3 место – Новороссийск – 1035 очков;

- во II группе:

1 место – Славянский район – 509 очков;

2 место – Геленджик – 489 очков;

3 место – Белореченский район – 486 очков;

– в III группе:

1 место – Гулькевичский район – 396 очков;

2 место – Лабинский район – 392 очка;

3 место – Павловский район – 356 очков;

– в IV группе:

1 место – Щербиновский район – 308 очков;

2 место – Брюховецкий район – 299 очков;

3 место – Успенский район – 269 очков.

Впервые победителями Спартакиады стали спортсмены города-курорта Сочи. Их успех можно объяснить участием во всех видах программы Спартакиады, кроме одного – гребли на байдарках и каноэ. Хотя они уступили спортсменам города Краснодара по количеству завоеванных медалей.

Выводы. Таким образом, можно сделать вывод о том, что летняя Спартакиада позволяет определить лучших спортсменов края, а также города и районы Краснодарского края, в которых эффективнее осуществляется работа по подготовке спортивного резерва. Комплексные спортивные мероприятия способствуют рассмотрению перечня развиваемых в муниципальных образованиях видов спорта и корректировке работы муниципальных органов управления физической культурой и спортом Краснодарского края.

Литература

1. Положение о проведении Летней Спартакиады молодежи (юниорская) Кубани 2023 года (утв. министерством физической культуры и спорта Краснодарского края от 30.12.2022).
2. Стратегии развития физической культуры и спорта в Краснодарском крае на период до 2030 года (утв. распоряжением главы администрации (губернатора) Краснодарского края от 18 июня 2021 года № 147-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Краснодарском крае на период до 2030 года»).

АНАЛИЗ УРОВНЯ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ УЧАСТНИКОВ ЛЕТНЕЙ СПАРТАКИАДЫ МОЛОДЕЖИ (ЮНИОРСКОЙ) КУБАНИ 2023 ГОДА

ANALYSIS OF THE LEVEL OF SPORTS QUALIFICATIONS OF THE PARTICIPANTS OF THE SUMMER SPARTAKIAD OF YOUTH (JUNIOR) KUBAN IN 2023

Н.С. Панина, А.И. Иванова

N.S. Panina, A.I. Ivanova

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», город Краснодар, Россия
Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education «Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism», Krasnodar, Russia

panina_nadi@mail.ru

Аннотация. Летняя Спартакиада молодежи (юниорская) Кубани (2023) - комплексное спортивное мероприятие, направленное на выявление лучших спортсменов края, формирование спортивных сборных команд по различным видам спорта, привлечение учащихся и молодежи к регулярным занятиям физической культурой и спортом. Одной из основных задач спортивного мероприятия являлась оценка состояния физкультурно-спортивной работы в муниципальных образованиях Краснодарского края.

Анализ уровня спортивной квалификации участников летней Спартакиады молодежи (юниорской) Кубани позволит руководителям муниципальных органов управления физической культурой и спортом края, физкультурно-спортивных и образовательных организаций эффективно формировать спортивные сборные команды муниципальных образований для участия в региональных соревнованиях и соревнованиях Спартакиады.

Annotation. The Summer Youth Sports Contest (junior) of Kuban (2023) is a comprehensive sports event aimed at identifying the best athletes of the region, forming sports teams in various sports, attracting students and youth to regular physical education and sports. One of the main objectives of the sports event was to assess the state of physical culture and sports work in the municipalities of the Krasnodar Territory.

The analysis of the level of sports qualification of participants of the summer Sports Contest of youth (junior) Kuban will allow the heads of municipal bodies of physical culture and sports of the region, sports and educational organizations to effectively form sports teams of municipalities to participate in regional competitions and competitions of the Sports Contest.

Ключевые слова: спартакиада молодежи, муниципальные образования, спортивная квалификация.

Keywords: youth Sports Contest, municipalities, sports qualification

Актуальность исследования. В целях реализации государственной программы Краснодарского края «Развитие физической культуры и спорта» в регионе проводится Спартакиада молодежи, в которой принимают участие спортсмены 44 муниципальных образований.

Летняя Спартакиада молодежи (юниорская) Кубани (2023) (далее – Спартакиада) проводится в целях определения лучших спортсменов края, формирования спортивных сборных команд по различным видам спорта, которые в дальнейшем будут принимать участие в Спартакиаде молодежи России.

Анализ уровня спортивной квалификации участников Спартакиады позволяет руководителям муниципальных органов управления физической культурой и спортом региона, физкультурно-спортивных и образовательных организаций эффективно подходить к формированию спортивных сборных команд муниципальных образований для участия в региональных соревнованиях и соревнованиях Спартакиады, а министерству физической культуры и спорта Краснодарского края комплектовать конкурентноспособные спортивные сборные команды края по различным видам спорта.

Цель исследования – провести анализ уровня спортивной квалификации участников Спартакиады с целью формирования конкурентноспособных спортивных сборных команд региона для участия в соревнованиях Спартакиады России.

Методы исследования: анализ официальных документальных источников (протоколы соревнований, протоколы мандатной комиссии, нормативно-правовые документы), педагогическое наблюдение.

Организация исследования. Исследование проводилось в муниципальных образованиях Краснодарского края. В нем приняло участие 3924 спортсмена разных возрастных категорий.

Результаты исследования. В соответствии с Положением о проведении летней Спартакиады молодежи (юниорской) Кубани 2023 года (далее – Положение) [2] соревнования проводились по 42 видам программы с подведением итогов личного, командного и общекомандного первенства.

Победители и призеры в общекомандном первенстве определялись в каждой группе по наибольшему количеству очков, набранных спортивной сборной командой муниципального образования по количеству зачетных видов программы. Личное и командное первенство в каждом виде программы определялось в соответствии с Положениями о проведении соревнований по видам спорта.

В соответствии с Положениями о проведении соревнований по видам спорта, к Спартакиаде допускались спортсмены:

-без предъявления требований к разряду (баскетбол, танцевальный спорт (брейкинг), футбол (юноши));

- имеющие юношеские спортивные разряды (волейбол, пляжный волейбол, гандбол, дзюдо, лапта, легкая атлетика, настольный теннис, регби-7, самбо, спортивное ориентирование, теннис, футбол (девушки), шахматы);

- имеющие спортивные разряды (бадминтон, велоспорт, гребля на байдарках и каноэ, гребной спорт, конный спорт, плавание, прыжки на батуте, пулевая стрельба, спортивная борьба, стрельба из лука, триатлон, тхэквондо ВТФ, тяжелая атлетика);

- спортивные звания (спортивная гимнастика, художественная гимнастика).

Следует отметить, что результат выступления спортсменов муниципального образования зависел от количества зачетных видов программы, в которых спортсмены приняли участие, количества спортсменов, принявших участие в соревнованиях Спартакиады, и уровня их спортивной квалификации.

В соревнованиях Спартакиады приняли участие 3924 спортсмена, из них:

- мастеров спорта России – 49,

- кандидатов в мастера спорта (далее – КМС) – 488,

- имеющих первый спортивный разряд – 300,

- имеющих второй спортивный разряд – 668,

- имеющих третий спортивный разряд – 680,

- имеющих первый юношеский спортивный разряд – 834,

- имеющих второй юношеский спортивный разряд – 112,

- имеющих третий юношеский спортивный разряд – 159,

- спортсмены без разряда – 634 человека.

В соревнованиях Спартакиады приняло участие 788 спортсменов, имеющих спортивные разряды КМС и «первый спортивный разряд», из 40 муниципальных образований края. Спортсмены Отраденского, Успенского, Тбилисского и Белоглинского районов, с указанными спортивными разрядами, участие в соревнованиях Спартакиады не принимали.

В 2022 году министерством физической культуры и спорта Краснодарского края спортивные разряды КМС и «первый спортивный разряд» были присвоены 5236 спортсменам. Сравнительные данные приведены в таблице.

В соответствии с Порядком присвоения спортивных разрядов Единой всероссийской спортивной классификации [1] спортивные разряды КМС и «первый спортивный разряд» присваиваются сроком на 3 и 2 года соответственно. Следовательно, подтвержденные данные спортивные разряды, имеют более 11 000 спортсменов Краснодарского края.

Низкий показатель участников Спартакиады, имеющих спортивные разряды КМС и «первый спортивный разряд», свидетельствует о том, что спортивные сборные команды муниципальных образований не всегда формируются из сильнейших спортсменов.

Таблица - Показатели количества участников Спартакиады, имеющих спортивные разряды КМС и «первый спортивный разряд», и общего количества спортивных разрядов, присвоенных в 2022 году

Группы	№	Муниципальные образования Краснодарского края	Занятое место	Количество участников	Количество спортсменов, принявших участие		Количество спортивных разрядов, присвоенных в 2022 году	
					КМС	1 спорт разряд	КМС	1 спорт. разряд
1	2	3	4	5	6	7	8	9
I	1	Сочи	1	359	51	23	204	393
	2	Краснодар	2	359	110	58	1053	1198
	3	Новоросийск	3	195	35	28	163	245
	4	Армавир	4	139	35	17	90	72
	5	Анапа	5	105	19	19	109	118
II	1	Славянский район	1	146	17	6	31	36
	2	Геленджик	2	178	21	7	40	61
	3	Белореченский район	3	153	11	8	29	41
	4	Северский район	4	129	15	9	18	28
	5	Туапсинский район	5	110	10	1	25	44
	6	Каневской район	6	77	4	7	4	3
	7	Тимашевский район	7	111	5	7	8	9
	8	Ейский район	8	102	5	5	26	61
	9	Кавказский район	9	69	9	2	13	26
	10	Тихорецкий район	10	101	19	3	30	32
	11	Динской район	11	73	15	18	51	51
	12	Курганинский район	12	49	7	0	20	17
	13	Крымский район	13	76	4	4	33	55
	14	Усть-Лабинский район	14	61	0	2	7	15
	15	Темрюкский район	15	47	5	2	20	36
	16	Красноармейский район	16	37	3	4	22	46
III	1	Гулькевичский район	1	99	8	8	11	29
	2	Лабинский район	2	91	17	3	30	35
	3	Павловский район	3	93	0	3	10	6
	4	Абинский район	4	85	5	3	8	23
	5	Новокубанский район	5	73	1	3	16	7
	6	Ленинградский район	6	69	1	4	7	12
	7	Горячий Ключ	7	59	3	7	12	37
	8	Апшеронский район	8	68	3	5	6	14
	9	Кущевский район	9	39	3	4	2	16
	10	Кореновский район	10	44	11	3	41	45

I V	11	Выселковский район	11	41	8	0	11	8	
	12	Отрадненский район	12	43	0	0	8	7	
	13	Приморско-Ахтарский район	13	28	0	1	12	19	
	14	Мостовский район	14	26	1	3	15	21	
	15	Калининский район	15	10	2	0	6	5	
	1	Щербиновский район	1	86	3	5	13	4	
	2	Брюховецкий район	2	67	16	8	18	44	
	3	Успенский район	3	57	0	0	8	2	
	4	Новопокровский район	4	46	1	4	6	10	
	5	Староминский район	5	54	4	5	9	44	
	6	Крыловский район	6	18	1	1	0	3	
	7	Тбилисский район	7	41	0	0	9	3	
	8	Белоглинский район	8	11	0	0	1	0	
		ИТОГО			3924	488	300	2255	2981

Проведенный анализ протоколов соревнований показал, что муниципальные образования практически не включают в состав участников Спартакиады ведущих спортсменов Краснодарского края. Это можно объяснить их участием в межрегиональных и всероссийских соревнованиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Министерства спорта России, проводимых в период Спартакиады.

Опрос ведущих спортсменов края показал, что значительная их часть не принимает участие в региональных соревнованиях, считая их не особо значимыми для своей спортивной карьеры.

Выводы. Таким образом, руководители муниципальных органов управления физической культурой и спортом края, физкультурно-спортивных и образовательных организаций не всегда формируют спортивные сборные команды муниципальных образований из сильнейших спортсменов. В связи с чем, возникает необходимость мотивации ведущих спортсменов муниципальных образований и Краснодарского края участвовать в региональных соревнованиях и соревнованиях Спартакиады. Одним из путей решения данной проблемы является внесение изменений в Положение, предусмотрев обязательное участие ведущих спортсменов в Спартакиаде Кубани, являющейся отборочными соревнованиями для участия в Спартакиаде России.

Литература

1. Единая всероссийская спортивная классификация (утв. приказом Министерства спорта Российской Федерации от 19.12.2022 № 1255).
2. Положение о проведении Летней Спартакиады молодежи (юниорская) Кубани 2023 года (утв. министерством физической культуры и спорта Краснодарского края от 30.12.2022).

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОВЕДЕНЧЕСКИХ ПРАКТИК СТУДЕНТОВ К ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

DEFINITION OF BEHAVIORAL PRACTICES OF STUDENTS TO PHYSICAL ACTIVITY

Г.М. Перова

G.M. Perova

ГОУ ВО МО «Государственный социально-гуманитарный университет»,

г. Коломна, Россия

State Socio-Humanitarian, University,

Kolomna, Russian

PerovaGM@mail.ru

Аннотация. В статье приведена типология поведенческих установок студентов высшей школы по вопросам их отношения к физкультурной активности и ценностному отношению к собственному здоровью. Методика исследования включает анкетный опрос студентов с первого по третий курс обучения в ГСГУ по поводу их отношения к ценностям физической культуры и собственного здоровья. Сформулированы отрицательные факторы объективного и субъективного характера, которые препятствуют положительной мотивации к планомерным занятиям физическими упражнениями. Дано аналитическое описание формирования стабильного интереса студентов высшей школы к физкультурной и спортивной деятельности, возможного повлиять на положительную ориентацию к критериям здорового стиля жизнедеятельности. Описаны мотивы, проблемы и противоречия, свойственные молодому поколению по отношению к практике физкультурных и спортивных занятий.

Annotation. The article presents a typology of the behavioral attitudes of students of higher education on issues related to their attitude to physical activity and value attitude to their own health. The research methodology includes a questionnaire survey of students from the first to the third year of study at the SSGU about their attitude to the values of physical education and their own health. Negative factors of an objective and subjective nature are formulated that impede positive motivation for systematic physical exercises. An analytical description is given of the formation of a stable interest of high school students in physical education and sports activities, which can influence a positive orientation towards the criteria for a healthy lifestyle. The motives, problems and contradictions inherent in the young generation in relation to the practice of physical education and sports are described.

Ключевые слова: мотивация, физическая культура, молодежь, здоровый стиль жизни.

Keywords: motivation, physical education, youth, healthy lifestyle.

Актуальность. Оценка современного состояния физической подготовленности студентов высшей школы констатирует, что у специалистов в области педагогики в большинстве случаев проявляется низкий уровень физической работоспособности. Данный контингент учащихся не имеет на нужном уровне и опыт профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессиональной деятельности. Все это обусловлено тем, что действующий учебный процесс физического воспитания студентов вуза требует совершенствования программно-методического обеспечения физической подготовки.

Для обоснования путей формирования положительного отношения студенческой молодежи к физкультурной и спортивной деятельности, здоровому образу жизни важно изучить их мотивацию. Как правило, влияние негативных факторов на физкультурную и спортивную деятельность, здоровый стиль жизни обусловлен низкой ценностью физической культуры в жизни молодого поколения. Такая негативная позиция тесно взаимодействует с недостаточностью теоретических знаний о полезности физических упражнений для организма человека и его здоровья в целом, с непродуктивными условиями учебно-тренировочного процесса в условиях вуза, слабого материально-технического обеспечения [1, с.116].

Именно такое отрицательное отношение студенчества к практическим занятиям физическим воспитанием, к спортивным видам деятельности и собственному здоровью приводит, как правило, к негативным последствиям в учебной и трудовой деятельности будущих педагогов.

В литературных источниках среди мотивов и доводов негативного отношения студентов к занятиям физическим воспитанием, реферируются:

- отсутствие в пределах вуза разнообразия спортивных секций;
- значительная загруженность по самоподготовке к изучаемым предметам;
- нехватка свободного времени, быстрая утомляемость.

При всем этом, первые два пункта свойственны студентам первых курсов, а третий пункт преобладает у студентов старшекурсников. Многочисленные исследования в области физкультурного образования констатируют негативное отношение подрастающего поколения всех ступеней обучения к физическим занятиям, приводя следующие доводы: слабое обеспечение спортивных баз, занятость другими видами деятельности, удаленность места занятий, неодобрение занятий спортом родителями. Некоторые авторы выделили такие мотивы, как отсутствие интереса, лень, отсутствие должного состояния здоровья и др. [1, с.64].

Цель – аналитическое описание типичных поведенческих практик студенческой молодежи по вопросам их отношения к физкультурной активности и укрепления здоровья.

Задачи исследования – определить показатели, которые препятствуют положительной мотивации к планомерным занятиям физическими упражнениями студентов; рассмотреть состояние двигательного режима студентов в современном формате.

Методы и организация исследования. Методика исследования включала в себя анкетный опрос респондентов по поводу основных аспектов ценностного отношения к физическим упражнениям и собственному здоровью. Объектом исследования выступила студенческая молодежь в возрасте 18-20 лет (1-3 курсы). Объем выборочной совокупности составил 106 студентов факультета иностранных языков и факультета математики, физики, химии и информатики.

Анализируя данные опросов студенческой молодежи можно предположить, что в основе негативного отношения к физкультурной и спортивной деятельности лежит нежелание заниматься предложенными видами спорта, предусмотренными учебной программой. Самостоятельные занятия физической культурой в повседневной жизни значительная часть студенчества вообще не приемлет и свою безучастность в данном вопросе студенты мотивируют отсутствием заинтересованности к такому времяпровождению. В ответах студентов так же представляются факты на недостаток свободного времени, слабую индивидуальную физическую подготовленность и другие причины.

Оценивая мотивы и доводы недостаточной степени двигательного режима студенчества, условно их можно разделить на две группы: объективные, относящиеся к социально-педагогической сфере, и субъективные, обусловленные мотивированием самих студентов.

К первой группе мотивов можно реферировать: слабое оснащение спортивным инвентарем или спортивной базы; недостаточно грамотную организацию спортивно-массовых мероприятий в системе вузовского воспитания, пассивное отношение родителей к физкультурной или спортивной деятельности своего ребенка, низкий уровень здоровья и др.

Вторая группа мотивов исходит от неготовности самого студента заниматься предложенным видом физической деятельности. Данные доводы являются субъективными, в силу того, что студенты зачастую сами не используют свободное время с пользой для собственного здоровья.

Особое внимание хочется обратить на мотив, связанный с состоянием здоровья студентов. Данный мотив, имеет немаловажное социальное и педагогическое значение в заинтересованности к практическим занятиям физическими упражнениями. Как правило, студенты с отклонениями в состоянии здоровья недооценивают роль физической культуры, как фактора реабилитации и поддержания собственного здоровья.

Неслучайно данные статистики констатируют, что не более трех процентов учащихся высшей школы вынесли знания о пользе занятий физическими упражнениями от медицинского персонала. Такой же низкий процент студентов, занимающихся лечебной физической культурой. Именно недооцененная позиция полезности занятий физическими упражнениями со стороны родителей и соответственно самих молодых людей, формирует определенные проблемы организации педагогического воспитания. Зачастую ни личный опыт, ни положительные примеры существенного улучшения и

коррекции заболевания средствами физической культуры не могут убедить студентов в утвердительной динамике выздоровления.

Достойный особого внимания представляется мотив о показателе негативного отношения к физкультурной и спортивной деятельности студентов высших учебных заведений. Зависимость доводов, создающих низкую физкультурную деятельность, меняется с возрастом с объективных причин к причинам субъективного характера.

Подводя итог вышеперечисленных данных можно утверждать, что доводом низкой физической активности студенчества представляется мотив недостаточности свободного времени. При этом, чем взрослее студент, тем процент данного довода выше. Следующим, немаловажным доводом молодежи преподносится их неуверенность в выборе того вида спортивной деятельности, который подойдет по всем показателям конкретному студенту.

Хочется отметить и реальность того, что в соотношении доводов инертного отношения студентов к занятиям физическими упражнениями обращение на нежелание заниматься ими оказалось на пятой позиции. Однако, среди студентов старшекурсников количество данных утверждений немного выше по сравнению со студентами первых и вторых курсов.

Результаты исследований и их обсуждение. К сожалению, можно уверенно подтвердить факт того, что ранжирование мотивов и доводов инертной позиции молодого поколения к физкультурной и спортивной деятельности во время всего периода обучения в высшей школе оказывается устойчивой.

Из всего вышесказанного, приходится констатировать, что при правильно ориентированной организационной спортивно-массовой и учебно-методической работе по предмету «физическая культура» со студентами высшей школы, реально заинтересовать более значительное количество студенческой молодежи к планомерным занятиям физическими упражнениями. Однако прирост мотивации в данном случае будет зависеть напрямую и от состояния материальной базы вуза, и от внедрения современного оборудования в структуру физкультурного занятия, и от квалификации преподавательского состава.

Выводы. Таким образом, основываясь на представленную информацию допустимо сделать вывод, что неинициативный образ жизни студенческой молодежи в сфере физкультурного образования, спортивной деятельности, здорового стиля жизни детерминирован, прежде всего, воспитательной деятельностью (начиная с отношения родителей к здоровому функционированию), климатическими условиями, региональным местонахождением и социальной сферой их жизнедеятельности. Мотивы же самих студентов исходят в дальнейшем именно из этих обстоятельств.

Нами отмечается, что некоторая часть отрицательных условий, негативно сказывающихся на здоровье и мотивации студентов высшей школы, реалистично минимизировать с помощью средств и методов социального, педагогического и психологического влияния. Такое воздействие благотворно

повлияет на отношение молодого поколения на практику физического воспитания и собственного здоровья.

Литература

1. Аникин, А.А. [Физическая активность в качестве борьбы со стрессом у студенческой молодежи](#)/Т.С.Аникина, А.А.Аникин// II Международная научно-практическая конференция «Актуальные вопросы медико-биологических дисциплин, физкультуры и спорта». – ГСГУ, 2023. – С. 63-68.
2. Перова, Г. М. [Оптимизация двигательного режима студентов вуза](#)/ Г. М.Перова, А.В. Нечаев // [Педагогическое образование и наука](#). – 2022. – № 2. – С. 116-120.
3. Филимонова, С.И. Культурное поле в пространстве физической культуры и спорта вуза // С.И. Филимонова, А.А. Лотоненко, А.В. Лотоненко, Ю.С. Молодых // Теория и практика физ. культуры. – 2018. – № 7. – С. 103-104.

ПРОБЛЕМЫ ОРГАНИЗАЦИИ БЕЗОПАСНОГО ПРОВЕДЕНИЯ ТУРИСТИЧЕСКИХ ПОХОДОВ СО СТАРШЕКЛАСНИКАМИ

PROBLEMS OF ORGANIZING SAFE TOURIST TRIPS WITH HIGH SCHOOL STUDENTS

*М.А. Правдов, В.И. Гинко, А.Н. Гринчук, А.Н. Васильцов, А.Д. Макарова
M.A. Pravdov, V.I. Ginko, A.N. Grinchuk, A.N. Vasil'tsov, M.D. Makarova
Ивановский государственный университет, Шуйский филиал,
Шуя, Россия
Ivanovo State University, Shuya branch,
Shuya, Russia*

pravdov@yandex.ru

Аннотация. В статье представлены результаты анкетирования школьных учителей физической культуры и безопасности жизнедеятельности по проблеме безопасности проведения туристических походов со старшеклассниками. Результаты исследования позволяют заключить что, несмотря на значительный образовательно-воспитательный потенциал туристическо-краеведческого направления деятельности общеобразовательных школ, эта работа недостаточно хорошо реализуется с учениками старших классов. Одной из причин этого является обеспокоенность взрослых за безопасность жизнедеятельности детей во время туристических походов. Отмечается низкая степень разработанности методического сопровождения по реализации процессов интеграции содержания средств, форм и методов преподавания предметов «физическая культура» и «основ безопасности жизнедеятельности» со старшеклассниками.

Annotation. The article presents the results of a survey of school teachers of physical education and life safety on the issue of safety of conducting tourist trips with high school students. The results of the study allow us to conclude that, despite the significant educational potential of the tourism and local history activities of secondary schools, this work is not well enough implemented with high school students. One of the reasons for this is the concern of adults for the safety of children during hiking trips. There is a low degree of development of methodological support for the implementation of processes for integrating the content of means, forms and methods of teaching the subjects “physical culture” and “fundamentals of life safety” with high school students.

Ключевые слова: туристический поход, безопасность, старшекласники.

Keywords: hiking, safety, high school students.

Введение. Безопасное проведение туристического похода со старшекласниками является важнейшим направлением деятельности не только учителей физической культуры и безопасности жизнедеятельности, но и всего педагогического коллектива школы совместно с родителями.

В ходе подготовки и при проведении туристического похода со школьниками должна быть проведена большая работа, направленная на формирование у них знаний по предотвращению опасных ситуаций, а также умений и навыков их преодоления в случаях их возникновения. Школьники должны быть готовы к нивелированию любых возможных рисков возникновения травм во время похода[2, 3, 5, 6].

Анализ научно-методических работ, проведенных разными исследователями, а также данные собственных наблюдений, позволяют констатировать недостатки в работе по формированию основ знаний у школьников в условиях проведения туристического похода. На практике обучение правилам и приемам безопасного поведения школьников в туристическом походе часто осуществляется в довольно упрощенном виде и сводится педагогами к ознакомлению детей лишь с инструкцией по технике безопасности[1, 2]. Специалисты указывают на опасность столь поверхностного отношения педагогов к данному компоненту работы. К сожалению, ненадлежащее выполнение канонов информирования школьников о соблюдении мер безопасности в походе, может привести к трагическим последствиям, о чем свидетельствуют случаи получения травм и даже гибели юных туристов[3, 4].

По мнению ряда ученых, самыми неоднозначными и сложными походами являются походы с учениками старших классов. Особое внимание исследователи проблем, занимающихся школьным туризмом, обращают на методическое сопровождение формирования компетенций безопасности у старшекласников в ходе их подготовки и в процессе проведения самого туристического похода. Обусловлено это тем, что старшекласники в этом возрасте менее дисциплинированы, капризны, у них завышенная самооценка и уверенность в собственных знаниях и силах, часто они не согласны подчиняться общим требованиям безопасности, и не желают находиться под

чьим-то руководством, игнорируют инструктажи, а иногда, из любопытства, действуют наоборот рекомендациям взрослых. При этом в туристском походе личная безопасность напрямую обуславливает безопасность всего коллектива группы туристов [1, 5].

Цель исследования - выявить основные проблемы по обеспечению условий безопасности организации и проведения туристических походов со старшеклассниками.

Организация исследования. Исследование проводилось на базе Шуйского филиала Ивановского государственного университета. Было проведено анкетирование 35 учителей физической культуры и 23 учителей безопасности жизнедеятельности из разных общеобразовательных учреждений Ивановской области. Педагогам образовательных организаций было предложено ответить на вопросы анкеты по проблеме организации условий безопасного проведения туристических походов с учащимися старших классов.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, анкетирование, методы математической статистики

Результаты исследования и их обсуждение. В анкетировании приняли участие разные возрастные группы педагогов: 19 % в возрасте от 25 до 30 лет, 63,7% - от 31 до 55 лет, 17,3% - старше 55 лет. Выявлено, что 44,9 % опрошенных преподавателей имеют высшую квалификационную категорию, 32,7% - первую и 22,4% базовую категорию соответствия. Анализ педагогического стажа работы в школе, квалификационная категорийность учителей (82,8 % - женщины и 17,2 % - мужчин) позволяет судить о том, что выборка педагогов характеризуется высоким уровнем профессиональной компетентности, а их ответы можно считать объективными и достоверными.

Установлено, что все опрошенные педагоги считают проведение туристическо-краеведческой работы со школьниками необходимым условием формирования личности старшеклассников, обучения и воспитания подрастающего поколения. При этом лишь в 27 % школ области такая работа проводится в большей степени систематично. Однако в более чем 2/3 школ туристическая работа со старшеклассниками проводится эпизодически.

Выявлено, что 55,2 % респондентов никогда не ходили со старшеклассниками в походы, а 44,9% ходили, причем, в основном, только в однодневные пешие прогулки.

В настоящее время, как указали педагоги (91,4%), они в туристические походы с учениками старших классов практически не ходят. Определено, что половина опрошенных педагогов не ходит со школьниками в туристические походы совсем, 36,2% организуют одно дневные походы не более одного раза в год и лишь 13,8% водят обучающихся в походы более 1 раза в год. Выявлено, что именно в этих школах имеются секции по туризму и ведется туристическо-краеведческая работа со старшеклассниками.

Большинство учителей физической культуры (77,1 %) указали, что в своей работе по туризму они ограничиваются знакомством детей с некоторыми туристическими навыками: установка палатки, укладка рюкзака и разведение костра. При этом, они считают, что о правилах безопасности поведения в

походе школьников должны знакомить на уроках ОБЖ. Вероятно, что эта позиция может свидетельствовать о недостаточности применения интегративных подходов к реализации содержания предметов школьной программы в старших классах.

В ходе анкетирования определено, что более 70 % опрошенных учителей полагают что, туристические походы достаточно проводить один раз в году и только летом, 20,6 % считают, что туристические походы необходимо проводить также и зимой и, лишь 8,6% педагогов считают, что туристические походы надо проводить чаще (от 3- до 4х раз в году – каждые каникулы). Большая часть учителей (87,9 %) считают, что по длительности поход должен быть три дня и две ночи. При этом 12,1 % считают, что походы со старшеклассниками должны быть более длительными (от 4-х до 5-ти дней).

По мнению педагогов, проведение со старшеклассниками туристической работы и организация с ними походов является важным аспектом развития личности школьников, становления их характера. Согласно ответам 15,5 % респондентов они оценивают этот вид своей деятельности в школе, как один из важных во всей системе физкультурно-спортивной работы со старшеклассниками ($9,8 \pm 0,1$ балла из 10 возможных). Половина учительского корпуса оценили свою деятельность и работу всего педагогического коллектива школы в $7,2 \pm 0,3$ балла, а 34,5 % респондентов оценили ее в рейтинговой шкале в $6,4 \pm 0,2$ балла.

Несмотря на существенную важность данной работы, педагоги считают, что степень организации туристической деятельности со старшеклассниками, да и в целом во всей школе в аспекте ее интегративности с формированием основ безопасного поведения во время проведения туристических походов у них недостаточно хорошая. В 16,7 % случаев респонденты посчитали, что организация по формированию у старшеклассников основ безопасности жизнедеятельности и туристическая работа, проводимая в их школах, не отвечает признака интегративности и может быть оценена не выше 2-3-х баллов из 10 возможных.

В среднем, большинство учителей (67,2 %) считают, что взаимопроникновение и необходимая интегративность подачи учебного материала ученикам старших классов в процессе их подготовки и проведения самого туристического похода недостаточна. Они соотносят ее с показателями, характеризующими ее как средний уровень организации этой работы (6,4 балла) (табл. 1).

Все без исключения учителя считают, что им для осуществления туристической работы со школьниками нужна специальная подготовка, в форме курсов повышения квалификации. Причем, большинство из них (91,4 %) указали, что содержание программы курсов повышения квалификации должно быть максимально ориентировано на практическую часть занятий с выполнением туристических умений и навыков. Наряду с этим, педагоги также акцентировали внимание на необходимости повышения их квалификации в плане формирования у них умений и навыков оказания доврачебной помощи в случае получения травм школьниками, организации условий для безопасного

проведения туристического похода в разных их вариантах. В том числе при организации и проведении пеших, водных, велосипедных, лыжных и других видов туристических походов со старшеклассниками, как в летнее, так и в зимнее время года, с учетом погодных условий и рельефа местности, а также степени подготовленности школьников.

Таблица 1 - Уровень организации туристической работы в школе с учениками старших классов в аспекте интегративности ее с формированием культуры безопасного поведения в туристическом походе (мнение педагогов)

Оцениваемый параметр	Уровни					
	Низкий (0-5 баллов)		Средний (6-7 баллов)		Высокий (8-10 баллов)	
	% учит.	средн. балл	% учит.	средн. балл	% учит.	средн. балл
Туристическая работа в интеграции с ОБЖ в школе с учащимися старших классов	16,4	2,7±0,4	67,2	6,4±0,5	16,4	8,2±0,6

Анализ данных анкетирования позволил выявить проблему недостаточной степени осознания педагогами методики подготовки школьников к походу. Больше половины (55,2 %) педагогов считают, что для подготовки к походу нужно от одной до двух недель. При этом основными пунктами подготовки они считают: разработку маршрута, подготовку инвентаря, продуктов и др. Однако лишь, часть учителей (17,3 %), которые отнесены к категории более опытных, указали на необходимость более длительной по времени подготовки. При этом они отметили важность, как физической, так и психологической подготовки школьников к походу, указывая на это, как на одно из важнейших условий безопасности его проведения. По их мнению, в качестве основного направления в процессе физической подготовки школьников к походу, является развитие выносливости. Так ответили 31,03% учителей. На втором месте, по степени значимости в структуре физической подготовленности школьников к преодолению нагрузок, они считают должны быть хорошо развиты силовые способности (25,8%). Часть опрошенных педагогов также указали на необходимость развития двигательной координации (20,7%), быстроты и гибкости (по 11,3 % соответственно).

В плане создания безопасных условий для проведения туристических походов, учителя отводят важное место такому фактору как численность группы. Отвечая на вопрос: «Какое оптимальное количество человек должно быть в группе для организации и проведения туристического похода?» они указали, что такая группа должна быть мобильной и управляемой. В нее должно входить не более 10 человек. Так ответили 25,8% учителей. 32,7% считают, что такая группа может быть от 11 до 15 человек; 34,5% ответили - от 16 до 20 человек. Лишь 7% респондентов считают, что вполне можно провести туристический поход с группой из 30 человек, если это сплоченный и надежный коллектив.

Большинство учителей (82,8 %), которые когда-либо ходили в походы со школьниками, считают необходимым, перед выходом (в день начала похода) в туристический поход, проведение инструктажа по технике безопасности. Однако, уточняющие вопросы позволили установить, что заблаговременно, в период подготовки к походу (за неделю или раньше), вопросы безопасности поведения на природе и прочие требования безопасности учителями освещаются крайне редко. Установлено, что учителя проводят инструктаж по технике безопасности с учениками старших классов, чаще всего в форме рассказа и показа мер безопасности. Однако часть (44,9%) учителей проводят инструктаж только в форме рассказа, либо зачитывают меры безопасности по инструкции по ТБ.

По мнению педагогов «незыблемыми», правилами для учеников во время проведения похода являются: «соблюдение дисциплины» (56,9 %); «строгое выполнение требований педагога» (29,3 %). При этом часть респондентов (12,1 %) считают, что школьники уже взрослые, и они сами должны принимать решения, что и как делать во время похода. Данный подход характерен в основном для группы учителей, имеющих небольшой педагогический стаж работы и, не совершавших многодневные походы. Этот факт вызывает тревогу и обеспокоенность в плане недостаточной компетентности педагогов в плане понимания важности соблюдения условий безопасности, как в ходе организации и подготовки, так и в процессе проведения самого похода, со старшеклассниками.

Выявлено, что учителя, имеющие опыт проведения туристических походов, обращают особое внимание на высокую вероятность получения разного рода травм. Из всей совокупности опрошенных педагогов, 42,3% учителей указали на риск возникновения растяжений, вывихов, а иногда и переломов конечностей, 34,5% педагогов ответили что, часто травмы возникают в результате ушибов и порезов. В ходе похода у школьников возникают также ссадины и потертости на ногах, плечах и др. местах тела. Наряду с этим 22,4 % учителей указали на возможность получения травм в результате ожогов и обморожений, возникновения простудных заболеваний от переохлаждения, либо тепловых ударов от перегрева.

По мнению педагогов, предотвратить риски получения травм во время туристического похода, можно только благодаря соблюдению всех норм и правил техники безопасности. При этом в походе не менее важна, как личная дисциплина каждого школьника, так и командная дисциплина всех членов группы туристов.

Среди причин низкого уровня организации туристической работы со старшеклассниками учителя указали на нехватку времени у школьников, большую загруженность самих педагогов, отсутствие необходимого туристического инвентаря (палаток, спальных мешков, рюкзаков и других, необходимых для похода предметов) в школе. Учителя объясняют большую занятость учеников старших классов и невозможность проводить с ними походы тем, что они в основной массе очень заняты подготовкой к ЕГЭ. Они указали, что у учеников старших классов много времени уходит на занятия с

репетиторами и на занятия в разных творческих кружках, секциях и студиях, как в школе, так и вне ее. Наряду с этим, сами учителя отметили, что они, осознавая всю важность туристическо-краеведческой работы в школе, заняты большим объемом работы по проведению не только уроков физической культуры, но проведению других, различных форм физкультурно-спортивной работы, как в рамках учебного процесса, так и внеурочное время. В связи с этим многие учителя не в силах активизировать свою работу по совершенствованию туристическо-краеведческой деятельности в школе и привлечению старшеклассников к такого рода мероприятиям. Поэтому в планах своей работы на год, они не планируют проведение походов во время каникул. Кроме того они также не желают нести ответственность за безопасность жизни детей во время похода (46,6 %).

Заключение. Таким образом, результаты проведенного исследования позволяют заключить что, несмотря на значительный образовательно-воспитательный потенциал туристическо-краеведческого направления деятельности общеобразовательных школ, эта работа недостаточно хорошо реализуется с учениками старших классов. Одной из причин этого является обеспокоенность взрослых за безопасность жизнедеятельности детей во время туристических походов. Наряду с этим, на практике отмечается низкая степень разработанности методического сопровождения по реализации процессов интеграции содержания средств, форм и методов преподавания предметов «физическая культура» и «основ безопасности жизнедеятельности» со старшеклассниками. По мнению большинства учителей, преподающих эти предметы, для них необходимо организовывать курсы повышения квалификации практической направленности по созданию оптимальных условий безопасности проведения туристических походов со школьниками.

Литература

1. Елизарова И.С. Организация внеклассной работы по курсу "Основы безопасности жизнедеятельности" с учащимися старших классов: проблемы и подходы / И.С. Елизарова // Вестник Томского государственного педагогического университета. 2012. № 4 (119). С. 13-16.
2. Ильяшенко И.Е. Обеспечение безопасности при проведении многодневной краеведческо-исследовательской туристской экспедиции с подростками / И.Е. Ильяшенко, Д.В. Смирнов // Вестник Академии детско-юношеского туризма и краеведения. 2017. № S1 (126). С. 19-28.
3. Колодницкий Г. А., Кузнецова В. С. Внеклассная работа по ОБЖ // ОБЖ. Основы безопасности жизни. 2009. № 11. С. 39–48.
4. Смирнов Д. В., Рубцова О. В., Кинфу З. Т. Социальная экспертиза информационной безопасности медиасреды туристских маршрутов для детей и подростков // Вестник Академии детско-юношеского туризма и краеведения. 2014. № 4(113). С. 108–126.
5. Теоретические основы безопасной деятельности в туризме // Безопасность в туризме. URL: <http://you2way.ru/turopereiting/119-bezopasnost-vturizme?showall=1&limitstart> (дата доступа 12.10.2023).

6. Федеральный закон от 24 ноября 1996 г. N 132-ФЗ "Об основах туристской деятельности в Российской Федерации" (с изменениями и дополнениями) <https://base.garant.ru/136248/>

ОПРЕДЕЛЕНИЕ УРОВНЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ИГРОКОВ СТУДЕНЧЕСКОЙ КОМАНДЫ ПО ФУТЗАЛУ

DETERMINING THE LEVEL OF PREPARATION OF STUDENT FUTSAL TEAM PLAYERS

Е.Е.Пырьев

Е.Е. Pyryev

Нижегородский государственный педагогический университет им. Козьмы Минина,
Нижний Новгород, Россия
Nizhny Novgorod State Pedagogical University named after Kozma Minin,
Nizhny Novgorod, Russia

pyrevevgeniy@gmail.com

Аннотация. В данной статье рассматривается система оценки уровня подготовленности игроков мини-футбольных любительских команд. Предлагается балльно-рейтинговая система, позволяющая объективно оценить данный параметр и внести коррективы в содержание учебно-тренировочного процесса.

Abstract. This article discusses a system for assessing the level of preparedness of players of mini-football amateur teams. A point-rating system is proposed that allows one to objectively evaluate this parameter and make adjustments to the content of the educational and training process.

Ключевые слова: фотзал, балльно-рейтинговая система, учебно-тренировочный процесс.

Keywords: futsal, point-rating system, educational and training process.

Введение. Футзал, как спорт, уходит от эмоционального и субъективного восприятия на язык цифр. С цифровыми данными легко работать, хранить, передавать и оценивать. Такой вид данные поможет оценить эффективность тренировочного процесса и скорректировать работу в нужном тренеру направлении.

Балльно-рейтинговая система оценки (далее – тестирование) слабых сторон подготовленности игроков студенческой команды по футзалу, изложенный в данной статье не является новым. Он применяется в командах всех возрастов футбольных академий и высококвалифицированными спортсменами. Но важно отметить, что в детских командах метод применяется в большинстве случаев для поступления в спортивную школу/академию или перевода на новый этап обучения. За редким исключением тестирование применяется для систематического контроля подготовленности игроков несколько раз за сезон.

Если с нормативами, на которые нужно ориентироваться тренеру детской команды всё понятно, – они прописаны в федеральном стандарте по виду спорта «футбол», то на какие характеристики ориентироваться тренеру студенческой (любительской) команды?

Методы и организацию исследования. Для решения, поставленных перед данным исследованием задач, были применены следующие методы научного исследования: анализ литературы по проблеме исследования; анализ протоколов выполнения контрольных нормативов. Исследование проводилось на базе факультета физической культуры и спорта Нижегородского государственного педагогического университета имени Козьмы Минина (Мининский Университет).

Результаты исследования и их обсуждение. Для определения слабых сторон подготовленности предлагается тестирование для оценки общей физической подготовленности (ОФП) (Таблица 1) по следующим упражнениям: бег 15 м с высокого старта, бег 30 м., прыжок в длину с места толчком двумя ногами, бег челночный 3x10 м с высокого старта, прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами. Упражнения для оценки уровня специальной подготовленности (СП) (Таблица 2): скорость удара, точность удара по воротам с 6 м. (3 попытки), передвижение без мяча в квадрате в обе стороны, передвижение с мячом в квадрате за 30 с., контроль мяча в воздухе за 30 с., бег челночный 104 м с высокого старта (в метрах 2x6+2x10+2x20+2x10+2x6), пик-тест.

Таблица 1 – Балльно-рейтинговая система оценки: общая физическая подготовка (ОФП)

Баллы	Бег 15 м с высокого старта, с	Бег 30 м, с	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	Бег челночный 3x10 м с высокого старта, с	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, см
10	2,25	4,2	254	8	58
9	2,3	4,25	252	8,05	56
8	2,35	4,3	250	8,1	54
7	2,4	4,35	248	8,15	52
6	2,45	4,4	246	8,2	50
5	2,5	4,45	244	8,25	48
4	2,55	4,5	242	8,3	46
3	2,6	4,55	240	8,35	44
2	2,65	4,6	238	8,4	42
1	2,7	4,65	236	8,45	40
0	>2,7	>4,65	<236	>8,45	<38

Результаты тестирования переводятся в баллы, что позволит увидеть персональный уровень подготовленности игроков команды. В следствие, можно понять разрыв между слабыми и сильными игроками и, самое главное, установить направление тренировочного процесса всей команды и каждого игрока персонально.

Таблица 2 – Балльно-рейтинговая система оценки: специальная подготовка (СП)

Баллы	Скорость удара, км/ч	Точность удара по воротам с 6 м 3 попытки, кол-во	Передвижение без мяча в квадрате в обе стороны, с	Передвижение с мячом в квадрате за 30 с, кол-во касаний	Контроль мяча в воздухе за 30 с, кол-во касаний	Бег челночный 104 м с высокого старта (в метрах)	Пик-тест, км
10	105	3	11	12	8	24,5	2,04
9	103	2	11,5	11	7	25	2,02
8	101	1	12	10	6	25,5	2,00
7	99	0	12,5	9	5	26	1,98
6	97		13	8	4	26,5	1,96
5	95		13,5	7	3	27	1,94
4	93		14	6	2	27,5	1,92
3	91		14,5	5	1	28	1,90
2	89		15	4	0	28,5	1,88
1	87		15,5	3		29	1,86
0	85		16	2		>29	1,84

Выводы. За модельные характеристики приняты данные из федерального стандарта по виду спорта «футбол» и усредненные результаты тестирования дубля профессиональной футзальной команды в возрасте 17-21 года. Таким образом, представленная балльно-рейтинговая система позволяет более дифференцировано проводить оценку уровня подготовленности игроков студенческой команды по футзалу.

Литература

1. Грачев, А. С. Специфика отбора кандидатов в сборную вуза по мини-футболу / А. С. Грачев, В. В. Кравцов // Энергосберегающие технологические комплексы и оборудование для производства строительных материалов. – 2015. – С. 420-425.
2. Губа, В. П. Тестирование и контроль подготовленности футболистов / В.П. Губа. – «Спорт», 2016.
3. Князев, М. А. Анализ соревновательной деятельности студенческих и профессиональных команд в мини-футболе / М. А. Князев. – Текст : непосредственный // Молодой ученый. – 2016. – № 11 (115). – С. 1219-1222.

4. Харламов, А. А. Обоснование методики отбора студентов для занятий мини-футболом / А. А. Харламов // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2013. – №. 1. – С. 263-269.
5. Харламов, А.А. Структура и содержание подготовки студенческой команды по мини-футболу в годичном цикле занятий: дис. канд. пед. наук / А. А. Харламов. – Тула, 2011. – 137 с.

ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ МАССОВОГО СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В ВУЗАХ

PROBLEMS AND PROSPECTS OF MASS STUDENT SPORTS IN UNIVERSITIES

Рудченко Е.А., Абзалова С.В.

Rudchenko E.A., Abzalova S.V.

Казанский государственный энергетический университет КГЭУ,

Казань, Россия

Kazan State Power Engineering University KSPEU,

Kazan, Russia

katarudchenco2002@gmail.com

Аннотация. В данной статье рассмотрены актуальные пути поддержания здорового образа жизни молодёжи студенческого возраста, проблемы и перспективы развития массового студенческого спорта. Отмечается, что участие в спорте способствует улучшению физической формы и повышению учебной успеваемости студентов. Также подчеркивается, что студенты, занимающиеся спортом, активно участвуют в создании здорового образа жизни и социальных мероприятий в университетах. В заключении отмечается важность массового студенческого спорта для развития студентов в различных сферах и стремление вузов сделать обучение более насыщенным и полноценным за счет разнообразных видов физической активности.

Annotation. This article considers the actual ways of maintaining a healthy lifestyle of young people of student age, problems and prospects for the development of mass student sports. It is noted that participation in sports contributes to the improvement of physical fitness and academic performance of students. It is also emphasized that students involved in sports are actively involved in creating healthy lifestyles and social activities in universities. In conclusion, the importance of mass student sports for the development of students in various spheres and the desire of universities to make learning more rich and fulfilling through a variety of physical activities is noted.

Ключевые слова: Физическая культура, проблемы, здоровье, перспективы, массовый спорт.

Keywords: Physical culture, problems, health, prospects, mass sports.

Введение (актуальность). Массовый студенческий спорт в вузах играют огромную роль в жизни студентов, предоставляя им возможность не только развивать свое тело, но и находить новых друзей, достигать высоких результатов и принимать активное участие в университетской жизни.

Спортивное движение в вузах представляет собой разнообразие спортивных мероприятий, в которых могут принимать участие все студенты без исключения. Это способствует созданию дружественной и поддерживающей атмосферы в учебных заведениях, где каждый студент имеет возможность найти занятие по душе. Соревнования в массовом спорте проводятся между командами различных факультетов и вузов, что придает дополнительный азарт и стимулирует студентов к достижению наилучших результатов.

Участие студентов в спортивных мероприятиях в вузах положительно влияет на учебную успеваемость студентов. Регулярные занятия спортом способствуют улучшению физической формы, а это непосредственно влияет на работоспособность и концентрацию во время занятий и экзаменов. Более того, студенты, занимающиеся спортом, инициируют создание здорового образа жизни и проведение социальных мероприятий в университетах, поднимая престиж и статус спорта в обществе.

Массовый студенческий спорт в вузах является важным компонентом университетской жизни, предоставляя студентам возможность развиваться не только в учебных аспектах, но и в физической, эмоциональной и социальной сферах. Участие в спортивных мероприятиях в вузах не только способствует созданию дружественной атмосферы, но и помогает студентам достигать высоких результатов в своих спортивных дисциплинах, что содействует их личностному и профессиональному развитию [5].

Современная университетская жизнь неотделима от спорта. Предлагая студентам разнообразные виды физической активности, вузы стремятся сделать обучение насыщенным и полноценным. Однако, несмотря на все позитивные аспекты массового спорта в вузах, существуют и проблемы, которые затрудняют его развитие и эффективность.

Цель исследования. Выявление путей перспективного решения проблемы развития массового спортивного движения в Вузах.

Методы и организация исследования. Анализ имеющихся данных в современных литературных источниках.

Результаты исследования и их обсуждение. Одной из главных проблем является недостаточная поддержка студенческого спорта со стороны университетской администрации. Нередко руководство вузов уделяет гораздо больше внимания учебной деятельности и академическому успеху студентов, оставляя спортивную сферу без должного внимания. Это проявляется в ограниченной финансовой поддержке спортивных секций, не обеспечении студентов необходимым спортивным оборудованием и инфраструктурой. В результате многие спортивные программы страдают от нехватки средств и ресурсов, что затрудняет их развитие и вовлечение большего числа студентов.

Еще одной проблемой является отсутствие мотивации у студентов заниматься спортом. Сложности в активизации студенческой аудитории

связаны с недостатком информации о возможностях и преимуществах спортивной деятельности. Некоторые студенты не осознают важность занятий физическими упражнениями для поддержания здоровья и активного образа жизни. Более того, ограниченное количество спортивных мероприятий и секций ограничивает выбор и не позволяет каждому студенту найти для себя подходящую активность [2].

Недостаточное развитие инфраструктуры также является одной из проблем массового и студенческого спорта в вузах. Многие старые площадки и залы не соответствуют современным стандартам безопасности и комфорта. Отсутствие обновления оборудования и ремонта не только ухудшает качество тренировок студентов, но и создает опасность для их здоровья. В результате, многие потенциальные студенты не могут получить качественное спортивное образование и развить свои способности полностью.

Решение этих проблем требует совместных усилий со стороны администрации вузов, преподавателей и студентов. Руководству университетов следует выделить больше финансовых средств на развитие спортивной инфраструктуры, обеспечение спортивными приспособлениями и повышение квалификации тренеров. Организация информационных компаний и регулярное информирование студентов о возможностях спортивной деятельности помогут повысить их мотивацию и заинтересованность.

Массовый спорт в вузах несет в себе огромный потенциал для развития молодежи и формирования активной гражданской позиции. Однако, чтобы максимально использовать этот потенциал, необходимо устранить проблемы, стоящие на пути его эффективного развития. Только через совместные усилия всех сторон можно создать благоприятные условия для развития массового студенческого спорта в вузах.

В последние десятилетия студенческий спорт в университетах и вузах претерпел значительные изменения и теперь стал одной из наиболее важных и перспективных сфер деятельности. Это не только способ поддержания здоровья и физической формы студентов, но и средство развития лидерских качеств, дисциплины, командной работы и концентрации [3].

Одной из важных перспектив массового студенческого спорта в вузах является его роль в формировании здорового образа жизни у студентов. Современное высшее образование зачастую сопряжено с высокой нагрузкой на интеллектуальное и умственное развитие студентов, что приводит к необходимости уделять больше внимания физической составляющей. Участие в спортивных мероприятиях не только способствует поддержанию физической активности студентов, но и помогает им сбалансировать свою жизнь.

Еще одной перспективой студенческого спорта в вузах является его значимая роль в развитии и поддержке талантливых спортсменов. Множество талантливых и амбициозных студентов приходят в университеты в поисках возможности сочетать академические и спортивные достижения. Для них вузы становятся не только местом получения качественного образования, но и площадкой для раскрытия и совершенствования своих спортивных навыков. Благодаря такому подходу, массовый студенческий спорт в вузах является

замечательным средством для распространения и поддержки спортивной культуры в обществе [1].

Также перспективой является участие в массовых студенческих спортивных соревнованиях, как на межвузовском, так и на международном уровне. Такие соревнования не только способствуют спортивному развитию студентов, но и дают им возможность попробовать свои силы в соревнованиях с другими вузами и представить свою страну на масштабных международных турнирах. Это влияет на формирование национальной и университетской идентичности, а также способствует развитию межкультурного обмена и сотрудничества с другими странами.

Наконец, массовый и студенческий спорт в вузах имеют неоценимое значение для создания командного духа и развития лидерских качеств у студентов. Участие в спортивных командах требует согласованной работы, доверия и совместных усилий для достижения общей цели. Это помогает студентам развить такие важные навыки, как лидерство, коммуникация и способность работать в коллективе. Кроме того, такие роли, как капитан команды, тренер или организатор, позволяют студентам проявить свои лидерские способности и приобрести ценный опыт в управлении и организации [4].

Вывод. Таким образом, массовый студенческий спорт в вузах имеют огромный потенциал и перспективы в различных сферах. Они дополняют и обогащают учебный процесс, способствуют физическому и ментальному развитию студентов, формируют здоровый образ жизни, поддерживают талантливых спортсменов и развивают их лидерские навыки. Массовый спорт в вузах становятся неотъемлемой частью университетской жизни, способствуя созданию здоровой, активной и интеллектуальной молодежной среды.

Литература

1. Абдурафиева Д.Э. Абзалова С.В. Популяризация спорта среди студенческой молодежи. –2023. – №. 96-1. – С. 15-18.
2. Закирьянов К. К. О проблемах в развитии студенческого спорта и принимаемых мерах //Теория и методика физической культуры. – 2020. – №. 2. – С. 14-18.
3. Золотова М. Ю., Маскаева Т. Ю., Глачаева С. Е. Формирование общекультурных компетенций бакалавра в рамках преподавания элективных дисциплин по физической культуре и спорту в вузе //Педагогическое образование и наука. – 2019. – №. 2. – С. 147-154.
4. Ильинича В. И. Физическая культура студента. – 2018.– №. 1. – С. 17-19.
5. Наговицын Р. С. Мотивация студентов к занятиям физической культурой в вузе //Фундаментальные исследования. – 2019. – Т. 2. – №. 8.

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ У СТУДЕНТОВ

FEATURES OF THE DEVELOPMENT OF ENDURANCE IN STUDENTS

А. А. Саева, И. Т. Хайруллин

A. A. Saetova, I. T. Khairullin

*Казанский государственный энергетический университет,
г. Казань, Россия*

*Kazan State Power Engineering University,
Kazan, Russia*

Аннотация. Сегодня в студенческой среде наблюдается проблема дефицита двигательной активности. Современные технологии и уровень информационного потока сводят необходимость физической активности студентов к минимуму, при этом проблемы умственных перегрузок и постоянных стрессов становятся все более актуальными. Также наблюдается проблема снижения физических показателей студентов, в том числе и выносливости. В данной работе рассмотрены способы повышения выносливости студентов, рассмотрена одна из методик, используемая на занятиях по физической культуре и спорту в высших учебных заведениях, сделан вывод об их эффективности. Проведен социологический опрос.

Abstract. Today in the student environment there is a problem of lack of physical activity. Modern technologies and the level of information flow reduce the need for physical activity of students to a minimum, while the problems of mental overload and constant stress are becoming more and more relevant. There is also a problem of a decrease in the physical indicators of students, including endurance. In this paper, ways to increase students' endurance are considered, various methods used in physical culture and sports classes in higher educational institutions are considered, and a conclusion is made about their effectiveness. A sociological survey was conducted.

Ключевые слова: физическая культура и спорт, студент, повышение выносливости, физическая форма, высшее учебное заведение, легкая атлетика, бег.

Keywords

Physical culture and sports, student, endurance increase, physical fitness, higher education institution, athletics, running

Физическая культура является неотъемлемой составляющей общей культуры человека, оказывающей значимое влияние на процесс формирования человека, как в физическом, так и в моральном плане. Такие функции физической культуры как воспитательная и оздоровительная в полной мере реализуются на занятиях по физической культуре на разных уровнях обучения, в том числе при получении высшего образования. При этом одной из приоритетных задач, решаемых в процессе проведения занятий по физической

культуре и спорту в высших учебных заведениях, является повышение физических показателей и улучшение физических качеств, таких как выносливость.

Выносливость представляет собой способность человека эффективно справляться с различного рода нагрузками, не испытывая при этом переутомления, при условии естественной психофизиологической усталости. В отличие от других физических качеств, выносливость имеет отличие, заключающееся в ее многокомпонентности. Уровень выносливости зависит от состояния практически всех внутренних органов и систем организма человека, что делает ее одним из основных психофизических качеств. Также выносливость можно определить как аэробную производительность. Основными компонентами общей выносливости в данном случае выступают производительность, мощность, эффективность аэробной системы. Общая выносливость отвечает за оптимизацию процессов жизнедеятельности, является залогом физического здоровья, необходимым условием выработки специальной выносливости. Особенно актуальным поддержание и развитие выносливости становится на занятиях по физической культуре и спорту в высшем учебном заведении, так как именно на этом этапе развития человека наблюдается резкий спад физических показателей и ухудшение здоровья, как показывает практика, не менее 40% обучающихся имеет хронические заболевания и недостаток физической активности.

Проблема развития выносливости не является новой, ее исследованию посвящено множество работ, ученых и специалистов различных отраслей, благодаря чему сегодня мы имеем сформировавшуюся базу знаний в данной области. Однако стоит отметить, что большинство исследований раскрывают данную тему с биологической и физической сторон, в то время как накопленный педагогический опыт по данной теме не дают единого мнения о методике воспитания и развития выносливости. Особенно актуальны педагогические исследования, касающиеся воспитания и развития выносливости в подростковой и студенческой среде.

Для развития выносливости в процессе проведения занятий по физической культуре студентам предлагается выполнять упражнения, включенные в нормативы ГТО (рисунок 1), а именно бег на 5000 и 3000 метров, а также прыжки через скакалку, заменяющие занятия на кардиотренажерах. Особенности данного тренировочного комплекса, заключается в его использовании как при необходимости достижения интенсивной энергозатраты, так и при наборе мышечной массы.

Как показывают ранее проведенные исследования, регулярное проведение кроссов на различные дистанции положительно влияет на развитие выносливости студентов. При этом более равномерное распределение нагрузки происходит при забеге на более длинные расстояния, а именно 5 километров. Таким образом, можем утверждать, что для развития общей выносливости необходимо включать в тренировочный процесс упражнения, задействующие крупные группы мышц, при длительном времени работы с определенным скоростным режимом.

Уровень	Оценка по 5-балльной шкале	Прыжки через скакалку за 1 мин	Бег 3000 м	Бег 5000 м
Высокий	5	150	12:00	22:00
Выше среднего	4	140	13:40	25:00
Средний	3	130	14:30	26:00
Низкий	2	120	15:00	28:00

Рисунок 1. Государственные требования к уровню физической подготовки в соответствии с требованиями ГТО, VI ступень.

Выполнение аэробных циклических упражнений, при интервальном методе тренировок, включающем упражнения с постоянной и переменной нагрузкой, с жестко контролируемыми и фиксируемыми периодами отдыха на практике доказали свою эффективность в повышении выносливости студента. Таким образом, аэробно-анаэробное воздействие на организм студента развивает как общую, так и специальную выносливость [1, 2].

С целью определения интереса у студентов к нормам ГТО, бегу и легкой атлетике в целом, был проведен социологический опрос среди студентов Казанского государственного энергетического университета. Респондентами выступили студенты второго курса, было опрошено 82 обучающихся. Результаты опроса приведены ниже в форме таблиц.

По результатам ответов на два вышеуказанных вопроса (таблица 1, таблица 2) можем сделать вывод, что студенты знакомы с системой нормативов «Готов к труду и обороне», а большая часть опрошенных обучающихся сдала данные нормативы, что может говорить об эффективности занятий по физической культуре и спорту, проводимых в вузе.

Таблица 1 - Знакомы ли Вы с нормами ГТО?

Ответ	Процент
Да	97,7%
Нет	2,3%

Таблица 2 - Сдавали ли Вы нормы ГТО в университете?

Ответ	Процент
Да	52,5%
Нет	47,5%

По результатам ответов на третий и четвертый вопросы (таблица 3 и 4) можем сделать вывод, что обучающиеся действительно видят пользу в регулярном выполнении нормативов ГТО, при этом все-таки отдавая

предпочтение, бегу в спокойном темпе как более эффективному способу выработки выносливости.

Таблица 3 - Считаете ли Вы регулярные выполнения нормативов ГТО, в частности бег на 3000 и 5000 метров, эффективным способом развития выносливости?

Ответ	Процент
Да	56,5%
Затрудняюсь ответить	32,7%
Нет	10,8%

Таблица 4 - Что, по Вашему мнению, является более эффективным способом развития выносливости: бег на определенные дистанции и на время (кросс) или пробежки на длинные дистанции в спокойном темпе?

Ответ	Процент
Кросс	20,8%
Бег в спокойном темпе	40,6%
Способы одинаково эффективны	9,7%
Затрудняюсь ответить	28,9%

Подводя итог, можем утверждать, что аэробные упражнения, выполняемые в рваном темпе, могут эффективно способствовать развитию как общей, так и специальной выносливости, а выполнение норм ГТО и их популяризация студенческой среде, будут стимулом для проведения самостоятельных тренировок студентами внеучебное время.

Литература

1. Способы привлечения студентов с различными заболеваниями к систематическим занятиям физической культурой / Н. В. Васенков, Н. В. Святова, И. Т. Хайруллин, Р. М. Валиев // Ученые записки Казанского филиала "Российского государственного университета правосудия". – 2019. – Т. 15. – С. 353-359. – EDN LCMUIF.
2. Подготовка волонтеров в вузе для спортивных мероприятий / Н. В. Васенков, Н. В. Святова, И. Т. Хайруллин, Р. М. Валиев // Ученые записки Казанского филиала "Российского государственного университета правосудия". – 2020. – Т. 16. – С. 409-413. – EDN DZSQRR.
3. Широких, П. Л. Здоровье и физическая культура студента: опыт, проблемы и перспективы / П. Л. Широких, И. Т. Хайруллин // Тенденции развития науки и образования. – 2022. – № 91-2. – С. 71-73. – DOI 10.18411/trnio-11-2022-72. – EDN ETNMRW.
4. Горелова, А. С. Создание здоровьесберегающего пространства в Вузе / А. С. Горелова, И. Т. Хайруллин // Образование от "А" до "Я". – 2022. – № 4. – С. 31-33. – EDN HBTRWV.

ХАРАКТЕРИСТИКИ ПАРАМЕТРОВ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОК 1 КУРСА

CHARACTERISTICS OF PHYSICAL HEALTH PARAMETERS OF 1ST YEAR STUDENTS

А.Н. Самбарова, Е.А. Койнышева
A.N. Sambarova, E.A. Kopysheva

Иркутский национальный исследовательский технический университет, Иркутск, Россия
Irkutsk National Research Technical University, Irkutsk, Russia

smaoansy@mail.ru

Аннотация. В работе дана оценка параметров физического здоровья студенток 1-го года обучения Иркутского национального исследовательского технического университета (ИрНИТУ). Изучалась гибкость позвоночника и тазобедренных суставов и функциональные возможности сердечно-сосудистой системы (ССС). Исследованием установлено, что уровень гибкости девушек преимущественно «средний», а уровень кардиореспираторной выносливости «низкий». Таким образом, можно оценить эффективность спортивно-оздоровительных технологий, применяющихся на учебных занятиях по «Элективным курсам по физической культуре и спорту».

Abstract. The paper assesses the parameters of the physical health of female students of the 1st year of study of Irkutsk National Research Technical University (IRNTU). The flexibility of the spine and hip joints and the functional capabilities of the cardiovascular system were studied. The study found that the level of flexibility of girls is mainly "average", and the level of endurance is "low". Thus, it is possible to evaluate the effectiveness of sports and wellness technologies used in training sessions on "Elective courses in physical culture and sports".

Ключевые слова: студентки, гибкость, выносливость сердечно-сосудистой системы, физическое развитие, физическая подготовленность.

Keywords: female students, flexibility, endurance of the cardiovascular system, physical development, physical fitness.

Введение. Там, где есть движение, есть жизнь—качественное кровоснабжение межпозвонковых дисков и их эффективное обновление, поэтому гибкость для девушек важна во избежание различных болезней. Если гибкость позвоночника нарушена, есть изменения осанки, то эта регуляция происходит иначе. Работоспособность представляет производительную мощность человека, которой он может располагать для трудовой деятельности и это важный аспект будущего. В современном мире из-за развития научно-технической сферы, физическое воспитание перешло на второй план, однако это и по сей день остается одним из средств подготовленности человека к трудовой деятельности и приспособления к социальной среде. Благодаря

физической активности снижается риск появления различных заболеваний, эмоционального возбуждения и нервно-психической усталости. К настоящему времени общественность проявляет внимание к здоровью студентов, что показывает обеспокоенность людей физическим состоянием будущих специалистов. В данной работе рассматривается физическое здоровье девушек – гибкость и выносливость ССС [2].

Физическое здоровье – это естественное состояние, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем, не только отсутствие болезней, но и определенный уровень физического развития и физической подготовленности.

Физическое развитие – это биологический процесс становления, изменения естественных морфологических и функциональных свойств организма в течение жизни человека. Физическая подготовленность – это возможности функциональных систем организма. Она также является важным показателем здоровья и характеризует основные двигательные качества, уровень развития которых определяет двигательную деятельность.

Гибкость – это физическое качество, которое позволяет выполнять движения с большой амплитудой за счет эластичности мышц, сухожилий и связок[6].

Сердечно-сосудистая или кардиореспираторная выносливость – способность организма выдерживать продолжительную физическую нагрузку [1].

Целью исследования является определение уровня гибкости позвоночника и тазобедренных суставов и кардиореспираторной выносливости у первокурсниц 2021 года набора.

Организация и методы исследования. В работе было обследовано 100 девушек 1 курса 2021 года набора, обучающихся в различных институтах ИрНТУ.

Для оценки уровня развития активной гибкости позвоночника и тазобедренных суставов использовался тест–«Наклон вперед из положения стоя», для определения функциональных возможностей ССС– «Гарвардский степ-тест». В результате мониторинга проводился анализ полученных данных методом математической статистики.

При измерении активной гибкости позвоночника и тазобедренных суставов, девушки выполняют из исходного положения стоя, ноги выпрямлены в коленях, ступни расположены параллельно на ширине 10-15 см, два предварительных наклона вперед, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне, максимально сгибаясь, фиксируется результат в течении 2 с по подушечкам средних пальцев с точностью до 1 см (табл.1).

Таблица 2 – Оценочные критерии наклона вперед из положения стоя для девушек (по Холодову, 2003)

Наклон стоя(см)	Уровень
менее 7	низкий

8-19	средний
20 и более	высокий

Определяя функциональные возможности ССС(уровень общей физической работоспособности) использовался индекс Гарвардского степ-теста (ИГСТ), который заключается в подъемах на скамейку высотой 45 см с частотой 30 раз в 1 мин. При наступлении утомления, подъемы прекращаются и тогда фиксируется продолжительность работы в секундах до момента снижения темпа. Однако длительность упражнения не должна превышать 5 мин. Каждый подъем выполняется на 4 счета (лучше под метроном). Сразу после прекращения упражнения у студентки, находящейся в положении сидя, измеряют ЧСС.

После окончания работы в течение 1 мин(восстановительный период)обследуемая сидя отдыхает. Начиная со 2 мин восстановительного периода, за первые 30 с на 2, 3 и 4 мин измеряется пульс. Расчет проводится по формуле:

$$\text{ИГСТ} = \frac{t \times 100}{f \times 5.5}$$

где t – время восхождения в секундах, f – частота сердечных сокращений (ЧСС). Оценивается физическая работоспособность человека по таблице2.

Таблица 3–Оценочные критерии индекса Гарвардского степ-теста (по L.Brouha, 1943)

ИГСТ	Уровень
менее 55	слабый
55-64	ниже среднего
65-79	средний
80-89	выше среднего
90 и более	высокий

Результаты исследования. Тестирование уровня развития активной гибкости позвоночника в тазобедренных суставах показало, что большее количество девушек со средним уровнем(55%), практически одинаково с низким (21%) и высоким (24%) уровнями (рис.1).



Рисунок 1. Распределение испытуемых с учетом показателей гибкости

При изучении полученных данных Гарвардского степ-теста и определения уровня выносливости ССС, высокий результат у 9%, выше среднего у 6 % студенток.

Большинство обследованных студенток с низким результатом(42%), ниже среднего у 12 %. При этом отмечается доля девушек со средним уровнем– 31% (рис.2).

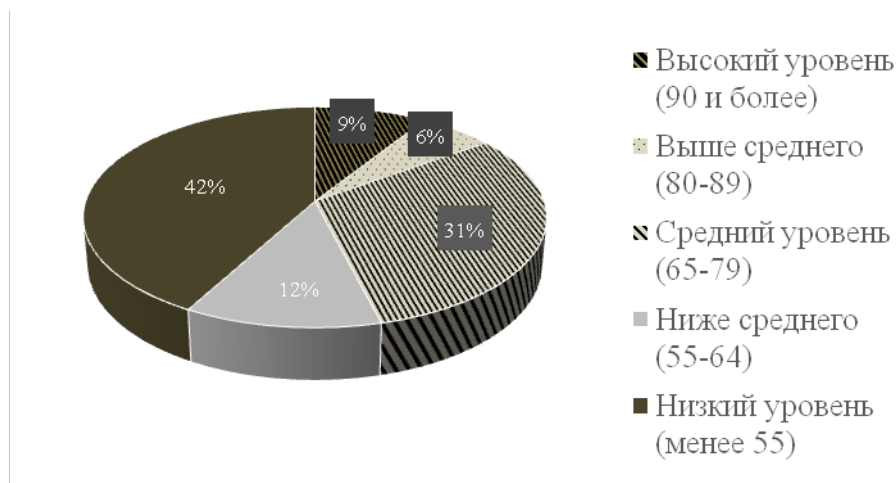


Рисунок 2. Распределение испытуемых с учетом показателей Гарвардского степ-теста

Заключение. Физическое качество гибкость и функциональные возможности ССС являются одними из важнейших критериев физического здоровья.

Рассмотрев в исследовательской работе полученные результаты по двум показателям студенток, обучающихся на первом курсе 2021 года приема, выявлено, что уровень гибкости позвоночника в тазобедренных суставах преимущественно «средний», а функциональные возможности ССС её работоспособность имеет «низкий уровень» и увеличивать её при помощи физической нагрузки.

Литература

1. Ватутин, Н.Т. Российский кардиологический журнал /Н.Т. Ватутин, А.С. Смирнова.– М.: Изд-во Силицея-Полиграф, 2016. – №1. – С.80-89 с.
2. Ильинич, В.И. Физическая культура студента и жизнь: учеб. для студентов вузов, изучающих дисциплину "Физ. культура" / В.И. Ильинич. – М.: Изд-во Гардарики, 2007. – 366 с.
3. Койпышева, Е.А. Мониторинговые технологии в оценке физической подготовленности студенток технического вуза / Е.А. Койпышева, Л.Д. Рыбина, В.Ю. Лебединский // Теория и практика физ. культуры. – Иркутск: Изд-во ИРНИТУ, 2015. – № 9. – С. 11-13с.
4. Койпышева, Е.А. Динамика физического развития студенток технического вуза (Вторая функциональная группа здоровья)/ Койпышева Е.А., Рыбина Л.Д., Лебединский В.Ю. // Вестник Иркутского государственного

технического университета. –Иркутск: Изд-во ИРНИТУ. – 2013. – № 4 (75). – С. 254-261.

5. Ланда, Б.Х. Диагностика физического состояния: обучающие методика и технология [Электронный ресурс]: учеб.пособие / Б.Х. Ланда. – М.: Спорт, 2017. – 129 с.

6. Лебединский, В.Ю. Мониторинг здоровья субъектов образовательных процессов в вузах. «Паспорт здоровья»: монография / В.Ю. Лебединский, М.М. Колокольцев, Е.С. Маслова, Н.С. Мельникова, Э.Г. Шпорин, под общ. ред. д-ра мед. наук, проф. В.Ю. Лебединского. – Иркутск: Изд-во ИрГТУ, 2008. – 268 с.

7. Лебединский, В.Ю. Физическая подготовленность дошкольников, школьников и студенток Восточной Сибири: монография / В.Ю. Лебединский, Е.А. Койпышева, Л.Д. Рыбина. – Иркутск: Изд-во ИРНИТУ, 2018. – 246 с.

8. Рыбина, Л.Д. Анализ физического развития студенток технического вуза первой функциональной группы здоровья в течение учебного года / Л.Д. Рыбина, Е.А. Койпышева, В.Ю. Лебединский // Вестник Иркутского Государственного Технического Университета. – Иркутск: Изд-во ИРНИТУ, 2014. – № 2. – С. 312-316с.

9. Рыбина, Е.А. Физическое развитие студентов третьей функциональной группы здоровья зависимости от возраста и направления профессиональной подготовки / Рыбина, Е.А. Койпышева, В.Ю. Лебединский // Вестник Иркутского государственного технического университета. – Иркутск: Изд-во ИРНИТУ, 2014. – № 2. – С. 312-316 с.

10. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – 2-ое изд., испр. и доп./ Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов. – М.: Изд-во «Академия», 2003. – 481 с.

11. Brouha L. Step test simple method of measuring physical fitness for hard muscular work in adult men / L. Brouha, C.W. Health, A Graybiel // Revue Canadienne de Biologie. – Cambridge: Harvard University, 1943.– No. 2. – P. 86-92.

ОЦЕНКА ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ, ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ «СУДОВОЖДЕНИЕ»

ASSESSMENT OF PSYCHOPHYSIOLOGICAL QUALITIES OF STUDENTS STUDYING IN THE SPECIALTY «NAVIGATION»

С.Н. Сафонова

S.N.Safonova

Сибирский государственный университет водного транспорта.

Новосибирск, Россия

Siberian State University of Water Transport,

Novosibirsk, Russia

Safonovsn0764@mail.ru

Аннотация. В работе проведена оценка психофизиологических качеств студентов первого курса СГУВТ, при помощи анкетирования и практических тестов. Используются контрольные показатели на занятиях по физической культуре учащихся в семестре. Проведена оценка и выборка необходимых психофизиологических качеств, соответствующих выбранной профессии. Проанализированы результаты обследования и рассмотрены направления коррекции необходимых психофизиологических качеств и навыков студентов, наиболее важных в их будущей профессиональной деятельности.

Annotation. The paper evaluates the psychophysiological qualities of first-year students of the SSUVT, using questionnaires and practical tests. Benchmarks were used in physical education classes of students in the semester. The assessment and selection of the necessary psychophysiological qualities corresponding to the chosen profession were carried out. The results of the survey are analyzed and the directions of correction of the necessary psychophysiological qualities and skills of students, the most important in their future professional activity, are considered.

Ключевые слова: психофизиологических качества, физическая подготовка, транспорт, вестибулярный и нервно-двигательного аппарат.

Key words: psychophysiological qualities, physical training, transport, vestibular and neuromotor apparatus.

Введение. Профессия судоводителя востребована на морских и внутренних водных путях. Транспорт - это объекты повышенной опасности. Работники транспорта должны обладать не только техническим мышлением и умением производить быстрые расчёты, но и необходимыми психофизиологическими способностями. Такими, как способность к длительной концентрации внимания, острота зрения, хороший глазомер, переносимость монотонной работы, эмоциональная устойчивость, решительность, смелость, выдержка. Техническая оснащённость судов автоматизированными системами управления, рост продолжительности рейсов, увеличение скорости движения и ряд других факторов значительно изменили содержание трудового процесса судоводителей, предъявив повышенные требования к их физической подготовленности. Для успешного выполнения производственных функций специалисты флота должны обладать не только суммой знаний, умений и навыков, но и комплексом профессионально важных физических качеств, которые должны быть развиты до необходимого уровня за время обучения.

Цель исследования – оценка индивидуальных психофизиологических качеств студентов первого курса; выявление необходимых в коррекции показателей физической подготовленности студентов – судоводителей.

Методика и организация исследования. Из многочисленных психофизиологических качеств, необходимых для профессиональной деятельности человека, выбраны качества, особенно важные, по нашему мнению, для подготовки судоводителей. Было проведено анкетирование студентов первых курсов, которые должны были оценить свою

психофизиологическую подготовку (ПФП) по пяти-бальной шкале, от 0 до 5. Оценки от 0 до 2 были собраны в группу «неудовлетворительная ПФП», 3-«удовлетворительная ПФП», 4-5 - «хорошая ПФП». Для анализа полученных результатов были выделены качества с наиболее низкими (по оценке неудовлетворительно) показателями самооценки студентов. Процентные значения каждой группы оценок в общем количестве ответов приведены в таблице 1.

С помощью пробы Ромберга была проведена практическая оценка состояния вестибулярного и нервно - двигательного аппарата студентов. Для этого было проведено тестирование по четырем необходимым для пробы Ромберга позициям, полученные результаты оценены по такой же шкале и приведены в процентных значениях (табл. 2).

Таблица 1 - Результаты анкетирования студентов по оценке психофизиологических качеств по наиболее низким показателям, %

Психофизиологические качества	Значения оценки		
	Неуд.	Удовл.	Хорошо
Восприятие, быстрое узнавание различных и разнообразных предметов	4,7	18,6	76,7
Иметь высокую вестибулярную устойчивость	9,3	16,3	74,4
Иметь хорошее пространственное воображение	4,6	18,6	76,8
Способность сохранять долгое время непрерывное внимание	7,0	28,0	75,0
Способность сохранять внимание в условиях внешних раздражителей	4,7	24,3	72,0

Для оценки физического состояния каждого студента были проанализированы показатели физической подготовленности по шести контрольным нормативам, полученным по результатам первого семестра. Используя результаты, полученные по каждому контрольному нормативу, был выведен средний балл физической подготовленности для каждого студента. Рассчитано процентное соотношение полученных баллов (табл. 2).

Таблица 2 – Распределение испытуемых с учетом уровня развития психофизиологических качеств

Оценка	Вестибулярная устойчивость	Проба Ромберга	Психофизическая подготовленность
Хорошо	74,4	23,3	22,0
Удовлетворительно	16,3	10,0	31,0
Неудовлетворительно	9,3	66,7	47,0

Результаты исследования и их обсуждение. Анализируя данные полученные в результате исследований, можно сделать следующие выводы:

- результаты анкетирования показали наиболее низкую самооценку студентов своей вестибулярной устойчивости (9,3 %);

- практические показатели (проба Ромберга), оценивающие состояние вестибулярного и нервно-двигательного аппарата студентов, имеют в основном невысокие показатели (66,7%);
- проверка показателей физической подготовленности студентов первого курса показала, что оценку неудовлетворительно имеют почти половина всех обучаемых.

Выводы. Таким образом, результаты проведенных исследований показывают низкую физическую подготовку студентов первого курса, а также слабое развитие их вестибулярного и нервно-двигательного аппарата и некоторых психофизиологических качеств. Для обеспечения качественной подготовки студентов к будущей профессии, уделяя должное внимание общефизической подготовке, необходимо внести коррективы в программу физического воспитания студентов. Особое внимание обратить на: - повышение вестибулярной устойчивости, усложняя физические упражнения за счет изменения пространственных, временных и динамических параметров; - за счет внешних условий, изменяя порядок расположения снарядов, их вес, высоту, изменяя площадь опоры или увеличивая ее подвижность в упражнениях на равновесие;- комбинируя двигательные навыки, сочетая ходьбу с прыжками, бег и ловлю предметов, выполняя упражнения по сигналу или за ограниченный промежуток времени. Продолжить мониторинг динамики развития необходимых физических и психофизиологических качеств студентов в процессе обучения их в вузе.

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СОВРЕМЕННОГО ОБУЧЕНИЯ СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ В УСЛОВИЯХ КАДЕТСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ

METHODOLOGICAL FEATURES OF MODERN SPORTS ORIENTE TEACHING IN THE CONDITIONS OF CADET EDUCATION

Д.А. Сенькив, Г.С. Камерилова

D.A. Senkiv, G.S. Kamerilova

Нижегородский государственный педагогический университет им. Козьмы Минина

(Мининский университет),

Нижний Новгород, Россия

Minin Nizhniy Novgorod State Pedagogical University,

Nizhni Novgorod, Russia

daniella.andreevna8@mail.ru

Аннотация. В рамках кадетского образования существенное значение имеет ориентирование, являющееся необходимым звеном военно-спортивной подготовки обучающихся. Разработанная методика обучения спортивному ориентированию опирается на существующий опыт в данной области и новые

педагогические подходы. Она реализует современные принципы обучения, определяющие особенности целеполагания, отбора содержания и педагогических технологий, обеспечивающих успешность этапного учебно-воспитательного процесса во внеурочной деятельности.

Within the framework of cadet education, orientation is essential, which is a necessary link in the military sports training of students. The developed methodology of orienteering training is based on existing experience in this field and new pedagogical approaches. It implements modern teaching principles that determine the features of goal-setting, selection of content and pedagogical technologies that ensure the success of the step-by-step educational process in extracurricular activities.

Ключевые слова: кадетское образования, спортивное ориентирование, системность, интеграция, модульность, технология обучения.

Keywords: cadet education, orienteering, consistency, integration, modularity, learning technology.

Введение. Нестабильность международной ситуации, обостряющиеся социальные внешние и внутренние конфликты определяют необходимость усиления внимания к кадетскому образованию. Представляя собой целенаправленный процесс воспитания, обучения и развития обучающихся на основе духовно-нравственных и исторических традиций кадетской идеологии, этике патриотического служения своей Родине, кадетское образование способствует формированию устойчивой и надежной молодежной среды, разделяющей традиционные позитивные ценности и консолидирующей гражданско-патриотические движения. В условиях кадетской подготовки усилено внимание к военно-спортивному направлению деятельности обучающихся, включающему ориентирование [2]. В исследованиях специалистов отмечается, что спортивное ориентирование является мощным стимулом физического, интеллектуального, духовно-нравственного развития личности, обретения новых коммуникативных и рефлексивных компетенций, психологической устойчивости, мотивации (Миронов В. В., Мисоченко А. Н., Левин С. В. [4], Ходанович А. Н., Аввакуменков А. А. [5]). Ориентирование, наряду с тактической, строевой, физической подготовкой входит в состав военно-спортивной подготовки кадетов. Благодаря многозадачности спортивного ориентирования обеспечиваются возможности для социального и профессионального самоопределения, творчества, проявлению индивидуально-личностных качеств. Проведенный анализ научно-методической литературы и практики обучения позволил сделать выводы о большом накопленном опыте в области спортивно-ориентированной подготовке кадетов. Вместе с тем, современные общественные ориентиры и тенденции развития отечественного образования, личностные потребности и запросы обучающихся актуализируют проблему обновления образовательного процесса. Особое внимание обращается на вопросы применения инновационных технологий обучения.

Цель нашего исследования состояла в разработке и реализации методики обучения спортивному ориентированию в кадетской школе на основе

использования современных педагогических технологий. Достижение цели предусматривало решение следующих задач:

- анализ научно-теоретической и методической литературы по проблеме исследования для отбора и формулирования принципиальных положений;
- разработка методики обучения спортивному ориентированию в условиях внеурочной деятельности кадетов с использованием инновационных технологий;
- апробация разработанной методики в образовательной практике.

Методы и организация исследования. Для решения поставленных в работе задач использовались теоретические и эмпирические методы исследования, включающие исторический метод, сравнительный анализ подходов к исследованию проблемы и учебных программ по организации спортивного ориентирования; обобщение, систематизация, педагогической оценки и моделирования, изучение опыта и лучших практик, анкетирование. Разработка методики обучения спортивному ориентированию осуществлялась с применением системного метода, обеспечивающего необходимую целостность, объективность и эвристичность выводов. Апробация разработанной методики осуществлялась в кадетской школе.

Результаты исследования. Методика обучения спортивному ориентированию реализует современные тенденции общественного развития и требования ФГОС основного среднего образования. Она нацелена на:

- формирование ценностного и ответственного отношения к освоению основ спортивного ориентирования как важной части кадетского образования, его военно-спортивной составляющей;
- освоение знаний в сфере спортивного ориентирования: топографических, навигационных, краеведческих;
- овладение умениями ориентирования по карте и на местности, определения азимутов и расстояний, оценки риска продвижения по маршруту и преодоления препятствий в условиях активного движения;
- воспитание гражданственности, патриотизма, уважения к героическому наследию России и своего края, готовности к военной и государственной службе.

Планируемые результаты обучения:

- личностные: мотивы, ценности по отношению к себе как представителю славного кадетского сообщества, обучению спортивному ориентированию, двигательной активности, результатам;
- метапредметные: обобщенные способы деятельности (УУД) для кадетского образования и реальной жизни в условиях будущей военной и государственной службы.
- предметные: социальный опыт обучающихся в сфере спортивного ориентирования в рамках военно-спортивной подготовки (ценностные отношения, знания, умения и навыки, творческие способы деятельности).

Методика обучения спортивному ориентированию проектировалась, исходя из следующих основополагающих принципов:

- системности, определяющей ее целостный характер, обеспечивающийся единством и взаимосвязью основных ценностно-целевых, результативно-оценочных, содержательно-процессуальных и рефлексивных аспектов;

- природосообразности, означающий ориентацию на индивидуальные и возрастные особенности кадетов [1], а также комфортность и безопасность образовательной среды [3]. Приветствуется доминирование позитивных воздействий на обучающихся и создание ситуации успеха. Учитывается уровень сложности материала, дозирование физических нагрузок.

- интеграции, базирующийся на гармоничности духовного и физического личностного развития, включая гражданские качества, патриотизм, физическое совершенствование; междисциплинарном характере категории «спортивное ориентирование», объединяющем топографические, географические, военно-исторические, краеведческие, спортивные составляющие.

- модульности, предусматривающем выделение двух модулей: теоретического и практического, обеспечивающих всестороннюю спортивно-ориентировочную подготовку кадетов. Усвоение модульного содержания обеспечивается сочетанием традиционных методов и разнообразием современных педагогических технологий: проблемной, тренинговой, игрового моделирования, кейс-обучения, ИКТ.

Обновление предметного содержание включало выделение и обоснование аксиологического, когнитивного и праксиологического аспектов. Аксиологический аспект связан с формированием у кадетов ценностных отношений и мотивации к категориям: военная и государственная служба, общественные позитивные явления и движения, прогрессивное значение исторических событий, патриотизм, гражданский долг. Когнитивный аспект включает систему теоретических и практических знаний по спортивному ориентированию: знание, понимание и чтение карты спортивного ориентирования, способы ориентирования по карте и на местности. Учитывается знание истории, географии, краеведения, военного дела. Практиологический аспект предусматривает усвоение ориентировочных умений, в том числе и творческого характера.

Процесс обучения спортивному ориентированию осуществляется в три этапа: мотивационно-целевой, информационно- познавательный и творчески-практический, на каждом из которых применяются современный технологический инструментарий.

- на мотивационно-целевом этапе формируется интерес в учебной деятельности за счет осознания важности ориентирования, создания проблемной ситуации, использования ИКТ.

- на информационно-познавательном этапе главное внимание уделяется освоению теоретического содержания: главных понятий (спортивная карта, масштаб, координаты, ориентирование, азимут, условные знаки), методов ориентирования, способов оценки опасности маршрута. Применяются технологии игрового моделирования, составление кластеров, решение кейс-задач военно-патриотического и гражданско-правового характера.

- на творческо-практическом этапе доминируют упражнения и тренинги по отработке практических умений чтения карты, способам ориентирования по карте и на местности.

Большой интерес вызывают у обучающихся технологии квест-ориентирования, активизирующие поисковую и исследовательскую деятельность кадетов и позволяющие решать профессиональные задачи. Выполненный кадетами творческий квест «Создай свой маршрут по местам героической славы Нижнего Новгорода», предполагающий групповую работу с картами Нижнего Новгорода и поисковой работой на местности, позволил оценить не только уровень усвоения предметного содержания, но и высокую степень мотивации, слаженность коммуникативных действий и презентационные способности участников.

Анализ результатов проведенного среди обучающихся анкетирования показал в целом положительное отношение к нашей методике (78%), указывая на свой растущий интерес к спортивному ориентированию (82%), но отмечая необходимость дополнительной самостоятельной работы (46%). Подавляющее большинство (88%) осознают и высоко оценивают собственные достижения в плане ориентирования и развития коммуникативных навыков. 49% кадетов открыли для себя новые перспективы творческой спортивно-ориентированной деятельности в рамках кадетского образования.

Выводы. Спортивное ориентирование в подготовке кадетов имеет особое значение и свою специфику, определяемую целевыми ориентирами и содержанием кадетского образования. Предлагаемая нами методика обучения спортивному ориентированию в условиях кадетского образования выстроена в концепции современных общественных представлений и тенденций развития отечественной образовательной системы. Она отражает личностно-деятельностную направленность подготовки кадетов, необходимую системность, требование внедрения современных педагогических технологий. Это позволило развить у обучающихся мотивацию, осознанного усвоения содержания и его, в целом, успешного применения при выполнении творческих работ.

Литература

1. Боброва Г.В., Холодова Г.Б. Методические особенности организации спортивной деятельности кадетов с учетом психологической характеристики подрастающего поколения // вестник Оренбургского государственного университета 2022 № 1 (233).С.45-50.
2. Вазлеев, В.А. Содержание кадетского воспитания и образования/ В.А. Вазлеев – Текст: непосредственный// Молодой ученый – 2018. – №3(189) – С. 178-181 <https://moluch.ru/archive/189/47829/> (дата обращения: 11.10.2023).
3. Камерилова Г.С. культурно-экологическая образовательная среда вуза в системе личностно-профессионального становления выпускника // Современные проблемы науки и образования. – 2012. – № 4. ;С.254. URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=6776> (дата обращения: 24.10.2023).

4. Миронов В. В., Мисоченко А. Н., Левин С. В. Ориентирование как спорт // Ученые записки университета Лесгафта. 2017. №4 (146). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/orientirovanie-kak-sport> .
5. Ходанович А. Н., Аввакуменков А. А. социально-экономическая роль спортивного ориентирования в современном обществе // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2022. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sotsialno-ekonomicheskaya-rol-sportivnogo-orientirovaniya-v-sovremennom-obschestve> (дата обращения: 23.10.2023).

ЗНАЧЕНИЕ ПЛАВАНИЯ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

THE VALUE OF SWIMMING IN THE MODERN WORLD

О.В. Сесорова, Д.С. Трусова

O. V. Sesorova, D.S Trusova

*Нижегородский государственный педагогический университет им. Козьмы Минина
(Мининский университет),
Нижний Новгород, Россия
Minin Nizhniy Novgorod State Pedagogical University,
Nizhni Novgorod, Russia*

sesorova1974@mail.ru
dariyatrusowa@yandex.ru

Аннотация. В этой работе освещены положительные стороны занятием таким видом деятельности как плавание; лечебные и профилактические его свойства. Было выявлено влияние оздоровительного плавания на функциональные системы организма с помощью исследования, которое проводилось с применением методов анализа научно-методической литературы и систематизации полученной информации. Также в работе затронута проблема недостаточной вовлеченности студентов в занятия физической культурой и плаванием. Было выявлено, что плавание не только способствует физическому развитию, но и оказывает влияние на формирование личности. Занятия плаванием развивают такие качества, как настойчивость, целеустремленность, самодисциплина, смелость, решительность и дисциплинированность.

Annotation. In this work, the positive aspects of engaging in such an activity as swimming are highlighted; its therapeutic and preventive properties. The influence of recreational swimming on the functional systems of the body was revealed with the help of a study that was conducted using methods of analyzing scientific and methodological literature and systematizing the information received. The paper also touches upon the problem of insufficient involvement of students in physical education and swimming. It was revealed that swimming not only promotes physical development, but also influences the formation of personality. Swimming classes develop qualities such as perseverance, purposefulness, self-discipline, courage, determination and discipline.

Ключевые слова. Плавание, физическая нагрузка, здоровье, польза, организм, история

Keywords. Swimming, physical activity, health, benefit, body, history

Введение. Здоровье является основной составной частью жизни каждого индивида. Состояние нашего физического и психического благополучия существенно влияет на нашу способность достижения целей, решение повседневных задач, преодоление трудностей и нашу устойчивость к стрессам. Однако большинство людей упускают из виду самые важные принципы здорового образа жизни [2].

Польза плавания для здоровья известна с давних времен. В Древней Индии, Египте, Греции и Средней Азии существовали многие религиозные обряды, связанные с погружением в воду, омовением и купанием. Древние индийские мудрецы утверждали: "Омовение приносит десять благ: ясность ума, ощущение свежести, бодрость, поддержание здоровья, увеличение сил, придание красоты, сохранение молодости, поддержание чистоты, улучшение цвета кожи и привлекательность для прекрасных женщин"[3].

Плавание – это не только эффективное средство закаливания организма, но и способ формирования гигиенических привычек. В воде тело человека получает на 50-80% больше тепла, чем в атмосфере. Причина этому заключается в том, что температура воды всегда ниже температуры человеческого тела. Это объясняется тем, что вода обладает высокой способностью к теплопередаче, превосходящей воздух в 30 раз, и имеет гораздо большую теплоемкость по сравнению с воздухом в 4 раза. Плавание и купание способствуют укреплению организма и повышению его устойчивости к колебаниям температуры, что способствует предотвращению простудных заболеваний.

Если плавание осуществляется в природном водоеме, то на закаливание оказывают воздействие также природные факторы, такие как солнце и атмосферный воздух [3]. Плавательные тренировки способствуют коррекции осанки и устранению проблем с плоскостопием. Кроме того, они способствуют сбалансированному развитию практически всех групп мышц, особенно мышц плечевого пояса, верхних конечностей, грудной части, живота, спины и нижних конечностей.

Регулярные тренировки в плавании также улучшают функции вестибулярной системы, увеличивают чувство равновесия. Они способствуют развитию и закаливанию организма, усиливают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, активизируют обменные процессы и многое другое.

Одно из ключевых значений плавания – это колоссальные изменения в функционале опорно-двигательной системе. У пловцов замечается высокий уровень общей подвижности в суставах, что существенно превосходит показатели спортсменов, занимающихся другими видами спорта. Выполнение плавательных движений с использованием как рук, так и ног активизирует почти все группы мышц в организме, способствуя гармоничному развитию

мускулатуры, повышению гибкости и поддержанию правильной осанки. Кроме того, стоит отметить, что во время занятий плаванием риск получения травм опорно-двигательного аппарата практически отсутствует.

А в менее распространенном, но также преимущественно важном значении, плавание – отличный способ расслабиться и снять стресс. Контакт с водой и ритмичное движение во время плавания способствуют улучшению настроения и снижению тревожности. Регулярные занятия плаванием могут помочь справиться с депрессией и улучшить психическое здоровье. Также плавание способствует улучшению сна, что имеет важное значение для общего благополучия нервной системы [1].

Результаты исследования. Основными целями статьи являются выявление положительных эффектов плавания на организм человека и поднятие проблемы о слабой популяризации спортивного плавания среди молодежи.

Этот вопрос является крайне актуальным, и вот почему: по данным опроса Всемирного центра изучения общественного мнения за 2021 год, приблизительно 30% молодых людей в возрасте от 18 до 24 лет почти не уделяют внимание физической активности, а 45% из них занимаются спортом время от времени. Эти цифры, хоть и считаются приемлемыми, могли бы быть значительно выше. Значит, имеется потенциал для улучшения ситуации. Следует помнить, что плавание и физическая активность в целом оказывают сильное воздействие на успеваемость студентов-бакалавров и специалистов, так как их работа часто связана с длительными периодами напряженной интеллектуальной деятельности и малой физической активностью.

Согласно исследованию, которое проводилось в 2016 году, плавание в бассейне помогает снизить риск развития сердечно-сосудистых заболеваний на 41% — это очень хороший показатель. Кроме того, плавание повышает кардиореспираторную выносливость. Это значит, что оно укрепляет сердечную деятельность и помогает вашей сердечно-сосудистой системе справляться с нагрузками. Польза плавания при проблемах со спиной также несомненна — упражнения в воде помогают укрепить мышечный корсет, снизив нагрузку на позвоночник до минимума.

Основные задачи оздоровительного плавания включают в себя следующие аспекты: достижение и поддержание желаемого уровня физического здоровья, улучшение качества жизни, профилактику возрастных заболеваний и негативных воздействий окружающей среды, обучение навыкам плавания и развитие физических характеристик. Оптимальная интенсивность тренировок зависит от различных факторов, таких как цель улучшения функциональных показателей или их поддержание на текущем уровне, индивидуальный уровень физической активности и образ жизни. Рекомендуется проводить занятия оздоровительным плаванием несколько в неделю, с продолжительностью каждого занятия от 20 минут.

Что касается процесса популяризации плавания среди молодежи, то в Нижнем Новгороде в 2021 году стартовал проект “Нижегородская лига плавания”. В течение 2022 года уже проведено четыре Этапа Кубка

Нижегородской лиги плавания, в каждом из которых выступало около 500 участников. В течение 2022 года в соревнованиях приняло участие около 2 000 человек. На соревнованиях было выполнено свыше 300 юношеских разрядов, и около 100 спортивных разрядов. Для большинства детей это был их первый серьезный старт, позволяющий повысить спортивное мастерство. В соревнованиях могли принимать участие спортсмены из различных спортивно-физкультурных организаций города Нижнего Новгорода и Нижегородской области, а также из других городов Российской Федерации. Нижегородская лига плавания впервые в Нижегородской области представляет принципиально новый формат соревнований по плаванию для детей 8-14 лет. Соревнования организуются именно как праздник спорта для детей и подростков, что должно вовлечь их в процесс спортивной подготовки [5].

Также в Нижнем Новгороде действует организация ‘Федеральное Плавание’, которая способствует развитию массового спорта, популяризации плавания среди детей и молодежи, выявлению талантливых пловцов, увеличению количества занимающихся спортивным плаванием. Так, 21-22 сентября 2023 г. в бассейне ООО ФОК "Полёт НН" (г. Нижний Новгород) прошел Кубок Нижегородской области по плаванию (VII этап «Кубок сильнейших»). В соревнованиях приняли участие спортсмены в составе спортивных сборных команд физкультурно-спортивных организаций Нижнего Новгорода и Нижегородской области, состоящие из юношей 13 – 14 лет (2009 – 2010 г.р.), девушек 11 – 12 лет.

В 2023 году был проведен опрос среди людей разных возрастных групп, которые только начали заниматься плаванием. Результаты этого опроса подтвердили, что плавание оказало положительное воздействие на многих из них. В частности, многие отметили, что оно помогло им справляться с эмоциональным напряжением, улучшить стрессоустойчивость и концентрацию внимания, а также укрепить работу сердечно-сосудистой, опорно-двигательной, дыхательной и других систем организма [4].

Это подчеркивает многочисленные положительные аспекты плавания, которые могут способствовать улучшению здоровья в различных возрастных категориях. На данный момент около 78% населения России занимаются плаванием. Из этой группы 45% плавают на профессиональном уровне, а остальные 33% выбирают плавание для поддержания своего физического состояния. Ученые прогнозируют, что интерес к плаванию будет продолжать расти в будущем.

Заключение. На основе исследования данной темы можно сделать выводы, что систематические занятия плаванием оказывают комплексное положительное воздействие на организм человека. Они способствуют устранению лишнего веса, увеличению объема и силы мышц, укреплению связок, повышению емкости легких и работоспособности сердца. Особенно важно, что такие занятия способствуют улучшению функционирования центральной нервной системы. Все это содействует укреплению здоровья, повышению общей работоспособности и позволяет человеку успешно и продуктивно трудиться.

Но плавание не только способствует физическому развитию, но и оказывает влияние на формирование личности. Занятия плаванием развивают такие качества, как настойчивость, целеустремленность, самодисциплина, смелость, решительность и дисциплинированность. Кроме того, они способствуют развитию навыков работы в команде и способности действовать скоординировано с другими.

Литература

1. Агаркова К.Г. Плавание и его влияние на организм человека//В сборнике: Молодежь и XXI век – 2021// Материалы XI Международной молодежной научной конференции. Курск, 2021. С. 232-235.
2. Кузнецов, В.А. Содержательное обеспечение самостоятельной работы студентов при подготовке к сдаче норм ГТО/ Кузнецов В.А., Зеленова А.А., Смирнов А.Б. Нижний Новгород. 2017. ? с.
3. Кудинова, Ю.И. Влияние занятием плаванием на организм человека // Кудинова Ю.И., Курочкина Н.Е., Вандышева А.Д. OlymPlus. Гуманитарная версия. 2021. № 1 (12). С. 35-38.
4. Постольник, Ю.А. Влияние средств синхронного плавания на плавательную подготовленность студентов вуза// Постольник Ю.А., Белоножкина Н.А., Орехов А.А., Бокова Л.В. В сборнике: Молодежь и XXI век – 2021//Материалы XI Международной молодежной научной конференции. Курск, 2021. С. 232-235.
5. Смирнов, А.Б. Влияние физической активности на механизм формирования личности// Смирнов А.Б., Засухина Л.В., Смирнов С.А., Колесова Д.А. Глобальный научный потенциал. 2023. №5 (145). С. 112-114.

ПОЗИТИВНЫЕ УСТАНОВКИ КАК АКТИВНЫЙ МЕТОД ОБУЧЕНИЯ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ШКОЛЕ

POSITIVE ATTITUDES AS AN ACTIVE TEACHING METHOD IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES AT SCHOOL

М.К. Скаков

M.K. Skakov

*КГУ «Средняя общеобразовательная школа им. А. Байтұрсынұлы г. Павлодара», город
Павлодар, Казахстан*

*KSU "Secondary General Education School named after A. Baitursynuly of Pavlodar", city,
Pavlodar, Kazakhstan*

skakov1965@gmail.com

Аннотация. В статье речь идёт об использовании позитивных установок как одного из активных методов обучения на уроках физической культуры в школе, о повышении интереса учащихся к урокам физической культуры.

Основным фрагментом разработанной методики является использование позитивных установок на уроках физической культуры, цель которых – способствовать успешному овладению двигательными навыками, развитию моторики и выполнению требований учебной программы. При этом большое внимание уделяется формированию у учащихся навыков саморегуляции с учётом возрастных и физиологических особенностей.

Abstract. The article deals with using positive attitudes as one of the active methods of teaching physical education lessons at school to increase students' interest in physical education lessons.

The main fragment of the developed method is the use of positive attitudes in physical education lessons, to promote the successful mastering of motor skills, motor development and fulfilment of the curriculum. Considering age and physiological characteristics, we consider forming students' self-regulation skills.

Ключевые слова: позитивные установки, психосоматическое здоровье, психоэмоциональное состояние, физические упражнения.

Keywords: positive attitudes, psychosomatic health, psycho-emotional state, physical exercises.

Актуальность. Личностно-ориентированный подход в обучении является оптимальным условием в достижении требований государственного стандарта. Современные направления развития физкультурного образования нового поколения, направленные на оптимизацию использования средств и методов физического воспитания в различных организациях образования, рассматриваются в работах многих авторов. О его актуальности свидетельствует наличие большого числа научных и практических работ по проблеме исследования [7].

Обращение к исследованию влияния позитивных установок на личность школьника обусловлено необходимостью создания системы работы по использованию установок на уроках и внеклассной работе [6].

Цель исследования состоит в экспериментальной проверке эффективности использования позитивных установок как одного из основных условий организации и проведения занятий физической культурой в условиях внедрения обновлённого содержания образования.

В соответствии с поставленной целью и выдвинутой гипотезой определены следующие задачи исследования: 1) изучить теоретическую обоснованность и перспективность применения позитивных установок в физическом воспитании учащихся; 2) разработать систему и пути внедрения оздоровительных физических упражнений при организации занятий физической культурой в учебной и внеклассной работе; 3) экспериментально проверить влияние позитивных установок на повышение мотивации и качества усвоения и выполнения учебного материала.

Гипотеза. Если при выполнении физических упражнений на уроках физической культуры и внеклассной работе использовать личностно-ориентированный подход и позитивные установки, то мотивация и качество

выполнения упражнений многократно улучшатся, что положительно повлияет на качество усвоения учебного материала.

При выполнении работы был использован комплекс методов научно-педагогического исследования: – анализ научно-методической литературы; – психолого-педагогическое тестирование; – педагогический эксперимент; – метод экспертных оценок.

Анализ научно-методической литературы проводился в целях изучения значения и перспективности применения личностно-ориентированного обучения в физическом воспитании в школе. В результате анализа и обобщения литературных данных были определены задачи исследования. Психологическое тестирование проводилось для исследования уровня развития самосознания, которые позволяет определить особенности самосознания детей школьного возраста.

Объект исследования: учебный процесс по физической культуре в школе, раздел учебной программы «волейбол».

Предмет исследования: динамика технической подготовленности школьников в созданных личностно-ориентированных условиях на занятиях физической культурой (на примере раздела школьной программы «волейбол»).

Педагогический эксперимент проводился на протяжении трех лет, с сентября 2017 по март 2020 года.

Новизна исследования заключается:

- 1) в практической реализации идеи использования позитивных установок в системе физического воспитания;
- 2) в описании системы позитивных установок;
- 3) в разработке рекомендаций по практическому применению системы позитивных установок, направленной на улучшение мотивационной основы освоения и выполнения физических упражнений.

Практическая значимость работы: результаты исследования могут использоваться в системе повышения профессиональной квалификации учителей физической культуры, в практике физкультурно-оздоровительной работы общеобразовательных школ, детско-юношеских спортивных школ и других учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности.

В процессе проведения урока физической культуры преподаватель должен учитывать индивидуальные особенности каждого ребёнка, активно воздействовать на его психомоторные и познавательные способности посредством позитивных психологических установок. Это позволит повысить качество обучения и сократить сроки освоения учебного материала, так как развивающий характер обучения, в отличие от традиционных форм, в большей степени отвечает современным требованиям физического воспитания школьников [4].

Для решения задач исследования нами были созданы две опытные группы. В каждую группу были включены учащиеся одной параллели классов. В контрольных классах организация учебных занятий осуществлялась традиционными репродуктивными приёмами, т.е. давалось то или иное

задание, упражнение, а ученики его выполняли по описанию и показу учителем, либо подготовленным учеником.

В экспериментальных классах на протяжении всего эксперимента широко использовались позитивные установки на всех этапах урока: «Верьте в свои силы!», «Отбросьте сомнения!», «Я лучше всех выполняю все упражнения!», «Я самый сильный!», «Кто самый здоровый?!», «Кто самый сильный?!», «Кто самый ловкий?!», «Кто самый быстрый?!», «Кто любит заниматься спортом и физической культурой?!». Эти установки-команды давал учитель физкультуры в начале и по ходу каждого урока, что многократно увеличивало эффективность и КПД занятий.

Эффективность разработанной методики отслеживалась по результатам освоения приёмов техники волейбола. Для определения и сравнения уровня овладения техникой игры в контрольных и экспериментальных классах в каждом учебном году после прохождения программного материала по волейболу проводилось тестирование по основным приёмам игры: верхняя передача, нижняя передача, подача. Каждый учащийся выполнял тестируемый элемент в течение 30 секунд.

Группой экспертов из числа преподавателей физического воспитания учитывалось количество удачных попыток. Ниже на рисунках представлены сравнительные результаты педагогического эксперимента по годам 2017-2018, 2018-2019, 2019-2020 учебные годы).

На представленных диаграммах отражены среднегрупповые показатели по каждому техническому элементу, выраженные в баллах.

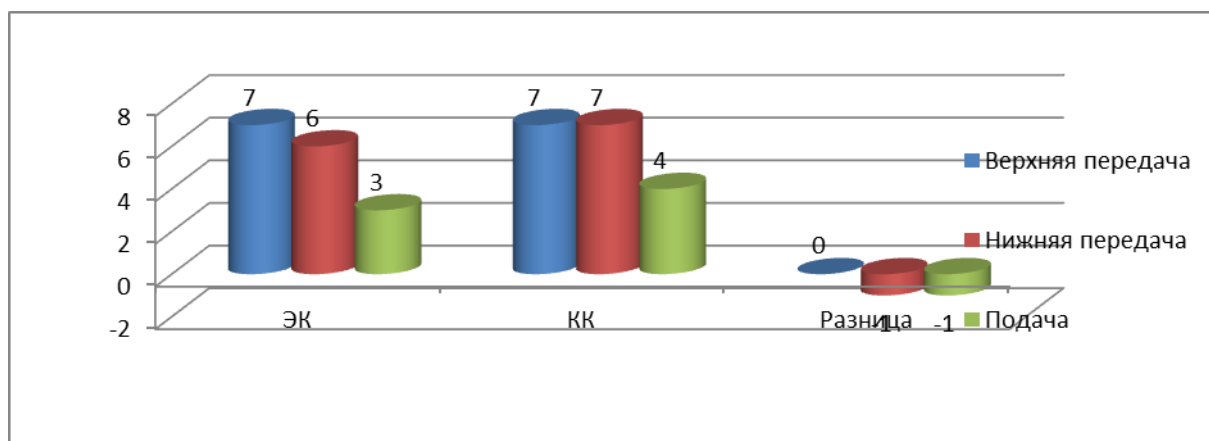


Рисунок 1 – Уровень технической подготовленности школьников (2017–2018 учебный год)

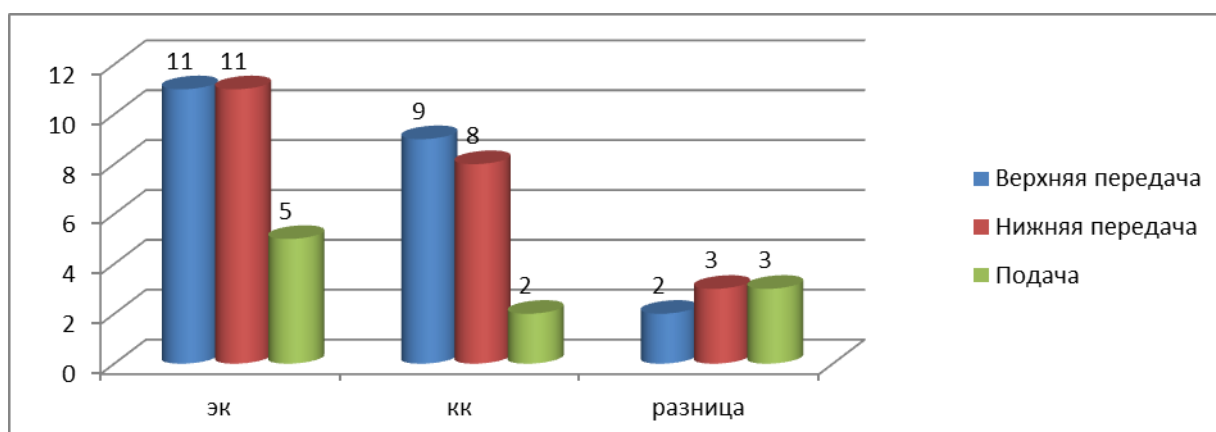


Рисунок 2 – Уровень технической подготовленности школьников (2018–2019 учебный год)

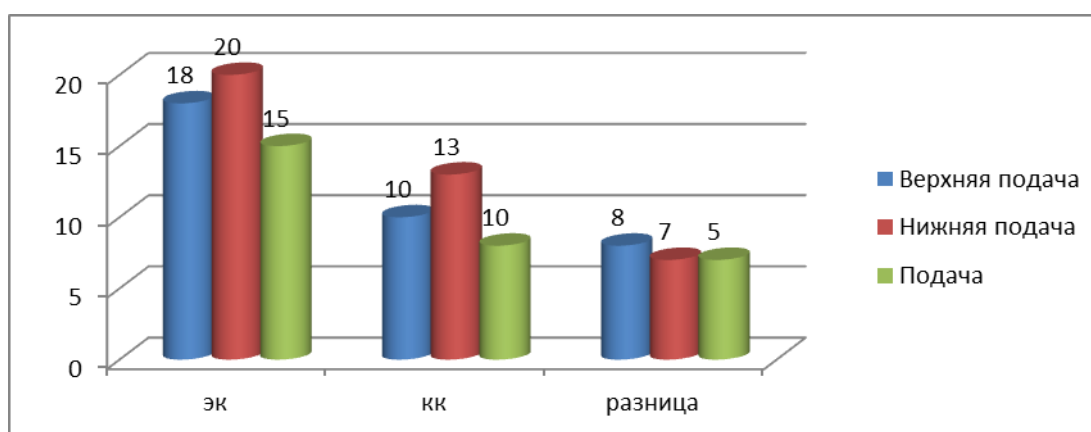


Рисунок 3 – Уровень технической подготовленности школьников (2019–2020 учебный год)

В конце эксперимента мы провели сравнительный анализ уровня владения техникой волейбола между контрольными и экспериментальными классами, который показал, что в КК низкий уровень владения составляет 34,01%, тогда как в ЭК этот показатель равен 0%. Очевидно, что ЭК по показателям в овладении элементами техники волейбола имеют огромное преимущество перед КК. Следовательно, педагогические условия, созданные для экспериментального класса, являются целесообразными и оправданными, что подтверждается результатами исследования.

Вывод: полученные в наших исследованиях результаты убедительно доказывают, что использование позитивных установок при выполнении физических упражнений качественно улучшает психоэмоциональное состояние, что в свою очередь, положительно влияет на высокую мотивацию школьников, на эффективные и быстрые результаты при освоении учебного материала.

Таким образом, выдвинутая рабочая гипотеза о том, что если при проведении системы физических упражнений использовать позитивные установки, то образовательный процесс будет носить личностно-ориентированный характер, создаст психологически комфортные условия обучения и активизирует развитие самосознания личности школьников.

Литература

1. Амонашвили, Ш.А. Личностно-гуманная основа педагогического процесса. – Минск: Наука, 1990. – 279 с.
2. Якиманская, И.С. Личностно-ориентированное обучение в современной школе. – Москва, 1996. – 180 с.
3. Методические рекомендации по изучению предмета «Физическая культура». – Астана, 2018.-с.87
4. Жахин К.Е., Юркова Е.А. Физическая культура. Методическое пособие. Часть 3.- Алматы:кітап, 2020.-210 с.
5. Алсахов Д.С. Преподавание физической культуры в школы. Методическое пособие. Часть 2.-Издательство «Макмілан». Нурсултан, 2019.- 129 с.
6. Мусин С.Н. Адаптивная физкультура. – Издательский центр «Алматы», 2018.-112 с.
7. Абеннова Ж.С. Физическая культура в жизни школьника. BilimPortal.kz, 2019.- 67 с.

ПОДГОТОВКА ЮНОШЕЙ К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ КОМПЛЕКСА «ГТО» В СИЛОВЫХ УПРАЖНЕНИЯХ НА ОСНОВЕ РАСЧЕТА ИНДИВИДУАЛЬНОГО ТЕМПА ДВИЖЕНИЙ

PREPARATION OF YOUNG MEN TO MEET THE STANDARDS OF THE «GTO» COMPLEX IN STRENGTH EXERCISES BASED ON THE CALCULATION OF THE INDIVIDUAL PACE OF MOVEMENTS

Р.С. Смирнов

R.S. Smirnov

Шуйский филиал Ивановского государственного университета,

Шуя, Россия

Shuya Branch Ivanovo State University,

Shuya, Russia

rus-smirnov-94@mail.ru

Аннотация. В статье рассматривается проблема силовой подготовки юношей к выполнению силовых упражнений комплекса «ГТО» VI ступени. Предложено выстраивать процесс подготовки юношей 16-17 лет на учете, индивидуальных параметров психофизического развития, физической подготовленности и темпа выполнения силовых движений.

Полученные на группе из 108 участников результаты оценки ростовых параметров, оценки силы нервных процессов, результате и времени выполнения упражнения, свидетельствуют о возможности применения специальной формулы расчета индивидуальной тренировочной нагрузки.

Определено, что учет индивидуального темпа выполнения силовых упражнений циклического характера, полученного расчетным путем, в ходе подготовки к выполнению норм «ГТО» оказывает положительное влияние на повышение результатов в тестах: подтягивание на перекладине, рывке гири, сгибании и разгибании рук в упоре лежа и поднимании туловища из положения лежа на спине.

Annotation. The article addresses the issue of strength training for boys in preparation for the performance of strength exercises in the VI stage of the «GTO» complex. It is proposed to tailor the training process for boys aged 16-17 to take into account individual parameters of psycho-physical development, physical fitness, and the pace of performing strength movements.

The results obtained from a group of 108 participants, including assessments of height-weight parameters, evaluations of nerve strength processes, exercise results, and execution times, indicate the potential applicability of a special formula for calculating individual training loads.

It has been determined that taking into account the individual pace of performing cyclic strength exercises, calculated during preparation for the «GTO» standards, has a positive influence on improving results in tests such as pull-ups, kettlebell jerks, push-ups, and sit-ups, as well as raising the torso from a supine position.

Ключевые слова: формула расчета темпа движений, циклические силовые упражнения, юноши 16-17 лет, нормативы «ГТО».

Keywords: the formula for calculating the pace of movements, cyclic strength exercises, boys 16-17 years old, «GTO» standards.

Введение. Комплекс «ГТО» представляет собой важный нормативный ориентир для определения уровня физической подготовленности детей и молодежи. Оценка степени развития большинства физических качеств осуществляется при помощи тестов данного комплекса, в содержание которых входят циклично повторяющиеся движения. Анализ наблюдений и данные исследований разных авторов свидетельствуют о недостаточном уровне подготовленности юношей 16-17 лет к выполнению силовых тестов, в структуру которых входят циклические движения [2, 4].

Силовая подготовка является сложным и многомерным процессом, требующим индивидуального подхода к подбору средств, форм и методов тренировки. Результативность подготовки напрямую зависит от адекватности выбранной методики и учета особенностей психофизического развития и физической подготовленности каждого юноши. Учеными и практиками ведется активный поиск и разработка индивидуально ориентированных программ и методик силовой подготовки занимающихся. К сожалению, подбор средств и методов развития силы и силовой выносливости, часто осуществляется без учета индивидуально-ориентированных границ возможного темпа выполнения движений занимающимися. Темп при выполнении циклических силовых движений регулируется занимающимися в соответствии с самочувствием,

можно сказать «вслепую». Специалисты указывают на потребность в разработке рекомендаций по расчету индивидуальных параметров темпа-ритма выполнения силовых упражнений для подготовки юношей к выполнению тестов комплекса «ГТО» в подтягивании, поднятии гири, отжимании, подъеме туловища из положения лежа на спине.

Цель исследования – разработать и проверить на практике действенность формулы для расчета темпа выполнения силовых упражнений циклического характера для юношей 16-17 лет, занимающихся подготовкой к выполнению силовых тестов комплекса «ГТО», на основе учета индивидуальных параметров психофизического развития и силовой подготовленности.

Методы и организация исследования. В рамках исследования проведен анализ методической и научной литературы, посвященной проблеме развития силовых способностей. Осуществлено педагогическое наблюдения за силовой подготовкой; определена сила-слабость нервных процессов (теппинг-тест) [1], определены параметры физического развития (антропометрия и динамометрия); проведено тестирование физической подготовленности по испытаниям комплекса «ГТО» VI ступени [3]; проведен педагогический эксперимент. Результаты исследования обработаны с помощью методов математической статистики и пакета программ IBM SPSS Statistics v. 23, JASP v. 0.14.1.0.

В исследовании была предпринята попытка разработки формулы для расчета темпа выполнения силовых упражнений циклического характера (тестов комплекса «ГТО») на основе индивидуальных параметров: антропометрии, динамометрии, силы-слабости нервных процессов, уровень физической подготовленности (результат в исследуемом упражнении и время затраченное на выполнение).

Для разработки формулы расчета индивидуального темпа движений в циклично выполняемых силовых упражнениях были взяты результаты 108 юношей в возрасте от 16 до 17 лет, занимающихся в спортивных секциях и группах по общей физической подготовке. Средний возраст составил 16,5 лет, с разбросом в пределах 0,5 года. Средние показатели физического развития исследуемой группы: масса - $68,7 \pm 0,5$ кг; длина тела - $174,5 \pm 2,6$ см; сила мышц руки (динамометрия) - $42,8 \pm 0,8$ кг. Результаты в тестах на силу и силовую выносливость: подтягивание из виса на высокой перекладине - $15,74 \pm 1,2$ раза; рывок гири 16 кг - $35,45 \pm 2,2$ раза; сгибание и разгибание рук в упоре лежа - $45,06 \pm 2,3$ раза; поднимание туловища из положения лежа на спине - $54,32 \pm 1,5$ раза.

Формула для определения индивидуального темпа при выполнении силовых упражнений циклического характера представляет собой произведение двух частных. Первое получено путем деления массы к росту и второе делением количества циклов выполненных силовых действий в том или ином упражнении ко времени, затраченному на его выполнение. Причем результат второго частного умножается на значение, соотнесенное с параметром силы-

слабости нервных процессов, индивидуально характерного для каждого юноши.

Формула расчета темпа выполнения силовых упражнений циклического характера с учетом индивидуальных параметров юношей 16-17 лет.

$$y = \left(\frac{X_1}{X_2} \right) \times \left(\frac{X_3}{X_4} \times n \right)$$

где y – рекомендованный темп для выполнения силовых упражнений циклического характера;

X_1 – масса тела в килограммах;

X_2 – рост в сантиметрах;

X_3 – количество повторений выполненных в упражнении;

X_4 – время затраченное на выполнение упражнения;

n – переменная которая зависит от «силы-слабости» протекания нервных процессов, где для «слабой» нервной системы равна «1», для «средне-сильной» нервной системы равна «2» и для «сильной» нервной системы равна «3».

Методика силовой подготовки. Организация занятий с юношами основывалась на выполнении силовых упражнений с учетом рассчитанных параметров индивидуального темпа движений. Темп определялся по разработанной формуле исходя из росто-весовых параметров, оценки силы нервных процессов, времени выполнения действий. В процессе тренировочных занятий, в зависимости от индивидуального прогресса каждого юноши, темп выполнения корректировался, как в сторону увеличения, так и при необходимости в сторону, уменьшения. В процессе тренировочных занятий темп задавался при помощи цифрового метронома.

Результаты исследования позволяют судить о том, что представленная формула, в определенной степени позволяет определить индивидуальные параметры темпа выполнения силовых упражнений циклического характера.

Формула для определения индивидуального темпа выполнения силовых упражнений циклического характера может быть рекомендована для расчета тренировочной нагрузки. Вместе с тем, несмотря на успешные результаты, следует отметить необходимость проведения дальнейших исследований с целью более широкого применения данной формулы и оценки ее эффективности в различных условиях и с разными группами занимающихся.

Заключение. Результаты исследования позволяют сделать вывод о необходимости применения индивидуального подхода к выбору средств подготовки юношей 16-17 лет к выполнению тестов комплекса «ГТО», требующих проявления силы и силовой выносливости в двигательных действиях циклического характера.

Индивидуализация подбора и выполнения силовых упражнений циклического характера на тренировочных занятиях должна осуществляться в соответствии с темпом, рассчитанным для каждого занимающегося по специальной формуле.

Значение темпа рассчитывается путем произведения двух частных значений, полученных в результате деления показателей массы к росту юноши и отношение количества циклов, выполненных силовых действий в том или

ином упражнении ко времени, затраченному на его выполнение. Причем результат второго частного умножается на значение, соотнесенное с параметром «силы-слабости» нервных процессов, индивидуально характерного для каждого юноши и определенные как коэффициенты 1, 2 и 3.

Предложенная формула является необходимым инструментом для тренеров, педагогов и учителей физической культуры, обеспечивающим оптимальные условия подготовки юношей 16-17 лет к выполнению нормативов комплекса ГТО, адекватные уровню их силовой подготовленности.

Разработанная формула может быть адаптирована для других возрастных групп и видов физической активности человека и предоставляется перспективным направлением для дальнейших исследований в аспекте индивидуализации тренировочной подготовки при выполнении силовых упражнений циклического характера.

Применение индивидуального подхода к силовой подготовке юношей 16-17 лет, выстроенного на основе применения силовых упражнений циклического характера, выполняемых в темпе рассчитанном для каждого занимающегося способствовало значительному росту результатов в тестах комплекса «ГТО» у юношей экспериментальной группы по сравнению с их оппонентами из контрольной группы.

Литература

1. Ильин, Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2008. – 352 с.
2. Матвеев А.П. Развитие силовых способностей старших школьников средствами атлетической гимнастики на уроках физической культуры / А.П. Матвеев, В.Ю.Карпов, Ф.Р. Сибгатулина, Н.Г. Пучкова, В.И. Шарагин // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. - 2017. - № 12 (154). - С. 167-172.
3. Приказ Минспорта России от 22. 03.2023 №117 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» <https://gto.ru/files/uploads/documents/6426e8640d354.pdf> (дата обращения: 31.07.2023).
4. Романенко, Н. С. Развитие силовых способностей у юношей 16-17 лет посредством ритмоатлетизма во внеурочное время // Мат-лы II Всеросс. науч.-практ. конф. с межд. Уч. «Современные проблемы физического воспитания и безопасности жизнедеятельности в системе образования» под ред. Л.И. Костюниной, О.Л. Быстровой. Ульяновск, 2019. С. 67-69.
5. Савиных, Л.Е. Силовая подготовка юношей старших классов к сдаче нормативов комплекса ГТО // Сборник материалов XX Юбилейной международной научно-практической конференции. Отв. ред. Ж.И. Бушева, ред. А.А. Исаев, Н.М. Ахтемзянова. Сургут, 2022. С. 589-592.
6. Слесарев, Э. В. Развитие силовых способностей у школьников 15-17 лет в рамках подготовки к выполнению норм ГТО / Э.В. Слесарев // Интернаука. 2020. № 21-1 (150). С. 78-79.

7. Смирнов, Р.С. Формирование темпо-ритмовой структуры силовых упражнений циклического характера у юношей 16-17 лет // Обзор педагогических исследований. 2023. Том 5. № 6. С. 122 – 128.
8. Фурсов, А.В. Результаты мониторинга выполнения нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) учащимися старших классов образовательных организаций / А.В. Фурсов, Н.И. Синявский // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. –2016. – № 5 (135). – С. 231-235.

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ И ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ УЧАЩИХСЯ, ЖИВУЩИХ В УСЛОВИЯХ ШКОЛЫ-ИНТЕРНАТА

PHYSICAL DEVELOPMENT AND PHYSICAL FITNESS OF STUDENTS LIVING IN A BOARDING SCHOOL

¹Е.А. Смирнова, ²Е.В. Титаренко

¹E.A. Smirnova, ²E.V. Titarenko

¹«Тихоокеанский государственный университет» (ТОГУ) г. Хабаровск, Россия

²«Северо-Кавказский федеральный университет» г. Ставрополь, Россия

¹"Pacific State University" (PSU) Khabarovsk, Russia

²"North Caucasus Federal Federal University" Stavropol, Russia

EAbasket@yandex.ru

Аннотация. Статья посвящена исследованию физического развития и физической подготовленности учащихся среднего школьного возраста, воспитанников школы-интерната №6 г. Хабаровска. В статье приводятся данные антропометрических показаний по соответствующим возрастам, а также представлен сравнительный анализ физической подготовленности данной категории детей и данными, разработанными Г.И Мызаном и Н.Н Чекулаевым с учетом климато-географических особенностей Хабаровского края.

Annotation. The article is devoted to the study of the physical development and physical fitness of middle school students, pupils of boarding school No. 6 in Khabarovsk. The article provides anthropometric data for the corresponding ages, and also presents a comparative analysis of the physical fitness of this category of children and data developed by G.I. Myzan and N.N. Chekulaev, taking into account the climatic and geographical features of the Khabarovsk Territory.

Ключевые слова: школа-интернат, физическое развитие, физическая подготовленность, воспитанники, антропометрические исследования, контрольные тесты

Key words: boarding school, physical development, physical fitness, pupils, anthropometric studies, control tests

Актуальность. В настоящее время безотрадным фактом является то, что в условиях мирного времени в дома ребенка, детские дома и школы-интернаты постоянно поступают дети, переходящие на попечение государства по воле их родителей.

Анализ состава детского контингента школы-интерната № 6 г. Хабаровска позволил выявить, что среди воспитанников преобладают дети из семей, родители которых лишены родительских прав (69%), где одинокие родители не воспитывают своих детей (8%), отказались от родительских прав при рождении ребенка (7%), дети родителей не дееспособных по болезни (7%), находящиеся в местах заключения (4%), сироты (5%).

По своему развитию, дети, воспитывающиеся без попечения родителей, отличаются от ровесников, растущих в семье. Темп физического развития первых замедлен. Так дети, воспитывающиеся в интернатах, отличаются от домашних тем, что они вялы, апатичны, лишены жизнерадостности, у них снижена познавательная активность, упрощены эмоциональные проявления и т. д. [1].

Целью настоящего **исследования** явилось изучение основных закономерностей физического развития и физической подготовленности детей среднего школьного возраста, воспитанников школы-интерната № 6 города Хабаровска.

Результаты исследования. Физическое развитие представляет собой процесс, характеризующий изменения в течение всего жизненного пути всех морфологических и функциональных особенностей организма. Каждый из моментов этого процесса представляет собой «физическое состояние» особи на данном этапе онтогенеза [2].

Уровень физического развития, определяемый при одномоментном медицинском осмотре школьника, отражает как величину антропометрических и функциональных показателей на момент обследования, так и основные особенности роста и развития организма за предыдущие годы. Физическое развитие детей и подростков подчиняется биологическим законам и отражает общие закономерности роста и развития организма под воздействием внешней среды.

Физическое развитие формируется наследственной природой человека, проявление которой усиливается или тормозится средовыми факторами. Решающее влияние оказывают те из них, которые имеют социальный характер – питание, трудовая деятельность, образ жизни и т. д. [3].

Динамику физического развития учащихся школы-интерната №6 г. Хабаровска можно проследить на примере антропометрических исследований (табл. 1.).

В возрастной период 12-14 лет отмечаются наиболее высокие темпы роста и увеличение массы тела. Так, средний показатель роста у мальчиков 12 лет составил 143,85 см, 13 лет – 145,14 см, 14 лет – 160 см, а у девочек соответственно 143,85 см; 152,14 см; 159,28 см. В 12 лет у мальчиков и у девочек темпы роста приблизительно равны. В 13 лет девочки опережают

мальчиков в темпах роста, тогда как в 14 лет мальчики догоняют девочек, и сохраняют преимущество в росте до периода зрелости.

Как уже было отмечено, возраст 12-14 лет характеризуется быстрым увеличением массы тела. За это время у мальчиков она возросла в среднем на 12,1кг, а у девочек на 16,5 кг. Но к 14-летнему возрасту у мальчиков отмечается сильный прирост в показателях и они догоняют, и даже опережают девочек в весе.

Таблица 1 - Средние показатели возрастных изменений у мальчиков и девочек 12-14 лет школы-интерната № 6

Показатели	Мальчики			Девочки		
	12	13	14	12	13	14
1. Возраст (лет)						
2. Рост (см)	143,85	145,14	160	143,85	152,14	159,28
3. Вес (кг)	39,1	43,3	51,6	33,2	45,3	49,7
4. Окружность грудной клетки (см)	70,7	73,5	81,4	68,4	74,8	77,8
5. Сила правой кисти (кг)	21,0	23,8	29,2	18,0	21,2	23,9
Сила левой кисти (кг)	19,0	21,8	26,2	17,3	20,1	22,5

При значительном росте тела в длину развитие грудной клетки в ширину у мальчиков и девочек отстает, поэтому дети в возрасте 12-14 лет кажутся иногда несколько узкогрудыми и «длинными». У мальчиков школы-интерната №6, за этот период, окружность грудной клетки возросла на 10,7 см, а у девочек на 9,4 см. Наибольший прирост в показателях у мальчиков происходит в 14 лет, у девочек в 13 лет.

Наибольший прирост силы у мальчиков происходит в 14 лет, в то время как у девочек наибольший прирост показателей отмечается в 13 лет.

Сила кисти у мальчиков и у девочек с возрастом увеличивается. Темпы прироста показателей силы в 13 лет у школьников, воспитывающихся в условиях школы-интерната (как у мальчиков, так и у девочек), практически не имеют различий.

С 12 до 14 лет у воспитанников прирост силы составил 8,2 кг – правой и 7,2 кг – левой кисти. За счет более высоких темпов прироста показателей силы у воспитанников разница между абсолютными показателями мала.

За счет более высокого темпа развития силы воспитанниц детского дома, наибольший прирост в показателях отмечается в 14 лет равного 5,9 кг правой кисти и 5,2 кг – левой кисти. В то время как в 13 лет показатели равнялись 3,2 кг правой и 2,8 кг левой кисти.

Детальный анализ влияния особенностей проживания детей в условиях школы-интерната, на физическую подготовленность представляется очень сложным. Это объясняется отсутствием схожих результатов в литературных источниках, а также использованием исследователями различных тестов,

которые зачастую бывают, несопоставимы и не дают возможности выявить различия в показателях физической подготовленности школьников.

Для оценки физической подготовленности школьников использовались разработанные и рекомендованные к применению стандартизированные тесты, которые включены в качестве контрольных испытаний в учебные программы по физической культуре в школе.

Анализируя полученные результаты, можно отметить, что быстрота, как у мальчиков, так и у девочек с возрастом улучшается. Прирост результатов в беге на 30 метров с 12 до 14 лет составил 0,81 секунду у мальчиков, а у девочек результаты улучшились на 0,18 секунд. Наибольшие улучшения наблюдаются в 14 лет у мальчиков и в 13 лет у девочек.

Для характеристики скоростно-силовых качеств, использовались контрольные упражнения по прыжкам в длину с места и метанию мяча 150 грамм. У мальчиков с 12 до 14 лет результаты улучшились на 21,69 см, а у девочек на 19,72 см. Наибольший прирост результатов у мальчиков происходит в 13 лет.

Результаты в метании мяча у мальчиков и у девочек также с возрастом улучшаются. Показатели мальчиков к 13 годам в среднем возрастают на 0,99 см, а к 14 годам на 2,15 см. У девочек показатели увеличиваются к 13 годам на 1,38 см, к 14 годам на 1,2 см.

Из данных результатов видно, что наиболее высокий прирост показателей у мальчиков отмечается в 14 лет, а у девочек в 13 лет.

Для определения координационных способностей использовался тест – челночный бег 3x10. Результаты оказались следующими. У мальчиков в 13 лет показатели улучшаются на 5,03 с, в 14 лет на 0,03 с. У девочек показатели в 13 лет улучшились на 2,8 с, а в 14 лет на 0,08 с. Из данных результатов теста следует, что у мальчиков и у девочек наибольший прирост в показателях пришелся на 13 лет.

Силовые качества определялись по результатам подтягивания, у мальчиков из положения вис на перекладине хват сверху, а у девочек подтягивание на низкой перекладине из положения, лежа хват сверху.

Изучив результаты тестирования, стало видно, что к 13 годам мальчики в среднем подтягиваются на 1 раз больше, а к 14 годам на 2 раза больше. Девочки, также как и мальчики, к 13 годам в среднем улучшают результат в подтягивании на 1 раз, а в 14 лет, в отличие от мальчиков, прирост среднего показателя возрастает до 4 раз.

Наибольший прирост силовых показателей у мальчиков и у девочек происходит в 14-летнем возрасте.

Тест на гибкость, проведенный в школе-интернате №6, с воспитанниками 12-14 лет, дал следующие результаты. У мальчиков к 13 годам показатели стали выше на +0,14 см, к 14 годам на +6,57 см. У девочек к 13 годам показатели увеличились на 9,73 см, а к 14 годам на 5 см. Из этого следует, что наибольшие улучшения показателей в тесте на гибкость у мальчиков происходят в 14 лет, а у девочек в 13 лет.

Во время исследования был проведен сравнительный анализ физической подготовленности воспитанников школы-интерната №6 г. Хабаровска со стандартами, разработанными Г.И Мызаном и Н.Н Чекулаевым с учетом климато-географических особенностей Хабаровского края.

В ходе проведения сравнительного анализа было выявлено следующее. В беге на 30 метров и мальчики и девочки в 12 лет показывают низкие результаты. К 13 годам мальчики улучшают свои результаты и доводят их до уровня средних, а у девочек они так и остаются низкими. К 14 годам показатели мальчиков и девочек остаются без изменений.

После сравнения результатов в тестировании челночный бег 3x10 стало видно, что в 12 лет и мальчики и девочки показывают очень низкие результаты. В 13 лет результаты так и остаются без изменений. А в 14 лет девочки и мальчики немного улучшают свои результаты и доводят их до средних показателей.

При сравнении результатов теста прыжок в длину с места, и сопоставив их со стандартами, выяснилось следующее. В 12 лет у мальчиков и девочек результаты оказались низкими. К 13 годам результаты не улучшаются и остаются на уровне низких. В 14 лет девочки и мальчики совсем немного улучшают результаты, но до уровня средних они все-таки их не доводят.

В тесте подтягивание на перекладине сравнительный анализ показал, что мальчики в 12 лет показали средние результаты, а у девочек результаты находятся на уровне низких. В 13 лет результаты у мальчиков и у девочек остаются без изменений. А вот к 14 годам девочки улучшают свои результаты и доводят их до уровня средних, у мальчиков же результаты не изменяются, так и остаются средними.

Обработав результаты теста на гибкость, и сравнив их со стандартами, выяснилось, что в 12 лет мальчики показали очень высокие результаты, у девочек же наоборот, результаты оказались низкими. В 13 лет результаты у девочек улучшаются и становятся средними, у мальчиков они остаются без изменений, на уровне высоких. К 14 годам и девочки и мальчики показывают высокие результаты.

Неустойчивость психики подростка требует постоянно поддерживать его интерес к физическим упражнениям. Деятельность преподавателей физической культуры и воспитателей-педагогов школы-интерната № 6 г. Хабаровска направлена на физическое развитие и физическую подготовленность своих воспитанников. Педагоги стремятся, чтобы учащиеся интерната по уровню физической подготовленности не отставали от своих сверстников обучающихся в общеобразовательных учреждениях.

Помимо уроков физической культуры в интернате должны проводиться спортивно-массовые, физкультурно-спортивные и социально-значимые мероприятия направленные на стабилизацию эмоционального состояния детей, повышения их мотивации к занятиям физической культурой и спортом, формирования основ здорового образа жизни.

Литература

1. Гречаник Р.Н. Проблемы физического состояния детей из организованных коллективов закрытого и открытого типа // Дети, спорт, здоровье: Межрегиональный сборник научных трудов по проблемам интегративной и спортивной антропологии (выпуск 3) / Под ред. Р.Н. Дорохова. – Смоленск: СГАФКС и Т, 2007. – 251 с.
2. Гречаник Р.Н. Особенности морфофункционального и физического развития детей, воспитывающихся в детских домах // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2007. – № 3. – С. 28-29.
3. Сапин, М.Р. Анатомия и физиология детей и подростков: / Сапин М.Р., Брыксина З.Г. Учеб. пособие для студ. пед. вузов. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 456 с.

АНАЛИЗ ЗАВИСИМОСТИ ПРАКТИКИ ТАНЦА И КОММУНИКАТИВНЫХ И ОРГАНИЗАЦИОННЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ СТУДЕНТОВ

ANALYSIS OF THE RELATIONSHIP BETWEEN DANCE PRACTICE AND STUDENTS' COMMUNICATIVE AND ORGANISATIONAL COMPETENCIES

¹С.Ю. Татарова, ²А.Н. Сафонов, ²В.Б. Татаров

¹S.Y. Tatarova, ²A.N. Safonov, ²V.B. Tatarov

¹РЭУ им. Г. В. Плеханова, г. Москва, Россия

¹Plekhanov Russian University of Economics, Moscow, Russia

²МИРЭА – Российский технологический университет, г. Москва, Россия

²MIREA –Russia Technological University, Moscow, Russia

SYT66@yandex.ru

Аннотация. Влияние танцев на коммуникативные способности студентов 1-2 курса (возраст 17-20 лет) является актуальной темой исследования, учитывая значительные изменения в социальной сфере в последние десятилетия. Исследования в этой области остаются ограниченными. Настоящее исследование направлено на выявление воздействия участия в танцевальных мероприятиях на коммуникативные способности студентов первых двух курсов.

В анкетном опросе приняли участие 300 студентов: 150 (75 мужчин и 75 женщин), регулярно участвующих в танцевальных занятиях, и 150 (80 мужчин и 70 женщин), не имеющих опыта в танцах. Для анализа коммуникативных навыков использовалась адаптированная методика, учитывающая изменения в возрасте и среде. Полученные результаты позволяют заключить, что студенты, активно участвующие в танцевальных мероприятиях, проявляют более высокий уровень коммуникативных способностей по сравнению с теми, кто не занимается танцами. Это исследование подчеркивает важность танцев как

фактора, способствующего улучшению коммуникативных навыков у студентов первых двух курсов и внесения положительных изменений в их социальную адаптацию и развитие.

Annotation. The influence of dancing on the communicative abilities of 1-2 year students (age 17-20 years) It is an urgent topic of research, given the significant changes in the social sphere in recent decades. Research in this area remains limited. The present study is aimed at identifying the impact of participation in dance events on the communicative abilities of students of the first two courses.

300 students took part in the questionnaire survey: 150 (75 men and 75 women) who regularly participate in dance classes, and 150 (80 men and 70 women) who have no experience in dancing. To analyze communication skills, an adapted methodology was used, taking into account changes in age and environment. The results obtained allow us to conclude that students who actively participate in dance activities show a higher level of communicative abilities compared to those who do not dance. This study highlights the importance of dancing as a factor contributing to the improvement of communication skills in students of the first two courses and making positive changes in their social adaptation and development.

Ключевые слова. Танцы, студенты, коммуникационные способности, организационные способности.

Keywords. Dancing, students, communication skills, organizational skills.

Введение. В наше время, важные моменты в жизни подростков, такие как социализация и развитие коммуникативных навыков, заслуживают особого внимания. Хорошие отношения среди сверстников являются ключевым фактором успешной адаптации подростков в современном обществе.

Сфера спорта играет важную роль в формировании мировоззрения молодежи. Она способствует развитию патриотизма, сознательности и творческих качеств, что сегодня особенно актуально.

Изменяющаяся общественная культура создает новые формы обучения и развития, и одной из таких форм являются танцы. Танец – это не только искусство, но и способ выражения себя, не всегда доступный словами. Особенно важно это в подростковом возрасте, когда молодые люди ищут способы для самовыражения и общения с окружающими [8]. Исследования показали, что танец может быть "языком тела," позволяющим раскрыть проблемы и эмоции, которые не всегда легко выразить словами [6].

Несмотря на обширные исследования в области коммуникации и особенностей общения, недостаточно внимания уделяется воздействию танцев на коммуникативные навыки подростков. Данные о том, как танец может изменить способность к общению, особенно в контексте студентов первых двух курсов, остаются ограниченными [1]. Именно поэтому исследование влияния танцев на коммуникативные способности студентов 1-2 курса (в возрасте 17-20 лет) представляется актуальной и важной задачей.

Цель нашего исследования - установить, как участие в танцевальных мероприятиях может влиять на способности к общению среди студентов первых двух курсов.

Методика и организация исследования. Для проведения нашего исследования о влиянии танцев на коммуникативные способности студентов первых двух курсов (возраст 17-20 лет) мы разработали анкету, которая включает в себя вопросы, направленные на оценку коммуникативных навыков и организаторских способностей участников [3]. Данный опрос был проведен среди 300 студентов, из которых 150 активно участвовали в танцевальных мероприятиях, а 150 не имели опыта в танцах.

Методика Б.А. Федоришина и В. В. Синявского предназначена для выявления и оценки у людей их потенциальных коммуникативных и организаторских склонностей. Методика базируется на принципе отражения и оценки испытуемым некоторых особенностей своего поведения в различных ситуациях. Избраны ситуации, знакомые испытуемому по его личному опыту [5]. Поэтому оценка ситуации и поведения в ее условиях основывается на воспроизведении испытуемым своего реального поведения и реального, пережитого в его опыте, отношения. В программу изучения коммуникативных склонностей введены вопросы следующего содержания: а) проявляет ли личность стремление к общению, много ли у него друзей; б) любит ли находиться в кругу друзей или предпочитает одиночество; в) быстро ли привыкает к новым людям, к новому коллективу; г) насколько быстро реагирует на просьбы друзей, знакомых; д) любит ли общественную работу, выступает ли на собраниях; е) легко ли устанавливает контакты с незнакомыми людьми; ж) легко ли ему даются выступления в кругу слушателей.

Программа изучения организаторских склонностей включает вопросы иного содержания: а) быстрота ориентации в сложных ситуациях; б) находчивость, инициативность, настойчивость, требовательность; в) склонность к организаторской деятельности; г) самостоятельность, самокритичность; д) выдержка; е) отношение к общественной работе.

Анкетная часть методики предлагает испытуемому вопросы, ответы на которые могут быть только положительными или отрицательными, то есть «да» или «нет». Ответы испытуемого строятся на основе самоанализа опыта своего поведения в той или иной ситуации. Опросник включает 40 вопросов, 20 из которых направлены на изучение значения оценочных коэффициентов [2].

Для качественной стандартизации результатов испытания используются шкалы оценок, в которых тому или иному диапазону количественных показателей (К) соответствует определенная оценка (Q), или уровень коммуникативных или организаторских склонностей: очень низкий, низкий, средний, выше среднего и высокий.

Оценочный К коммуникативных или организаторских склонностей выражается отношением количества совпадающих ответов по каждому разделу к максимально возможному числу совпадений (20). В этом случае удобно применить формулу $K = P/20$ или $K = 0,05 * P$, где: К-величина оценочного коэффициента; Р-количество ответов, совпадающих с «ключом». Анализ

коммуникативных и организаторских склонностей позволяет нам пересмотреть их структуру, выделив из них такие компоненты, которые могут быть индикаторами соответствующих способностей.

Результаты исследования и их обсуждение. Проведенное анкетирование студентов первых двух курсов (возраст 17-20 лет) и статистический анализ данных показали, что коммуникативные способности юношей и девушек, посещающих танцы, более высокого уровня ($p < 0,05$, $\chi^2 = 33,15$; $p < 0,05$, $\chi^2 = 33,3$), чем у тех, которые не посещали их (см. таблицу).

Таблица 1 - Показатели коммуникационных и организационных способностей у студентов, занимающихся и не занимающихся танцами

Уровень оценки коммуникативных способностей, %						
Группы	Очень низкий	Низкий	Средний	Выше среднего	Высокий	$\chi^2; p$
Танцующие юноши (n = 75)	11,25	3,75	20	13,75	51,25	$p < 0,05$ $\chi^2 = 33,15$
Не танцующие юноши (n = 80)	17	22	43	2	16	
Танцующие девушки (n = 75)	13,33	6,67	22,22	27,78	30	$p < 0,05$ $\chi^2 = 33,3$
Не танцующие девушки (n = 70)	39	18	21	14	8	
Уровень оценки организационных способностей, %						
Группы	Очень низкий	Низкий	Средний	Выше среднего	Высокий	$\chi^2; p$
Танцующие юноши (n = 75)	2,5	3,75	16,25	27,5	50	$p < 0,05$ $\chi^2 = 33,4$
Не танцующие юноши (n = 80)	12	21	34	15	18	
Танцующие девушки (n = 75)	2,22	7,78	12,22	22,22	55,56	$p < 0,05$ $\chi^2 = 33,34$
Не танцующие девушки (n = 70)	20	19	24	14	23	

Коммуникативные способности высокого уровня наблюдались у 51,25% юношей и у 30% девушек, посещающих танцы, в то время как у юношей, не

занимающихся спортивными танцами, самые высокие процентные показатели (43%) коммуникативных способностей были близки к среднему уровню. А у большинства девушек (39%), не занимающихся спортивными танцами, коммуникативные способности соответствовали очень низкому уровню.

Танцы оказывают положительное влияние и на совершенствование организационных навыков у подростков.

У юношей и девушек, посещающих кружки, показатели лучше ($p < 0,05$, $\chi^2 = 33,15$; $p < 0,05$, $\chi^2 = 33,4$) (см. таблицу). Организационные способности высокого уровня наблюдались у 50% юношей и 55,56% девушек. У юношей и девушек, не занимающихся спортивными танцами, самые высокие процентные показатели организационных способностей были на среднем уровне.

После анализа результатов мы установили, что лучшими коммуникативными способностями обладают подростки, занимающиеся спортивными танцами. Для большинства танцоров характерны уровни выше среднего и высокий. Подростки, не посещающие занятий по танцу, большей частью распределились на низких уровнях коммуникативных способностей [7]. Это позволяет утверждать, что подросткам, посещающим спортивные кружки, свойственна способность быстро устанавливать деловые и дружеские контакты с людьми, а также стремление расширять круг общения. Для коммуникативных способностей характерны такие черты, как гибкость, дружелюбность, общительность и уверенность в себе. Можем утверждать, что на это несомненное воздействие оказывают посещаемые ими занятия по танцу, во время которых молодые люди привыкают к группе друзей, постоянно поддерживают дружеские отношения со сверстниками [6].

Мы выяснили, что организационные способности более высокого уровня опять же наблюдались у студентов, посещающих танцы, положительно влияющие на инициативность подростков, а также на высокий энергетический уровень, что характерно для организационных способностей [9]. Доминирование, риск и уверенность в себе проявляются у танцоров во время выступления, когда важно стремление к поставленным целям.

Выводы. Наше исследование по влиянию танцев на коммуникативные способности и организаторские навыки студентов первых двух курсов (возраст 17-20 лет) показывает значимые результаты.

Во-первых, студенты, занимающиеся танцами, проявляют более высокие коммуникативные способности, чем те, кто не участвует в танцевальной деятельности. Это включает в себя стремление к общению, способность находить общий язык с разными людьми и быструю адаптацию в новых коллективах. Танцы помогают студентам развивать гибкость, дружелюбие и уверенность в себе, что способствует улучшению коммуникативных навыков.

Во-вторых, анализ организаторских способностей также подтвердил положительное влияние танцев на студентов. Танцоры обычно проявляют больше находчивости, инициативности и способности к самостоятельной деятельности [4]. Эти качества способствуют лучшей организации событий и участию в общественной деятельности.

Итак, результаты нашего исследования подтверждают гипотезу о положительном воздействии танцев на коммуникативные способности и организаторские навыки студентов в возрасте 17-20 лет. Эти навыки могут быть важными в их академическом и профессиональном росте, а также в повседневной жизни. Это исследование предостерегает о важности интеграции танцев в образовательные программы и внешкольные мероприятия для развития социальных навыков молодых людей.

Литература

1. Бобков, В.Б. Анализ организационных и методических особенностей проведения фестиваля ГТО в вузах / В.В. Бобков, С. Ю. Татарова, В. Б. Татаров [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 3(217). – С. 52-55.
2. Логинов, О.Н. Формирование психологических установок при использовании идеомоторной тренировки у студентов на занятиях по физической культуре / О.Н. Логинов, Т.Е. Сими́на, В.А. Серегина [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 4(218). – С. 235-239. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2023.04.p235-239.
3. Любина, Е.В. Реализация педагогического потенциала функциональных игр на занятиях физической культурой в вузе / Е. В. Любина, И. В. Кутьин, С. Ю. Татарова [и др.] // Современное педагогическое образование. – 2023. – № 3. – С. 177-179.
4. Пашинский, А.И. Исследование уровня физической работоспособности студентов-первокурсников российского технологического университета / А. И. Пашинский, С.Ю. Татарова, В.Б. Татаров // Актуальные проблемы, современные тенденции развития физической культуры и спорта с учетом реализации национальных проектов: материалы V Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Москва: Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова, 2023. – С. 520-524.
5. Пигорева, У.М. Психологическая и эмоциональная нестабильность молодого поколения / У.М. Пигорева, С.Ю. Татарова, В.Б. Татаров // Актуальные проблемы, современные тенденции развития физической культуры и спорта с учетом реализации национальных проектов: материалы V Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Москва, 18–19 мая 2023 года. – Москва: Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова, 2023. – С. 529-532.
6. Анализ восприятия современной студенческой молодежью новых подходов к организации учебного процесса по физической культуре / Т. Е. Сими́на, О. Н. Логинов, С. Ю. Татарова [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 4(218). – С. 377-381.
7. Трубицына О.А. Внедрение физкультурно-оздоровительных занятий с туристской направленностью для осуществления оздоровительной работы в загородном лагере / О.А. Трубицына, С.Ю. Татарова, В.Б. Татаров // Актуальные проблемы, современные тенденции развития физической культуры и спорта с учетом реализации национальных проектов: материалы V

Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Москва, 18–19 мая 2023 года. – Москва: Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова, 2023. – С. 594-600.

8. Татарова, С.Ю. Заинтересованность студентов в занятиях спортом на примере российского экономического университета имени Г.В. Плеханова / С.Ю. Татарова, В.Б. Татаров, А.А. Падалец, Н.М. Прохор // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2023. – № 2. – С. 41-48. – DOI 10.24412/2305-8404-2023-2-41-48.

9. Татарова, С.Ю. Возобновление использования народных упражнений состязательно-игрового характера в физическом воспитании обучающихся вуза / С.Ю. Татарова, А. Н. Сафонов, В.Б. Татаров, Е.Ю. Кудрявцев // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2023. – № 6. – С. 52-59.

ОРГАНИЗАЦИОННО-СОДЕРЖАТЕЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ШКОЛЬНОЙ СЕКЦИИ «ПОДВИЖНЫЕ ШАХМАТЫ»

ORGANIZATIONAL AND CONTENT SUPPORT OF THE SCHOOL SECTION «MOBILE CHESS»

М.О. Тюльтяев

М.О. Tyulytyaev

Нижегородский государственный педагогический университет им. Козьмы Минина,
Нижний Новгород, Россия

Minin Nizhniy Novgorod State Pedagogical University,
Nizhni Novgorod, Russia

makc.tylyt@gmail.com

Аннотация. Шахматы–настольная игра, придуманная еще в 600 году до н.э. в Индии, в царские времена шахматы считалась игрой элиты, и была доступна не всем в связи с нехваткой образования у людей для понятия правил и смысла игры. Сейчас же шахматы является одним из самых доступных видов спорта. Игра в шахматы не является подвижной игрой, однако, высокий уровень физической подготовленности шахматистов, наряду со специальной шахматной подготовкой, является залогом высоких спортивных результатов. В статье представлены результаты разработки программы секции «Подвижные Шахматы» для обучающихся младшего школьного возраста, сочетающей теоретическую шахматную подготовку и общефизическую подготовку в игровой форме.

Annotation. Chess is a board game invented back in 600 BC in India, in tsarist times chess was considered an elite game, and was not available to everyone due to the lack of education among people for the concept of rules and the meaning of the game. Now chess is one of the most accessible sports. The game of chess is not a mobile game, however, a high level of physical fitness of chess players, along with

special chess training, is the key to high sports results. The article presents the results of the development of the program of the section "Mobile Chess" for students of primary school age, combining theoretical chess training and general physical training in a game form.

Ключевые слова: шахматы, школьная секция, «Подвижные шахматы», дети младшего школьного возраста.

Keywords: chess, school section, "Mobile chess", children of primary school age.

Введение. Шахматное образование включает развитие интеллектуальных и мыслительных способностей обучающихся и связано с совершенствованием умственных возможностей детей, их умения самостоятельно думать, решать и делать выводы.[5]. В данный момент шахматные секции имеют небольшой спад по количеству детей и групп. Связанно это с снижением интереса к игре у занимающихся, как правило, дети приходят, занимаются 2-3 недели, за которые успевают понять, как ходят фигуры, и при начале изучения тактических действий, дети перестают ходить на занятия, говоря родителям что им не интересно. Изучение тактических действий и стратегии игры, кропотливый и долгий процесс требующий выдержки у детей, поэтому для активных, а тем более гиперактивных детей это максимально тяжело, они хотят двигательную активность, которую обычная шахматная секция не даёт.[2]. Данную проблему решает секция «Подвижные шахматы», которая включает в себя практические занятия в спортивном зале, так и теоретические занятия сидя за доской. Во время практических занятий, дети во время спортивных занятий познают шахматную теорию, а на занятиях в классе закрепляют знания полученные на практике, сидя за шахматной доской.

Цель работы- разработка организационно-содержательного обеспечения занятий в школьной секции «Подвижные шахматы» для обучающихся 1-4 классов

Методы исследования. В процессе исследования были использованы методы анализа научной и методической литературы и педагогического проектирования.

Анализ литературы был направлен на изучение организации секционных занятий в школе, развитие физических качеств обучающихся младшего школьного возраста и изучение уже имеющихся программ секции «Подвижные шахматы».

В результате педагогического проектирования была разработана программа секционных занятий «Подвижные шахматы» для детей 7-11 лет.

Результаты исследования. Программа секции «Подвижные шахматы» рассчитана на 2 занятия в неделю, 72 часа в год. Из них 36 занятий практических в зале, и 36 теоретических занятий в классе. Практические и теоретические занятия, чередуются. Программа рассчитана на обучающихся в возрасте 7-11 лет.

Для занятий в зале требуется материально-техническое обеспечение, в виде специально сделанного инвентаря для наглядности в проведение занятий по шахматам (таблица 1).

Таблица 1 – Материально-техническое обеспечение занятий в школьной секции «Подвижные шахматы»

№	Наименование спортивного оборудования, инвентаря, технических средств	Количество
1.	Напольная шахматная доска (баннер 4х4м)	1
2.	Картонные карточки с фигурами	32
3.	Металлическая шахматная доска с магнитными фигурами	1
4.	Шахматный набор (доска и фигуры)	Кол-во детей
5.	Белые и черные манишки	Кол-во детей
6.	Кубики или карточки с наименованием шахматных полей	64
7.	Конусигровой	10
8.	Комплект фишек (двух разных контрастных цветов)	Кол-во детей
9.	Мячи баскетбольные	Кол-во детей
10.	Мячи волейбольные	Кол-во детей
12.	Обручи	Кол-во детей
13.	Секундомер	1
14.	Свисток	1
16.	Часы шахматные механические или электронные	Кол-во детей
17.	Карточки с шахматными диаграммами	100

На первых теоретических занятиях детям рассказывается о истории появления шахмат и их эволюции в современный вид. Параллельно на практических занятиях проводится ОРУ, для подготовки их к занятиям по «Подвижным шахматам», а так же игра с переодеванием в участников игры чатуранга, которая была предшественником шахмат. Обучающиеся представляют себя в виде древнеиндийских воинов, в костюмах которых они выполняют различные квест-задания.

Дальше происходит знакомство детей с доской, и шахматной нотацией.

На практических занятиях которых задействуется напольная шахматная доска и карточки с названием шахматных полей. По средствам игр дети стараются запомнить нахождение того или иного поля на доске, а также правильность его записи. Пример: эстафета «Найди своё поле». Обучающиеся делятся на 2 команды, каждой команде выдаётся по 32 карточке с названием поля (карточки выдаются обратной стороной вверх). По свистку начинается эстафета: первый участник берёт карточку из колонны и бежит к баннеру с

шахматной доской. После чего переворачивает карточку и пытается найти соответствующее карточке поле, как только он его находит он кладет на него свою карточку, и бежит обратно в колонну. Если участник положил карточку неправильно, то учитель говорит ему об этом. В таком случае участник забирает карточку и кладет её обратно в стопку с карточками своей команды. Эстафета заканчивается как только команда раскладывает все свои карточки.

После того как дети изучили доску, начинается изучение фигур, за одну неделю изучается одна фигура, сначала на практическом занятии, после чего закрепляется на теоретическом. Пример игры на практическом занятии: «Прыжок в сторону». Задача обучающихся по напольной доске с поля В2 допрыгать до поля F7, используя лишь движения коня (две клетки вперёд и одну в сторону).

Для закрепления детьми названия фигур и их расстановки используется игра, во время которой детям раздаются карточки с фигурами, после чего дети начинают бегать во круг напольной доски, учитель в произвольном порядке называет фигуры, и дети имеющие соответствующую карточку, должны её на своё место, согласно расстановки шахматных фигур.

В заключение изучения азов шахмат, проводятся занятия на тему шах, мат и пат. На практических занятиях дети разыгрывают сценку что на короля нападают, объявляя ему шах, а стражники пытаются его защитить, но когда у них это не получается, то королю объявляется мат.

Практическое занятие в зале состоит как из игровых способов изучения шахмат, так и из разминки, и физических упражнений. Используются упражнения на улучшения координации, из-за влияния координации на центральную нервную систему, которая имеет огромное значения для шахматистов. Большую роль играют упражнения и игры, на концентрацию внимания, что имеет большое значение для игроков во время шахматной партии.

Во время каждого занятия класс делится на команду белых и команду черных, что символизирует собой белые и черные фигуры, для усиления эффекта восприятия детьми этого, команда белых занимается в белых манишках, а команда черных надевает черные манишки. Задача белых перед каждым занятием раскрутить и разложить напольную доску, подготовить шахматные фигуры, и прочий инвентарь к занятию. Задачей же черных является в конце занятия собрать весь инвентарь и убрать на место. Эстафеты могут повторяться, на последующих занятиях, если учитель видит, что дети не усвоили тему, или для повторения. Эстафеты могут иметь разный вид и образ, дети могут просто бегать, могут бегать в костюмах фигур и выполнять задания. Подбор подвижных игр зависит от учителя. Шахматную терминологию и тематику можно ввести в любую игру. Подвижные игры, в которые можно ввести шахматные понятия: «Вороны и воробьи», «Падающая палка», «Салки», «Мышеловка», «Кто быстрее», «Охотники и утки», «Волк во рву», «Переправа», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Вышибалы», «Гуси-лебеди», «День и ночь», «Игра в птиц», «Ловишки», «Совушка», «Лови-бросай», «Команда быстроногих», «Прыгуны», «Поезда», «Иголочка и ниточка»,

«Лабиринт», «С кочки на кочку», «Смена мест», «Удочка», «Бег в обруче», «Попади в корзину», «Караси и щука», «Принеси мячик» и др.

Ожидаемые результаты обучения:

- проявление ценностного отношения к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения шахмат в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях российских шахматистов на международной спортивной арене;

- формирование знаний о истории появления шахмат;

- изучение шахматной нотации;

- изучение ходов фигур, их движения, стоимости;

- формирование стратегического мышления;

- развитие логического мышления;

- улучшение физического состояния обучающихся.

В качестве методов оценки эффективности занятий обучающихся 7-11 лет предложены следующие:

- для оценки освоения теоретического материала используются шахматные задачи («мат в один ход»; «мат в два хода»; «найди выигрыш»);

- для оценки умения применять знания на практике проводятся соревнования на разряд;

- для оценки физического развития проводятся нормативы ГТО и оцениваются в соответствии с возрастной ступенью.

Выводы. Таким образом результаты проведенного исследования позволяют понять, что интеграция в стандартную секцию шахмат, занятий в зале с использованием подвижных игр, повышает интерес у детей младшего школьного возраста к занятиям. Повышается и количество желающих заниматься шахматами, что позволяет популяризировать шахматы среди обучающихся 7-11 лет.

Секция «Подвижные шахматы» способствуют как интеллектуальному, так и физическому развитию обучающихся, приучает обучающихся к регулярной умственной деятельности и систематическим занятиям физической культурой, что позволяет формировать гармонично развитую личность. В связи с чем данная программа будет актуальна и полезна при применении её в школе.

Литература

1. Барский В. Л. Шахматная школа: учебник для младших классов. –худож.: Алексей Вайнер. – СПб.: Поляндрия; М.: Библиотека РШФ, 2016. – 96 с.
2. Костьев А.Н. Примерная рабочая программа учебного предмета «физическая культура» (модуль «подвижные шахматы») для образовательных организаций, реализующих образовательные программы начального общего образования. – Москва, 2022. – 76 с.
3. Лях В. И. Физическая культура. 1–4 классы: учеб.для общеобразоват. организаций. – 9-е изд. – М.: Просвещение, 2021. – 178 с.
4. Патрикеев А. Ю. Поурочные разработки по физической культуре. 1 класс. – 4-е изд. – М.: ВАКО,2020. – 252 с.

5. Прудникова Е. А., Волкова Е. И. Шахматы в школе. Методические рекомендации. 1 класс: учеб. пособие для общеобразоват. Организаций. – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2019. – 64 с.

ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА СОВРЕМЕННОСТИ

PROBLEMS OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS OF MODERN TIME

П.Р. Хасанова, Г.М. Перова

P.R. Khasanova, G.M. Perova

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Государственный социально-гуманитарный университет»,
г. Коломна, Россия*

*Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education
"State Social and Humanitarian University",
Kolomna, Russia*

polina.khasanova.2002@mail.ru

Аннотация. Сложившаяся социально-экономическая ситуация в современном обществе усилила внимание специалистов к изучению перспектив развития физической культуры и спорта. Пропаганда здорового образа жизни в молодежной среде средствами физической культуры становится неотъемлемой частью общего воспитания.

В статье означается, что грамотная двигательная активность играет решающую роль в поддержании физического и психологического здоровья молодежи. Авторами выявлены методы практического решения проблемы физического воспитания и спортивной деятельности в рамках вузах. Определены актуальные психологические и медико-биологические проблемы физической культуры студентов.

Annotation. The current socio-economic situation in modern society has increased the attention of specialists to studying the prospects for the development of physical culture and sports. Promoting a healthy lifestyle among young people through physical education is becoming an integral part of general education.

The article indicates that competent physical activity plays a decisive role in maintaining the physical and psychological health of young people. The authors have identified methods for practical solution to the problem of physical education and sports activities within universities. Current psychological and medical-biological problems of physical culture of students are identified.

Ключевые слова: здоровье, молодежь, спорт, физическая культура.

Keywords: health, youth, sports, physical culture.

Актуальность. Физическая культура и спорт играют важнейшую роль в пропаганде здорового образа жизни и улучшении общего самочувствия человека. Однако малоподвижный стиль жизни современной молодежи создает определенные медицинские и биологические проблемы в состоянии их жизнедеятельности. В статье нами исследуются различные медицинские и биологические проблемы, связанные с низким уровнем двигательного режима подрастающего поколения. Подчеркивается важность понимания данной проблемы и способы решения насущного вопроса с целью повышения оптимального уровня работоспособности и долгосрочного здоровья населения нашего государства.

Физическая активность имеет решающее значение для поддержания здорового веса и предотвращения таких заболеваний, как ожирение, сердечно-сосудистые заболевания, диабет и проблемы опорно-двигательного аппарата. Также стоит отметить, что регулярная физическая активность полезна для здоровья по-разному. Она помогает снизить риск ишемической болезни сердца, также нормализует артериальное давление и уменьшает вероятность образования тромбов и нарушений сердечного ритма. Регулярные физические упражнения снижают риск развития диабета 2 типа [1, с.130]. Люди, которые физически активны, часто испытывают улучшение психического благополучия, включая снижение депрессии, усталости от хронического стресса и улучшение сна. Пропаганда здорового образа жизни посредством спорта и физической активности имеет огромное значение для общего здоровья членов общества. Поощрение молодых людей к формированию здоровых привычек особенно важно, подрастающее поколение должно уделять приоритетное внимание собственному благополучию, принимая на себя личную ответственность за свое здоровье [2, с.110].

Цель данной работы – исследовать основные проблемы физического воспитания и спортивной деятельности в рамках вузах.

Задачи исследования: определить актуальные психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта в вузе; указать возможные средства практического решения данных вопросов.

Методы и организация исследования. Изучив литературные источники, нами определены основные проблемы, которые касаются области физкультурного образования в нынешнем обществе [3, с.259-263].

К данным проблемам относятся:

- повышенное беспокойство родителей за их детей;
- неуверенность подростков перед различными командными действиями;
- различные отклонения здоровья и увеличение процентного соотношения заболеваний;
- низкая приоритетность физической подготовки среди молодежи;
- неопределенность в выборе вида спортивной деятельности студентами первокурсниками.

Результаты исследования и их обсуждение. Для решения первоначальной проблемы облегчения беспокойства родителей о своих детях можно реализовать различные инициативы по повышению осведомленности.

Например, размещение на веб-сайте образовательного учреждения общего содержания физкультурных занятий, включая информацию о том, каких заболеваний следует избегать определенным категориям учащихся. Также на наш взгляд решить данный вопрос можно с помощью организации открытых семинаров для родителей. Во время таких семинаров представители каждого класса, группы или факультета могут поделиться личной информацией, изложить родителям и педагогам свои ожидания от физической нагрузки.

Что касается второго вопроса, то неуверенность может быть связана как с психологическим неумением молодежи взаимодействовать в составе команды с другими ее членами. Также возможно, что сомнения могут возникнуть с недостаточной физической подготовленностью, которая тормозит действия субъекта. Эта проблема может возникнуть из двух источников: собственного страха и бесчувственности его сверстников. Поскольку обе проблемы носят психологический характер, целесообразно обеспечить обязательное психологическое обучение всех учащихся. Это обучение должно охватывать основы командного общения и способствовать принятию слабых психологических сторон другими занимающимися.

В третьем выпуске обсуждаются студенты, которые отказываются участвовать в регулярных занятиях физической культурой из-за проблем со здоровьем. Одним из решений этой злободневной проблемы может явиться создание групп лечебной физкультуры, в которых особое внимание уделяется дыхательным упражнениям и минимизации сильного стресса. Кроме того, для студентов, которые с энтузиазмом относятся к занятиям спортом, но им мешает болезнь, организация «более легких» занятий без высоких требований может позволить им заняться интересными видами спорта.

Четвертый аспект адресован студентам, которые пропускают физкультурные и секционные занятия, чтобы сосредоточиться на профильных предметах. Введя в учебный процесс альтернативные физкультурные занятия в удобное для студента время, станет возможным уделять приоритетное внимание физическому воспитанию, сохраняя при этом основные предметы. Также возможно полезно время от времени проводить мотивационные лекции, чтобы побудить студентов заниматься физической деятельностью. Кроме того, организация демонстрационных открытых занятий с показанием достижений участников в конкретных областях спорта, по нашему мнению, может заинтересовать молодежь к дальнейшей физической активности.

В последнем выпуске подчеркивается проблема, с которой студенты первых курсов чувствуют себя потерянными из-за неспособности самостоятельного выбора вида физических нагрузок. Одним из возможных решений этой проблемы является проведение специального теста для определения наиболее подходящего вида спорта для каждого студента. Кроме того, оценка физических способностей и выявление отстающих физических качеств помогут дать представление о том, какой вид спортивной деятельности поможет выровнять ситуацию. Другой подход, на наш взгляд, заключается в том, чтобы позволить студенту свободно участвовать в различных спортивных

секциях в течение первого семестра. Это даст возможность лично исследовать и определить приоритетное направление.

Выводы. Таким образом, можно сделать вывод, что существующие проблемы в области физического воспитания и спорта охватывающие молодое поколение нашей страны являются актуальными на сегодняшний момент времени. Данная ситуация касается и студенчества. На наш взгляд, введение в учебный процесс университетов новых веяний в области физической культуры и грамотный психологический подход к учащимся сможет помочь решению данного вопроса и поспособствует гармоническому развитию будущего поколения нашего общества.

Литература

1. Еременская Л.И. Исследование проблемы физического воспитания в образовательной среде технического вуза: мнения студентов // Еременская Л. И., Степнова О. В., Боброва О. М. Перспективы науки и образования. 2021. № 3 (51). С. 127-139.
2. Перова Г.М. Современные направления системы преподавания физической культуры в вузе / Г.М. Перова, А.А. Аникин, Т.С. Аникина // Педагогическое образование и наука. – 2020. – № 2. С. 109-111.
3. Петрова Т. Н. Здоровый образ жизни студентов и его зависимость от социальных и субъективных факторов / Т. Н. Петрова, Н. Н. Пьянзина, О. В. Шиленко // Актуальные проблемы физической культуры и спорта: материалы X международной научно-практической конференции. – Чебоксары: Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева, 2020. – С. 259-262.

ИССЛЕДОВАНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ- ПЕРВОКУРСНИКОВ

RESEARCH OF THE LEVEL OF PHYSICAL DEVELOPMENT AND PHYSICAL FITNESS OF FIRST-YEAR STUDENTS

Д.А. Чайченко, М.В. Чайченко

D.A. Chaichenko, M.V. Chaichenko

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Государственный социально-гуманитарный университет»,

г. Коломна, Россия

Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education

"State Social and Humanitarian University",

Kolomna, Russia

gama79@yandex.ru

Аннотация. Для благополучной реализации образовательных программ по физической культуре и спорту должно проводиться тестирование, определяющее индивидуальный уровень подготовки обучающихся. Объективная оценка физического состояния и установление его динамики во времени и количестве - неперемные условия эффективного управления учебно-тренировочным процессом. Построение процесса физического воспитания в университете осуществляется в соответствии с учебным планом. Для получения точных данных о физической подготовленности студентов, тесты, направленные на получение этих данных, должны соответствовать определённым требованиям. В работе отражены и обработаны основные показатели студентов разных лет поступления и даны рекомендации по улучшению данных показателей.

Annotation. For the successful implementation of educational programs in physical culture and sports, testing must be carried out to determine the individual level of training of students. An objective assessment of the physical condition and the establishment of its dynamics in time and quantity are essential conditions for the effective management of the educational and training process. The construction of the physical education process at the university is carried out in accordance with the curriculum. To obtain accurate data on the physical fitness of students, tests aimed at obtaining this data must meet certain requirements. The work reflects and processes the main indicators of students from different years of admission and gives recommendations for improving these indicators.

Ключевые слова: студенты, физическая культура, высшее образование, физическое развитие, физическая подготовленность.

Key words: students, physical culture, higher education, physical development, physical fitness.

Актуальность. В настоящее время система высшего образования направлена на повышение качества учебного процесса. Комплексный мониторинг учебной деятельности является одним из эффективных механизмов, системного наблюдения за результатами этой работы. Чтобы управлять учебным процессом, корректировать учебные программы необходимо отслеживать динамику физической подготовленности студентов. Для этого необходимо знать, какими они поступили на первый курс.

Результаты исследования. Для исследования уровня физической подготовленности и физического развития студентов-первокурсников нами было проведено тестирование в Государственном социально-гуманитарном университете города Коломны на разнопрофильных факультетах. Это необходимо для целенаправленного управления процессом физического воспитания и выбора правильного режима двигательной активности. Мы обследовали студентов социально-психологического факультета и юридического. Нам необходимо было знать на каком уровне физического развития и физической подготовленности находятся студенты. Всего в исследовании принимали участие 47 девушек и 21 юношей.

Сравнивая показатели функциональной и физической подготовленности студентов-первокурсников 2022 г. в начале учебного года и студентов-первокурсников прошлых лет (2020–2021 г.г.), мы пришли к выводу, что уровень этих показателей практически не изменился.

В настоящее время хорошо известно, что повышение объема двигательной активности вызывает благоприятные изменения функционального состояния студентов. Двигательный компонент в сочетании с активным отдыхом должен рассматриваться в качестве доминирующего профилактического средства в режиме дня. Физические нагрузки оказывают оздоровительное влияние на организм человека только в диапазоне оптимальных величин. Недостаточная и избыточная двигательная активность приводит к ухудшению физического состояния организма человека.

Эффективность учебного процесса будет выше при регулярном текущем и этапном контроле функциональной и физической подготовленности. Для оценки физического развития и физической подготовленности студентов использовался ряд тестов. Для исследования физического развития: вес, рост, окружность грудной клетки и ее экскурсия, весоростовой индекс. Для оценки физической подготовленности - челночный бег 3x10, бег на 100м с низкого старта, бег на 2000м у девушек и 3000м у юношей, прыжок в длину с места, поднимание туловища из положения лежа на спине, сгибание рук в упоре, наклон туловища вперед из положения стоя на гимнастической скамейке.

Для измерения роста применялся ростомер, вес определялся на напольных весах. Окружность грудной клетки измерялась на максимальном вдохе, выдохе и в состоянии покоя (паузы). ЧСС измерялась пальпаторно в покое и после физической нагрузки.

В каждом тесте результаты были разделены на 4 группы показателей: высокий, с оценкой 5 баллов, средний - 4, низкий - 3 и неудовлетворительный - 2 балла.

Антропометрические измерения позволили определить среднюю арифметическую показателей: рост - 161 см девушек, 173 см - юноши. Вес тела: девушки - 52 кг, юноши - 68кг. Экскурсия грудной клетки девушек составила 6,9-7,1см, что соответствует недостаточному уровню. Весо-ростовой индекс составил 323, что является высокой оценкой. Юноши: 7,7-7,9см (экскурсия), что также не соответствует достаточному уровню. Весо-ростовой индекс составил 393, что является высокой оценкой.

В беге на 100м девушки показали средний результат 18,2 сек; 2000м-12,35 мин; прыжок в длину с места- 160 см. Эти показатели оцениваются неудовлетворительно. Поднимание туловища из положения лежа на спине-43раза. Этот результат оценивается в 4 балла (средний). Упражнения, оценивающие гибкость показывают низкий результат (- 2 см).

В беге на 100м юноши показали средний результат 14,4 сек; 3000 м- 13,43 мин. Эти показатели неудовлетворительные. Прыжок в длину с места - 227 см; сгибание рук в упоре лежа - 34 раза. Что является средними показателями.

Выводы. В целом уровень функциональной и физической подготовленности является удовлетворительным. При разработке

рекомендаций для улучшения этих показателей мы выделили следующие моменты:

1. Обогащать двигательный опыт студентов за счет движений общеразвивающего характера, технических элементов спортивных игр и гимнастики;
2. Способствовать развитию двигательных умений и навыков, уметь определять цель и задачу действия, выбирать способы их выполнения, сочетать их и доводить до определенных результатов;
3. Стимулировать процессы развития двигательных качеств и повышать общую работоспособность;
4. Формировать потребность к ежедневной двигательной активности и к оздоровительным мероприятиям, повышать мотивацию;
5. Содействовать охране и укреплению здоровья, повышать функциональные возможности организма.

Литература

1. Золотова М.Ю. Анализ компонентного состава тела девушек под воздействием занятий тай-бо в сочетании с восточными оздоровительными практиками. // Маскаева Т.Ю., Глачаева С.Е. Теория и практика физической культуры. 2023. № 1. С. 86.
2. Перова Г.М. Состояние физического здоровья студентов первых курсов гсгу. В сборнике: Актуальные проблемы медико-биологических наук, физкультуры и спорта. Сборник материалов II Международной научно-практической конференции. Коломна, 2023. С. 138-142.

СЕМЕЙНАЯ ТРАДИЦИЯ КАК СПОСОБ ПРИОБЩЕНИЕ К ЦЕННОСТЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

FAMILY TRADITION AS A WAY OF INTRODUCING TO THE VALUES OF PHYSICAL CULTURE

Ю.В. Шалавина, А.С. Шалавина
Yu.V. Shalavina, A.S. Shalavina

¹Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма,
Казань, Россия

²Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего
образования «Казанский (Приволжский) федеральный университет», Казань, Россия

¹Volga Region State University of Physical Culture, Sports and Tourism,
Kazan, Russia

²Federal State Autonomous Educational Institution of Higher Education "Kazan (Volga Region)
Federal University", Kazan, Russia

Аннотация. В статье анализируется отношение к здоровью, двигательной активности как к ценностям физической культуры и спорта. Обсуждается

вопросы воспитания и приобщения к двигательной активности в семье. Приведены данные о предпочтениях студентов в выборе средств повышения двигательной активности и способов свободного времяпровождения. Выявлены интересы студентов и способы из взаимодействия с родителями в физкультурно-спортивной сфере жизни.

Abstract. The article analyzes the attitude to health, physical activity as values of physical culture and sports. The issues of upbringing and familiarization with motor activity in the family are discussed. The data on students' preferences in the choice of means of increasing motor activity and ways of free pastime are presented. The interests of students and ways of interacting with parents in the physical culture and sports sphere of life are revealed.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, традиция, семья.

Key words: physical culture, sport, tradition, family.

Введение. Важным критерием благополучия современной семьи является сходство семейных ценностей, которое отражает совпадение, ориентационное единство взглядов, отношений членов семьи к общечеловеческим нормам, правилам, принципам формирования, развития и функционирования семьи как малой социальной группы[1].

Создание позитивного отношения к ценностям физического воспитания оказывается трудным, длительным и парадоксальным процессом, который зависит от ряда причин (явлений) [3].

Формирование ценностных установок происходит преимущественно под влиянием окружения, СМИ и образовательных учреждений высшего и среднего уровня [4].Существование занятий физкультурой и спортом в семейных ценностях оказывает положительное влияние на взаимоотношения внутри семьи. Наиболее эффективным является совместное занятие спортом, поскольку оно отличным образом позволяет сбросить все [отрицательные чувства](#), накопившиеся за сутки, что снижает вероятность возникновения конфликтов среди близких родственников[2].

Совместная двигательная деятельность родителей с ребёнком даёт возможность сохранять здоровье, развивать физические качества и умственные способности, улучшать способы коммуникации. Незаменимым средством воспитания, познания и развития в этом случае является подвижная игра. Через элементы игры очень важно создавать некий образ, модель поведения, положительный пример применения средств физического воспитания и оздоровления. Движения составляют неотъемлемую физиологическую часть человека, помогая ему бороться со стрессом, повышать эмоциональное состояние и самочувствие, а также улучшать когнитивные навыки[2].Любые, даже самые простые упражнения, которые выполняются вместе с близким людьми могут служить катализатором установления доверительных и теплых отношений между вовлеченными в процесс индивидуумами.

Детям, которым уже подросли, можно и нужно участвовать в физически активных занятиях, таких как походы, пробежки, прогулки на лыжах или езда на велосипеде в парке. Взаимодействие с взрослыми детьми также является

важным. Желательно проводить это время на свежем воздухе с использованием игр, связанных со спортом, для развлечения. Чтобы познакомить детей с разнообразным миром физической активности, можно вместе посещать физкультурно-оздоровительные праздники, дни здоровья и спортивные мероприятия. Семьи, у которых есть традиции проведения совместных праздников или путешествий, создают более тесные и дружелюбные отношения.

Сознавая важность и значимость проблемы, каждый студент как будущий родитель должен заботиться о своем здоровье, иметь представления о средствах физической культуры и спорта, уметь использовать их для улучшения самочувствия и семейного благополучия.

Цель и методы исследования. Цель нашего исследования – проанализировать отношение к своему здоровью, выявить наличие семейных традиций в физкультурной деятельности, выяснить особенности режима дня и двигательной активности студентов высших учебных заведений разного возраста. В качестве метода исследования нами использовался опрос (электронное анкетирование). Анкета состояла из нескольких блоков вопросов, касающихся здоровья, двигательной активности, формирования качеств личности средствами физической культуры, анализа режима дня, спортивных интересов, предпочтений к проведению свободного времени и описания семейных традиций в области физической культуры и спорта. В исследованиях принимали участие 213 учащихся разного возраста от 15 до 27 лет.

Результаты исследований. Результаты анкетирования показали, что в целом, общие представления о необходимости сохранения своего здоровья средствами физической культуры у молодого поколения сформировано. Студенты задумываются о влиянии здоровья на качество жизни, дальнейшее их семейное благополучие, профессиональный рост и долголетие. Независимо от пола и возраста будущей профессии большинство поддержали модель семьи, в которой есть традиции, связанные с двигательной активностью, совместным использованием средств физической культуры.

В тоже время свою двигательную активность в течение дня многие из них считают недостаточной.

Суммарная самостоятельная двигательная активность в сутки по нашим данным составляет у большинства студентов 3-5ч. Дефицит движений испытывают 13,15% студентов от 15 до 24 лет.

При этом «хорошее» и «отличное» здоровье отмечают 55,4% учащихся. Состояние своего здоровья оценили как «удовлетворительное» 13,6%. Совсем не довольны своим состоянием здоровья 6,6%.

Анализ ответов на вопрос о проведении свободного времени показал не рациональное его использование и отсутствие привычки двигаться. Из общего количества опрошенных предпочитают прогулки в компании друзей или семьи 22,1% человек. Пассивное времяпровождение предпочитают в форме прослушивания музыки (13,6%), чтения книг 13,5%, сна 13,5%, общения в соцсетях или просмотра кинофильмов 11,3%.

Ответ на вопрос о семейных традициях в спортивной сфере выявил недостаток взаимодействий и двигательной активности в семьях.

Анализ семейных ценностей, предпочтений в использовании средств физической культуры представлен на рис.1.

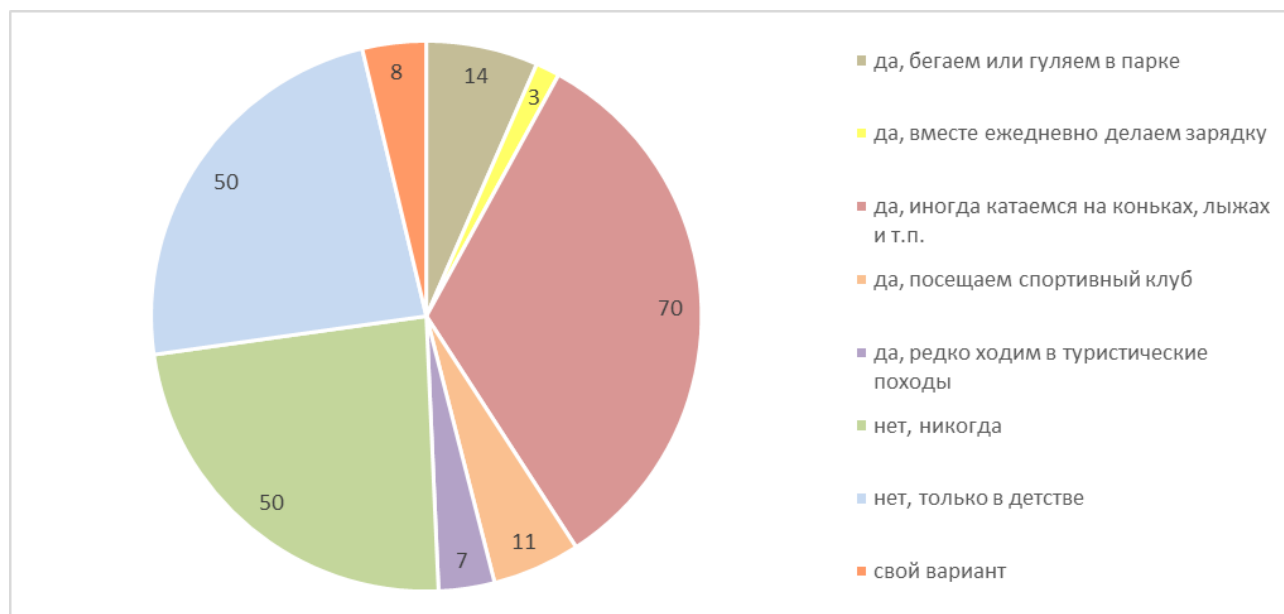


Рисунок 1. Распределение студентов с учетом семейных ценностей, предпочтений в использовании средств физической культуры

Такой простой способ приобщения к культуре движения, получения духовного и эстетического удовольствия как совместное посещение или участие спортивно-массовых мероприятий многими семьями игнорируется. Отсюда закономерные ответы студентов о нежелании участвовать в соревнованиях или массовых оздоровительных акциях, проводимых в многочисленном количестве в г. Казани и РТ. У 52,58% опрошенных студентов полностью отсутствует интерес к данным мероприятиям, 19,72% никогда не были на соревнованиях, но знают о них и хотят участвовать. 9,86% согласны принять участие только если им предоставят вознаграждение. Почти 8% студентов хотят быть болельщиками и лишь 9,9% ответили, что принимают активное участие в культурно-массовых мероприятиях республики.

Заключение. Потребность в движении, сохранении и укреплении здоровья необходимо формировать с детства. Совместную деятельность ребенка с родителем, связанную с регулярными занятиями физической культурой всячески поддерживать и поощрять. Одной из важных целей физической культуры в вузе должно стать воздействие на систему ценностей, мотивов, жизненных установок студентов, как будущих потенциальных родителей.

Литература

1. Ильина Н. Л. Влияние физической культуры на психологическое благополучие человека // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2011. – №12. – С. 69-74.
2. Домничев А. В. Формирование общекультурных компетенций у студентов средствами спортивных технологий // Актуальные проблемы совершенствования высшего образования: материалы XII межвузовской научно-методической конференции. – Ярославль: ЯрГУ, 2013. – С. 14- 15.
3. Фазлеева Е.В., Васенков Н.В. Проблемы мотивации физкультурной активности студентов вуза // Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 6. – С. 83–85.
4. Шалавина А.С., Урбанов А.Ю. Анализ ценностных ориентиров студенческой молодежи в сфере физической культуры, спорта и здорового образа жизни// Ученые записки КФРГУП. – 2016. – Т.12. – С. 463-469.

СПОРТИВНООРИЕНТИРОВАННЫЙ ПОДХОД НА ОСНОВЕ БАСКЕТБОЛА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ 8-9 КЛАССОВ

SPORTSORIENTED APPROACH BASED ON BASKETBALL IN PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS IN GRADES 8-9

*Р.Р.Шарифуллин, Д.С.Кожяев, Т.М.Трегубова
R.R.Sharifullin, D.S.Kozhaev, T.M.Tregubova*

Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма,
Казань, Россия
Volga State University of Physical Culture, Sports and Tourism,
Kazan, Russia

sharifullin.radis@mail.ru

Аннотация. В данной статье автор говорит о внедрении спортивноориентированного подхода на основе такой спортивной игры как баскетбол в физическое воспитание обучающихся 8 – 9 классов. Целью исследования выступает повышение уровня мотивации и вовлеченности обучающихся к уроку по физической культуре, через новый подход, а именно через предоставление свободы выбора к занятиям. Помимо этого в работе описаны стратегическая и тактическая цели спортивно-ориентированного подхода, благодаря которым возможно построить физкультурно-спортивный стиль жизни и сформировать физкультурно-спортивные компетенции у обучающихся 8 – 9 классов.

Abstract. In this article, the author talks about the introduction of a sports-oriented approach based on such a sports game as basketball in the physical education of students in grades 8-9. The purpose is to increase the level of motivation and

involvement of students in the lesson in physical education, through a new approach, namely, through the provision of freedom of choice to classes. In addition, the work describes the strategic and tactical goals of a sports-oriented approach, thanks to which it is possible to build a physical culture and sports lifestyle and form physical culture and sports competencies for students in grades 8-9.

Ключевые слова: спортивноориентированный подход, баскетбол, физическое воспитание, обучающиеся.

Key words: sportsoriented approach, basketball, physical education, students.

Актуальность. На сегодняшний день многие исследователи в данной области, в том числе Л.А. Мокеева, А.М. Данилова и В.Б. Кириллова утверждают, что традиционные формы и методы урока физической культуры нуждаются в модернизации, поскольку система по проведению урока по физической культуре не выполняет решение задачи по физической подготовке[1]. Помимо этого, большинство обучающихся имеют недостаточный уровень мотивации по посещению уроков физической культуры, что в основном связано с отсутствием на уроках личностно-ориентированного и спортивноориентированного подходов.

Следовательно, на сегодняшний день актуальной становится следующая задача – это поиск и отбор новых стратегий, подходов, технологий, направленных на вовлечение и увеличение количества обучающихся к посещению занятий по физической культуре.

На основе этого В.К. Бальсевичем был разработан спортивноориентированный подход, предполагающий определенную спортивную ориентацию обучающихся[2]. Основная составляющая в данном подходе является организация учебного процесса в рамках урока по физической культуре таким образом, чтобы присутствовал дифференцированный подход для обучающихся.

Основным фактором, способствующим эффективному воспитанию обучающихся, является свобода выбора вида спорта или любой другой физкультурно-оздоровительной деятельности, а также предоставление возможности опираться на собственные предпочтения и ощущения. Если двигательное действие и двигательная задача совершены с учетом собственной инициативы, не насильно, то ее успешная реализация закрепляется положительными эмоциями, что способствует в дальнейшем более мотивированными действиями обучающегося на уроке по физической культуре [3].

Основной педагогической стратегией спортивноориентированного подхода в физическом воспитании является привлечение культа обучающихся через интеграцию урока физической культуры и спортивного стиля жизни, основанного на актуализации индивидуальных спортивных потребностей личности и в дальнейшем формировании определенных спортивных ценностей.

Физкультурно-спортивный стиль или стратегическая цель жизни определяет сознательную ориентацию личности к регулярным занятиям с

целью укрепления и поддержания физического здоровья, поддержания здорового образа жизни, организации культурного досуга.

Формирование физкультурно-спортивных компетенций или тактическая цель подразумевает приобретение самостоятельно индивидом определенных знаний, умений и навыков, необходимых для построения занятий физической культурой и спортом, понимания формулировок, понятий и терминов, связанных с занятиями физической культурой.

Предполагаемым результатом данного исследования является повышение уровня заинтересованности у обучающихся 8 – 9 классов средствами такой спортивной игры как баскетбол. Основными задачами спортивноориентированного подхода, отмеченными в рамках нашего исследования, являются следующие:

1. Формирование устойчивой мотивации к занятиям.
2. Сохранение физического и ментального благополучия.
3. Развитие морфофункциональных возможностей и способностей организма.
4. Развитие умений и навыков к рефлексированию своей деятельности.

Методы и организация исследования. Методы исследования были выбраны следующие: это анализ методической литературы в связи с выбранной тематикой исследования, проведение анкетирования у испытуемых, проведение педагогического эксперимента, проведение первичных и контрольных испытаний общей физической подготовки по определению уровня физических качеств.

Педагогический эксперимент проходил в период с сентября по ноябрь 2022 года на базе «Гимназии № 183» города Казани. В нем приняли участие обучающиеся 8 – 9 классов в количестве 44 человек.

В контрольной и экспериментальной группе количество испытуемых было равнозначное – по 22 человека. Для исследования была выбрана специализация «баскетбол» как один из наиболее популярных видов спорта среди обучающихся на основе результатов анкетирования. Эксперимент проводился в рамках урока по физической культуре 3 раза в неделю, урок длился 40 минут.

В структуру урока по баскетболу входили упражнения по отработке навыков ловли и передачи мяча, отработке техники ведения мяча, отработке техники ведения мяча в паре, отработке бросков мяча в корзину, бег с сопротивлением, упражнения на координацию, гибкость, скорость, ловкость, выносливость, отработке мягкого приземления.

Спортивноориентированный подход строился на основе свободного выбора занятий по физической культуре, что способствовало созданию у обучающихся осознанного интереса в процессе занятий. В данном случае мы отметили два наиболее важных мотива к посещению последующих занятий: первый, это получение ощущения удовлетворения от самого процесса урока (разнообразие уроков и упражнений, эмоциональность учителя, речи, положительный настрой), второй – получение ощущения удовлетворения от конечных результатов урока (выработка новых умений, усвоение новых

упражнений, проведение рефлексии). На основе этого до и после эксперимента мы провели анкетирование обучающихся по методике С.П. Колосовой.

Результаты исследования и их обсуждение. В итоге мы получили показатели десяти мотивов обучающихся. Мотивационная направленность обучающихся до эксперимента представлена в таблице 1.

Таблица 1 – Мотивационная направленность обучающихся 8- 9 классов до проведения эксперимента

	Направленность мотивации	Средний школьный возраст ($M \pm m$)	Ранг
1.	Улучшение состояния здоровья.	$5 \pm 0,2$	4
2.	Желание выполнять физическое упражнение.	$6,75 \pm 0,7$	8
3.	Удовлетворение потребностей в движении	$2,25 \pm 0,5$	1
4.	Стремление показать свои способности	$2 \pm 0,32$	2
5.	Улучшение физической подготовленности	$5,5 \pm 0,7$	6
6.	Желание получить хорошую оценку	$6 \pm 0,4$	4
7.	Не отставать от сверстников	$5,25 \pm 0,7$	5
8.	Улучшение самочувствие	$6,5 \pm 0,4$	6
9.	Желание проявиться на уроке	$7,25 \pm 0,4$	8
10.	Коммуникация со сверстниками	$2 \pm 0,8$	2

Примечание: М – среднее арифметическое значение, m – ошибка среднего арифметического значения.

На основе проведенного анкетирования можно отметить, что спортивноориентированный подход оказал благотворное влияние на мотивационную направленность обучающихся. Стоит отметить, что после проведенного эксперимента произошли значительные изменения в следующих рангах: желание выполнять физическое упражнение, стремление показать свои возможности, общение со сверстниками (таблица 2).

Таблица 2 – Мотивационная направленность обучающихся 8-9 классов после проведения эксперимента

	Направленность мотивации	Средний школьный возраст ($M \pm m$)	Ранг
1.	Улучшение состояния здоровья	$5 \pm 0,2$	8
2.	Желание выполнять физическое упражнение	$6,75 \pm 0,7$	10
3.	Удовлетворение потребностей в движении	$2,25 \pm 0,5$	4
4.	Стремление показать свои способности	$2 \pm 0,32$	10
5.	Улучшение физической подготовленности	$5,5 \pm 0,7$	7
6.	Желание получить хорошую оценку	$6 \pm 0,4$	5
7.	Не отставать от сверстников	$5,25 \pm 0,7$	6
8.	Улучшение самочувствие	$6,5 \pm 0,4$	7
9.	Желание проявиться на уроке	$7,25 \pm 0,4$	9
10.	Коммуникация со сверстниками	$2 \pm 0,8$	10

Примечание: М – среднее арифметическое значение, m – ошибка среднего арифметического значения.

Помимо этого для оценки формирования физических качеств в процессе эксперимента нами также были проведены контрольные испытания до и после эксперимента, результаты которых представлены в таблице 3.

Таблица 3 – Результаты контрольных показателей до и после эксперимента по общей физической подготовке обучающихся 8 – 9 классов

Физические качества		Пол	
		Юноши	Девушки
Быстрота (дистанция 100 м в секундах)	До	12 ± 4,5	14 ± 4
	после	10,5 ± 3,5	10 ± 3,5
	Т-критерий	6,5*	3
Сила (количество подтягиваний для юношей, количество сгибаний и разгибаний рук из упора лежа для девушек)	до	6 ± 1,5	8 ± 2,5
	после	8 ± 2,5	10 ± 3,5
	Т-критерий	2,5	7*
Выносливость (дистанция 3000 м в минутах для юношей, дистанция 2000 м в минутах для девушек)	до	18 ± 5	13 ± 2,5
	после	15 ± 3,5	10 ± 1,5
	Т-критерий	2,5	2

Примечание: Т-критерий Вилкоксона,*-достоверность различий при $p < 0,05$ ($T_{кр}=5$),** - достоверность различий при $p < 0,01$ ($T_{кр}=1$).

На основании полученных результатов следует отметить, что у обучающихся 8 – 9 классов уроки по физической культуре у которых проходили на основе спортивноориентированного подхода в результатах контрольных показателей после эксперимента был отмечен положительный прирост показателей по физическим качествам, а именно по показателям быстроты на 100 метров у юношей уменьшился с 12 секунд до 10 секунд, у девушек с 14 секунд до 10 секунд, количество подтягиваний у юношей возросло с 6 раз до 8 раз, у девушек количество сгибаний и разгибаний рук из упора лежа увеличилось с 8 раз до 10 раз, в забеге на 3000 метров у юношей время бега уменьшилось с 18 минут до 15 минут, у девушек на дистанции 2000 метров время уменьшилось с 13 минут до 10 минут.

Выводы. Таким образом, на основе проведенного исследования и вышесказанного стоит отметить, что спортивноориентированный подход на основе баскетбола в физическом воспитании для обучающихся 8 – 9 классов играет положительную роль не только в повышении мотивации и ее направленностях (желание выполнять физическое упражнение, стремление показать свои возможности, общение со сверстниками), а также и в совершенствовании физических качеств обучающихся.

Литература

1. Бокеева, Л. А. Спортивно ориентированный подход в физической культуре / Л. А. Мокеева, А. М. Данилова, В. Б. Кириллова // OlymPlus. Гуманитарная версия. – 2019. – № 2(9). – С. 60-63.
2. Бальсевич В.К. Спортивный вектор физического воспитания в российской школе (монография). – М.: НИЦ «Теория и практика физической культуры и спорта», 2006. – 112 с.
3. Оплетин, А. А. Спортивно ориентированный подход в процессе саморазвития личности студентов средствами Российской отечественной системы самообороны / А. А. Оплетин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2010. – № 3. – С. 50-54.

ВЛИЯНИЕ БАДМИНТОНА НА РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ШКОЛЬНИКОВ 14-15 ЛЕТ

THE INFLUENCE OF BADMINTON ON THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES OF SCHOOLCHILDREN AGED 14-15

Р. Р. Шафигуллина

R. R. Shafigullina

*Поволжский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма,
г. Казань, Россия*

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

r.schaikhutdinowa2010@mail.ru

Аннотация. Данная статья посвящена исследованию влияния бадминтона на процесс развития физических качеств. В этой статье раскрыты основные проблемы, возникающие на занятиях по физической культуре. Представлены основные особенности такого подвижного и интенсивного вида спорта – бадминтон. Раскрыты влияния бадминтона на здоровье и физическое развитие человека. Также в статье проведен эксперимент, позволяющий выявить уровень влияния бадминтона на развитие физических качеств школьников 14-15 лет. Сделан анализ показателей выявленных в конце эксперимента. Сформирован вывод по всему исследованию.

Annotation. This article is devoted to the study of the influence of badminton on the development of physical qualities. This article reveals the main problems that arise in physical education classes. The main features of such a mobile and intense sport – badminton are presented. The effects of badminton on human health and physical development are revealed. The article also conducted an experiment to identify the level of influence of badminton on the development of physical qualities

of schoolchildren aged 14-15 years. The analysis of the indicators identified at the end of the experiment is made. A conclusion has been formed for the entire study.

Ключевые слова: школьники 14-15 лет, бадминтон, физкультура, физические качества, уровень влияния, анализ результатов.

Keywords: schoolchildren aged 14-15, badminton, physical education, physical qualities, level of influence, analysis of results.

Актуальность. Сухомлинский В. А. заметил, что "отставание в учебе лишь результат плохого здоровья". Таким образом, получается, что хорошее, крепкое здоровье – залог успешного обучения. Очень большое влияние на состояние здоровья оказывает физическая культура и спорт. В процессе занятий физической культурой человек улучшает свои физические качества. Поэтому чем лучше уровень развития физических качеств человека, тем крепче и лучше будет его здоровье [4].

Школьный период очень важный момент в процессе развития физических качеств. Все сенситивные периоды развития приходятся на школьные годы. В школах на занятиях физической культурой создается идеальное время и место для развития физических качеств. Многие ученики в школе не понимают этого. Они не проявляют большой интерес к занятиям по физической культуре. Потеря интереса к занятиям связана с однообразными и неинтересными уроками физической культуры. Учителя физкультуры применяют стандартные методы и средства на уроке, которые неинтересны учащимся [2].

Бадминтон является одним из наиболее популярных видов спорта. По данным мировой статистики, бадминтоном занимается каждый 50-й человек в мире. Бадминтон также входит в программу подготовки космонавтов. Он является идеально приспособленным для общефизической подготовки учеников и, что самое главное, позволяет в игровой увлекательной форме привлечь учащихся к регулярным занятиям спортом, привить интерес и любовь к занятиям по физической культуре [1].

Бадминтон – олимпийский вид спорта, где игроки располагаются на противоположных сторонах площадки, разделенной сеткой. Главная задача игроков перекинуть волан через сетку, чтобы он приземлялся на площадку соперника [3].

Бадминтон очень сильно воздействует на здоровье:

- помогает снизить вес;
- улучшает зрение;
- укрепляет опорно-двигательный аппарат;
- улучшает работу сердца и сосудов;
- повышает иммунитет;
- улучшает метаболизм.

За счет большой подвижности и высокой интенсивности игры, оказывает высокое воздействие на развития силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости. Со временем занимающийся также приобретает широкий круг двигательных навыков.

Применение такого вида спорта как бадминтон, на уроках физической культуры имеет много положительных моментов. Занимаясь бадминтоном на занятиях по физической культуре, учащиеся получают значительную и, в то же время, посильную физическую нагрузку и эмоциональную зарядку. Внедрение бадминтона на уроках:

- повысит заинтересованность школьников в уроках физической культурой;
- улучшит состояние здоровья;
- повысит уровень развития физических качеств.

Цель работы – экспериментально проверить эффективность влияния бадминтона на развитие физических качеств школьников 14-15 лет.

Методы и организация исследования. Исследование проводилось в городе Казани в МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №85» Ново-Савиновского района. В исследовании приняли участия 20 школьников в возрасте 14-15 лет. Были сформированы 2 группы, контрольная и экспериментальная, по 10 учеников в каждой. Одна группа занималась по стандартной программе школы на занятиях по физической культуре, а другая группа также занималась по программе школы, но на уроках в качестве подвижной игры использовался бадминтон.

Для оценки физических качеств были подобраны следующие тесты: бег 30 метров, бег 1000 метров, подтягивания на высокой перекладине, наклон, стоя на скамье, челночный бег 3x10 метров.

В начале нашего исследования было проведено тестирование занимающихся в контрольной и экспериментальной группах, которое позволило определить исходные показатели развития физических качеств. Для достоверного утверждения совпадения результатов было проведено сравнение показателей по t-критерию Стьюдента, при уровне значимости $\alpha = 0,05$ ($t_{кр} = 2,101$).

Результаты исследования и их обсуждение. В начале нашего исследования контрольная и экспериментальная группы не имели достоверных различий во всех пяти тестах. Группы однородны.

В течение шести месяцев на занятиях по физической культуре в заключительной части занятия применялся бадминтон.

В конце исследования мы провели повторное тестирование учеников 14 – 15 лет. Результаты тестирования представлены в таблице 1. После сравнения результатов учащихся двух групп получили следующие данные:

- в тесте «Бег 30 метров» наблюдаемое различие статистически значимо ($t_{р2,12} < 2,101$);
- в следующем тесте «Бег 1000 метров» наблюдаемое различие статистически незначимо ($t_{р0,42} < 2,101$);
- также тест «Подтягивание на высокой перекладине» показал различия, которые являются статистически незначимыми ($t_{р0,08} < 2,101$);
- а в тесте «Наклон, стоя на скамье» наблюдаемое различие статистически значимо ($t_{р2,12} < 2,101$);

– и в тесте «Челночный бег 3x10» наблюдаемое различие статистически значимо ($t_{p,24} < 2.101$).

Таблица 1 – Показатели развития физических качеств учеников 14-15 лет в конце педагогического эксперимента

Тест	КГ ($\bar{X} \pm S\bar{x}$)	ЭГ ($\bar{X} \pm S\bar{x}$)	t_p	$t_{кр}$	p
Бег 30 м (с)	5,12±0,05	5,00±0,05	2,12	2,101	<0,05
Бег 1000 м (мин)	4,13±0,09	4,08±0,08	0,42	2,101	>0,05
Подтягивания на высокой перекладине (раз)	6,75±0,49	6,70±0,38	0,08	2,101	>0,05
Наклон, стоя на скамье (см)	5,40±0,29	6,30±0,31	2,12	2,101	<0,05
Челночный бег 3x10 (с)	7,95±0,08	7,68±0,09	2,24	2,101	<0,05

Примечание: КГ - контрольная группа, ЭГ - экспериментальная группа, \bar{X} - средняя арифметическая величина, $S\bar{x}$ - ошибка средней арифметической, t_p - расчетное значение, $t_{кр}$ - критическое значение критерия Стьюдента, p - вероятность ошибки.

Проанализировав полученные результаты, мы выявили, что экспериментальная группа достоверно превосходит контрольную группу в трех из пяти тестов. Результаты улучшились во всех пяти тестах, но достоверно они улучшились в тестах: бег 30 метров, наклон, стоя на скамье и челночный бег 3x10 метров.

Заключение. Подводя черту к вышесказанному, можно сделать вывод, что бадминтон оказывает разностороннее влияние на все физические качества. По результатам исследования, наибольшее влияние бадминтон оказал на такие физические качества, как: быстрота, гибкость и ловкость. Применение бадминтона на уроках физической культуры дает много положительных моментов. Помимо повышения уровня физических качеств, учащиеся проявляют интерес к урокам физической культуры.

Литература

1. Бугаев В. С. Обучение игре в бадминтон : учеб. пособие. – Сыктывкар: 2009. – 47 с.
2. Корх А. Я. Тренер: деятельность и личность. – М. : Terra-спорт, 2000. – 85 с.
3. Смирнов Ю. Н. Бадминтон: учебник для вузов. – 2-е изд., изм. и дополн. – М. : Советский спорт, 2011. – 169 с.
4. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – 4-е изд., М. : Издательский центр "Академия", 2006. – 480 с.

АНАЛИЗ МЕТОДОВ И ПОДХОДОВ К ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА И СТУДЕНТОВ В РАЗНЫХ СТРАНАХ

ANALYSIS OF METHODS AND APPROACHES TO PHYSICAL EDUCATION OF SCHOOL-AGE CHILDREN AND STUDENTS IN DIFFERENT COUNTRIES

*А. В. Ильин, Е. К. Чуканова, Ю. В. Шibaева
A. V. Ilyin, E. K. Chukanova, Yu. V. Shibaeva
ФГАОУ ВО «Белгородский государственный национальный
исследовательский университет»,
г. Белгород, Россия
Belgorod State National Research University,
Belgorod, Russia*

Аннотация. Актуальность затронутой темы – это подбор наиболее действенного метода ввести в жизнь ребенка/подростка физическую активность и сделать это, учитывая его пожелания. Проведение анализа существующих подходов к физическому воспитанию в разных странах мира поможет определить наилучший подход к физическому воспитанию.

Annotation. The relevance of the topic raised is the selection of the most effective method to introduce physical activity into the life of a child / teenager and do it taking into account his wishes. Conducting an analysis of approaches to physical education in different countries will help to find out the best approach to physical education from existing in different countries of the world.

Ключевые слова: физическое воспитание, подход, метод.

Keywords: physical education, approach, method.

Польза физической активности доказана давно, однако в каждой стране существует исторически сложившийся подход к физическому воспитанию, взгляд на интенсивность упражнений, их полезность.

Физическое воспитание – педагогический процесс передачи от поколения к поколению способов и знаний, необходимых для физического совершенствования, его цель – разностороннее развитие личности и физических способностей человека, формирования двигательных навыков и умений, укрепление здоровья.

Подход – совокупность приемов, способов в воздействии на кого-нибудь, в изучении чего-нибудь, побуждении к чему-нибудь.

Метод – совокупность приемов и операций практического и теоретического освоения действительности.

Актуальность вопроса о том, какой подход к физическому воспитанию состоит в выяснении самого действенного, сформировавшегося в той или иной стране на основе истории и традиций. Ориентироваться при анализе подходов.

Физическое воспитание в странах Европы. В странах Европейского Союза система физического воспитания и преподавания физической культуры в школах и университетах очень похожи: период с конца XVIII до начала XX века характеризуется развитием физического воспитания в двух основных направлениях: гимнастика и спорт/игры. Однако в этот период средства физического воспитания (гимнастика, спорт и игры) еще не имели четких границ и были сильно взаимозависимы.

Чарльз Кингсли заложил теоретические основы реформ образования, проводившихся в британских школах в середине XIX века. С помощью своих концепций Кингсли к 1850-м годам по сути дела адаптировал британскую педагогику к требованиям классического капитализма. Он теоретически обосновал элитарное школьное физическое воспитание, основанное на спорте и играх. Ученики получают в основном уроки практических навыков, на которых учитель объясняет названия мышц и их положение [1].

Физическое воспитание в Великобритании основано на концепции развития базовых спортивных навыков, связанных с различными видами физической активности. Состав преподавателей физкультуры в школах и колледжах состоит в основном из тренеров. Основной идеей концепции физического воспитания в Великобритании является активный образ жизни, а не специализированная физическая подготовка.

Германия, одна из самых популярных стран для получения высшего образования, выбрала более интенсивную систему физической подготовки, за исключением теоретических занятий. Студенты занимаются физкультурой пять раз в неделю. Занятия длятся 90 минут. Вначале студенты разогревают мышцы (около 15 минут), а затем принимают участие в групповых играх. Кроме того, в каждом университете есть спортивное поле, и студенты имеют возможность заниматься на свежем воздухе. Занятия являются обязательными [2].

Если говорить о преподавательском составе, то учителей у них нет, только тренеры и инструкторы. Кафедры физической культуры нет.

В шведских школах и университетах особое внимание уделяется гимнастике, гигиене и играм на свежем воздухе. Основной целью шведской гимнастики является укрепление здоровья, развитие тела и подготовка молодежи к военной службе. В соответствии с целями и задачами все виды гимнастики подразделяется на учебную, военную, медицинскую и эстетическую. Основная часть посвящена силовым элементам при выполнении положений, способствующих развитию мускулатуры. В конце занятия выполнялись обычные упражнения для расслабления.

Для эффективной проработки отдельных групп мышц авторы системы разработали новые приспособления – шведские стенки, штанги, скамейки и тумбы. Их назначение кардинально отличалось от тех, что использовались в немецкой гимнастике. Таким образом, шведская система способствовала формированию современной физической культуры через локальное развитие отдельных групп мышц и сохранение здоровья. Немецкая система – через групповое физическое воспитание и образование.

Физическое воспитание в США. Студенты получают как теоретические, так и практические занятия. На теоретических занятиях студенты узнают о правильном питании, о том, как выполнять упражнения самостоятельно и на тренажерах.

Учебный план предусматривает два обязательных занятия в неделю, одно из которых теоретическое, а второе – практическое. Интересно, что теоретические занятия студенты посещают по желанию. Однако в конце каждого семестра их ждет экзамен по теории.

Самые популярные виды спорта: бег трусцой, американский футбол и аэробика. В Соединённых Штатах нет понятия «учитель физкультуры», занятия проводят тренеры. В американских университетах, таких как Компьютерный инженерный колледж или Технологический университет, нет практических занятий. Студенты могут выбрать предмет "Физическая культура" и проходить курс теоретических занятий по данной дисциплине, при этом практические занятия совсем отсутствуют. Лекции проводятся два раза в неделю.

Физическое воспитание в странах Азии. В Японии здоровье народа – часть национальной идеи, физическому воспитанию подрастающего поколения уделяется огромное внимание.

Учителя физической культуры в Японии имеют самую высокую квалификацию, в том числе и медицинскую. Это тренеры, инструкторы, врачи и психологи.

В начальной школе (1–6-е классы, возраст учащихся 6–12 лет) предусмотрено не менее 3 часов занятий физической культурой и спортом в неделю. Так же есть система дополнительных занятий в спортклубах, которые посещает более 40% школьников, время занятий в клубах составляет более 5 часов в неделю. Обязательные занятия в средней школе составляют не менее 3 часов в неделю. По программе дополнительных занятий спортом каждый ученик обязан посещать занятия в спортивном клубе не менее одного раза в неделю. Около 60% учащихся средней школы занимаются в спортивных клубах не менее 8 часов в неделю. В старших классах обязательные занятия физической подготовкой составляют 4 часа в неделю для юношей и 2 часа для девушек (10-е классы), по 3 часа для юношей и девушек 11-х классов. Более 40% школьников занимаются не менее 9 часов в неделю.

Обязательны дополнительные занятия по интересам, ученик сам выбирает спортивный клуб, который хочет посещать. При поступлении в университет высоко оцениваются спортивные заслуги в школе.

В Китае к занятиям физической культурой уделяется не так много времени. Обязательно посещение урока физической культуры один раз в неделю, в университетах так же есть система клубов по интересам, но посещают их малое количество человек.

Теоретических занятий нет, только практические. Особого плана так же нет, штат преподавателей состоит в основном из учителей. Состав преподавателей, в который входят тренеры, можно встретить только в специализированных учебных заведениях. Интересным моментом является то, что у студентов есть факультативы, такие как гимнастика тайцзицюань и

искусство меча, а также искусство выполнения боевых упражнений под руководством китайского "лаоши" (учителя) [3].

Физическое воспитание в развивающихся странах. Особенностью становления спортивного движения в странах "третьего мира" был его одномоментный характер в борьбе за политическую независимость. Физическая культура в этих странах существовала только в армии и студенческой среде, в столицах и наиболее развитых регионах, в школах данная дисциплина не была обязательной.

Управление спортом в стране осуществляется государственными и общественными организациями. Главную роль играет Министерство по делам молодежи и спорта, которое направляет работу Национального спортивного совета и координирует спортивную деятельность в системе образования [1].

Физическое воспитание в России. Контроль за организацией, осуществлением и результатами физического воспитания по государственной линии обеспечивают Министерство Российской Федерации по физической культуре, спорту и туризму, Комитет Государственной Думы по туризму и спорту, городские комитеты по физической культуре и спорту, а также соответствующие отделы Министерства образования РФ.

В школах и вузах России занятия физической культурой являются обязательными, минимум 2 часа в неделю. Так же есть спортивные кружки по интересам внутри каждого учреждения, ведением их, как и основных уроков физической культуры, занимаются учителя и тренеры в равной степени. Во всех университетах есть кафедра физической культуры. Университеты вводят в обязательную программу элективные курсы по физической культуре, где студент может выбрать вид спорта на основе личного интереса, таким образом, 2 обязательных часа занятий физической культурой делятся на 1 час общеразвивающих занятий и 1 час занятий по интересующему виду спорта.

Так же большую роль играет частое проведение спортивных мероприятий как всероссийского масштаба, так и внутри учреждений. В Российской системе физического воспитания делается упор на индивидуальные предпочтения ученика и студента, так же есть и разделение на основную и специальную группы для индивидуального подхода к учащимся, которые имеют отклонения здоровья и не могут следовать общей программе по этой причине.

Как и в Японии, в России высоко ценят школьные заслуги в спорте при поступлении в университет, даются дополнительные баллы при участии в конкурсе на бюджетные места, а также введена спортивная стипендия за особые заслуги ученика в том или ином виде спорта. Система стимуляторов к физической активности играет немаловажную роль, чтобы показать, как детей привлекают в спорт не только за счет мотивации быть здоровым, но и признанием его заслуг, что является очень важным фактором желания заниматься физической культурой.

Страны избирают абсолютно разные пути развития физического воспитания, поэтому оценивать их по одному критерию – физической подготовленности, невозможно. Для этого введём также критерии

заинтересованности детей/подростков в занятии спортом и критерий теоретической осведомленности о физической культуре.

Критерий физической подготовки: Япония лидирует в данной критерии в рамках общей школьной и университетской подготовки, так как при еженедельных занятиях спортом в среднем минимум 5 часов – многие ученики выходят из школы не просто физически подготовленными, они становятся профессионалами в выбранном ими виде спорта.

Критерий заинтересованности в занятиях физической культурой: Россия. Многие стимуляторы, которое предоставляет государство ученикам и студентам позитивно влияют не только на их желание заниматься спортом, но и на желание достигать высоких результатов, принимать участие в соревнованиях и спортивных праздниках.

Критерий теоретической осведомленности о физической культуре: США. Упор в системе физического воспитания делается не столько на практические занятия, сколько на теоретические, с расчётом на занятия спортом самостоятельно, вне учебного учреждения. В обязательном порядке в конце каждого учебного года ученики пишут теоретический тест по физической культуре, таким образом, их осведомленность о правильном питании, равномерном занятии спортом и правильном выполнении упражнений выше.

Литература

1. Зыонг В. З., Ким Т. К. Формирование навыка межличностного общения иностранных студентов средствами физического воспитания и спорта // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020.
2. История физической культуры и спорта : учебник для ин-тов физ. культ. / Под. ред. – М. : ФиС, 19 с.
3. Кун Ласло. Всеобщая история физической культуры и спорта. – М. : Радуга. – 20 с.

МОТИВАЦИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

MOTIVATION OF UNIVERSITY STUDENTS FOR CLASSES PHYSICAL CULTURE

¹В.П. Симень, ¹Н.В. Шувалова, ¹Е.С. Курасова, ¹Е.А. Шувалова
¹В.В. Алексеев, ²С.В. Леженина, ²А.Ю. Семенов,, ³Д.С. Потанов
¹V.P. Simen, ¹N.V. Shuvalova, ¹E.S. Kurasova, ¹E.A. Shuvalova
¹V.V. Alekseev, ²S.V. Lezhenina, ²A.Yu. Semenov, ³D.S. Potanov

¹Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева,
г. Чебоксары, Россия

²Чувашский государственный университет им. И.Н. Ульянова, г. Чебоксары, Россия

³ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет

¹Yakovlev Chuvash State Pedagogical University, Cheboksary, Russia

²Chuvash State University named after. I.N. Ulyanova, Cheboksary, Russia

³National Research University Higher School of Economics, Moscow, Russia

msta77@yandex.ru

Аннотация. В данной статье рассматривается мотивация студентов ВУЗов к занятиям физической культурой. Был проведен опрос среди студентов ЧГПУ им. И.Я.Яковлева (90 респондентов) и выявлены различные виды мотиваций к занятиям физической культурой.

Abstract: This article discusses the problems of increasing interest and ways to attract students to physical education and sports.

Ключевые слова: Физическая культура, физическое воспитание, физическая подготовка, мотивация.

Keywords: Physical culture, sports, physical education, physical training, motivation. The main aspect of maintaining people's health is physical activity. It plays an important role in human activity and behavior in society.

Актуальность. Проблема сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения была и остается одной из важнейших проблем человеческого общества. На сегодняшний день лишь звучат призывы быть здоровым, а социальная среда и реальная практика свидетельствуют об ухудшении здоровья молодежи, обострении сердечно-сосудистых заболеваний и других хронических и инфекционных заболеваний, а также современный уровень урбанизации, научно-технического прогресса, комфорта является причиной хронического «двигательного голода» [3].

Студенчество, особенно на начальном этапе обучения, является наиболее уязвимой частью молодежи, т.к. сталкивается с рядом трудностей, связанных с увеличением учебной нагрузки, невысокой двигательной активностью, относительной свободой студенческой жизни, проблемами в социальном и межличностном общении. Нынешние студенты - это основной трудовой резерв нашей страны, это будущие родители, и их здоровье и благополучие является

залогом здоровья и благополучия всей нации. В связи с этим огромную роль играет изучение мотивов, интересов и потребностей современной молодежи в занятиях физическими упражнениями.

Методы исследования: - литературно-аналитический; - обобщающий; - опросный.

Для выявления мотивации студентов к занятиями физической культуры и спорта, был проведен социологический опрос среди студентов ЧГПУ им. И.Я.Яковлева. В исследование приняло 90 студентов в возрасте от 17-23 лет. Среди опрошенных 55 человек мужского пола, остальные женского пола. Все респонденты – студенты очной формы обучения.

Результаты исследования. По результатам опроса можно выделить несколько видов мотивов студентов к занятиям физической культурой:

1. Укрепление здоровья. Большинство студентов считает, что именно это основная задача занятий физической культуры и спорта (47% опрошенных).
2. Общение -26% респондентов.
3. Получение оценки и зачета. Среди всех опрошенных, 7% назвали главной причиной посещения занятий получение зачета.
4. 13% респондентов хотят достичь определенных результатов в спорте.
5. Внешний вид. Для студентов внешний вид является важной составляющей социального взаимодействия (7% опрошенных).

Заключение. Почти половина опрошенных студентов ВУЗа основной причиной мотивации к занятиям физической культуры выявили – укрепление здоровья. Почти 30 % опрошенных посещают занятия по физической культуре ради общения.

Литература

1. Беляничева В. В. Формирование мотивации занятий физической культурой у студентов // Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики. – 2009. - №2. – С.6
2. Барановская Д.И. Роль физкультурных занятий в формировании мотивации к занятиям физической культурой студенческой молодежи / Д.И. Барановская, В.И. Врублевская // Актуальные проблемы оздоровительной физической культуры и спорта для всех на современном этапе: матер. VIII междун. науч. сессии по итогам НИР за 2004 г. / БГУФК. - Минск, 2005.
3. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие/ М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — М. : КНОРУС, 2012. — 240 с.
4. Денисов М.С., Герасимова Л.И., Шувалова Н.В., Сидорова Т.Н. Особенности репродуктивного здоровья девушек-студенток. Медико-социальные факторы риска / М.С.Денисов, Л.И.Герасимова, Н.В.Шувалова,

КАК ПРИВЛЕЧЬ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ?

HOW TO ATTRACT UNIVERSITY STUDENTS IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS?

¹В.П. Симень, ¹Н.В. Шувалова, ¹Е.С. Курасова, ¹Е.А. Шувалова

¹В.В. Алексеев, ²С.В. Леженина, ²А.Ю. Семенов, ³Д.С. Потанов

¹V.P. Simen, ¹N.V. Shuvalova, ¹E.S. Kurasova, ¹E.A. Shuvalova

¹V.V. Alekseev, ²S.V. Lezhenina, ²A.Yu. Semenov, ³D.S. Potapov

¹Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева,
г. Чебоксары, Россия

²Чувашский государственный университет им. И.Н. Ульянова
г. Чебоксары, Россия

³ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет

¹Yakovlev Chuvash State Pedagogical University, Cheboksary, Russia

²Chuvash State University named after. I.N. Ulyanova

Cheboksary, Russia

³National Research University Higher School of Economics
Moscow, Russia

msta77@yandex.ru

Аннотация: В данной статье рассматриваются проблемы повышения интереса и способы привлечения студентов к занятиям физической культурой и спортом.

Ключевые слова: Физическая культура, спорт, физическое воспитание, физическая подготовка, мотивация.

Abstract: This article discusses the problems of increasing interest and ways to attract students to physical education and sports.

Keywords: Physical culture, sports, physical education, physical training, motivation. The main aspect of maintaining people's health is physical activity. It plays an important role in human activity and behavior in society.

Актуальность. Основным аспектом поддержания здоровья людей является физическая активность. Она играет важную роль в деятельности человека и его поведения в обществе.

В Российской Федерации «Физическая культура и спорт» является обязательной учебной дисциплиной. Данная дисциплина необходима для того, чтобы привить у студентов знания о физической деятельности человека и влияние её на здоровье.

Особая роль в непростом механизме формирования человека как личности принадлежит физическому воспитанию, которое закладывает фундамент для улучшения отдельных сторон культуры личности, обеспечивая продуктивность учебно-воспитательного процесса. Поэтому одной из главных целей физического воспитания в высшем учебном заведении должно быть повышение внимания студентов к занятиям физической культурой.

В наше время ухудшение здоровья и физического состояния у студентов возрастает. Поэтому существует необходимость в совершенствовании политики высшего образования, одним из первичных приоритетов которого должны быть повышение качества здоровья студентов. Также комплексная система физического воспитания в условиях высшего учебного заведения должна обеспечить у студента чувство физического самосовершенствования.

Большинство исследователей указывают на снижение интереса к занятиям физической культурой и спортом. Данные показывают, что физической культурой и спортом на данный момент занимается менее 20 % всего населения. У людей отсутствует желание, необходимость и мотивация к занятиям физической культурой с целью улучшения и сохранения здоровья. По статистике последние несколько лет фиксируется рост количества студентов с неудовлетворительным состоянием здоровья.

Для того, чтобы общество осознало 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 здорового образа жизни.

Одним из условий формирования **здорового образа жизни** является грамотный подход к его популяризации. Важно стимулировать интерес молодежи к здоровому образу жизни, в том числе с помощью средств массовой информации. **Воздействие СМИ** на молодежь трудно переоценить. Необходимо демонстрировать подрастающему поколению как можно больше позитивных примеров, чтобы у молодых людей была возможность выбора не между здоровым или нездоровым образом жизни, а из большого количества разнообразных вариантов здорового и созидющего поведения. Следует создать такие условия, чтобы подрастающему поколению было невыгодно быть "нездоровым". Массовые коммуникации, особенно, социальные сети, телевидение, журналы, радио способствуют развитию физической культуры и спорта.

Социальным явлением, обеспечивающим поведение детей, подростков и молодежи, является формирование их потребностей интересов. В физической культуре таким явлением можно считать освоение ценностей и знаний, формирование мотивов и потребностей в физическом развитии, отражающие в себе здоровый образ жизни, сформированный собственной личной активностью. Социальная деятельность детей, подростков и молодежи через средства физической культуры способна обеспечить духовно-нравственную деятельность, чему служат сложившиеся практические образцы физической культуры.

Важно понимать, что у разных студентов разные причины заниматься физической культурой. Студенты, которые удовлетворены занятиями, посещают их для собственного самосовершенствования. В то же время не удовлетворенные приходят только ради получения оценки или не приходят вообще. Помимо этого цели посещения занятий физической подготовкой можно разделить на основные и частные. К основным относят желание студентов заниматься практически любой физической нагрузкой, физическая культура для них является своеобразным отдыхом. К индивидуальным целям относят стремление студента заниматься определенными видами спорта, упражнениями, и это решает в свою очередь психологическую составляющую.

Решение системы вышеперечисленных задач может проводиться при должной организации, в основном при проведении занятий по физическому воспитанию. При этом основное значение проявляется в оздоровительной направленности этих занятий. Два академических часа в неделю без каких либо дополнительных самостоятельных занятий не способны создать основу для эффективного приспособления организма к мышечным нагрузкам.

Для объективной оценки удовлетворенности студентов занятиями физической подготовки, был проведен социологический опрос среди студентов ЧГПУ им. И.Я.Яковлева в исследование приняло 90 студентов в возрасте от 17-23 лет. Среди опрошенных 55 человек мужского пола, остальные женского пола.

По результатам опроса можно выделить несколько видов мотивов студентов к занятиям физической культурой:

- Укрепление здоровья. Большинство студентов считает, что именно это основная задача занятий физической культуры.
- Внешний вид. Для студентов внешний вид является важной составляющей социального взаимодействия.
- Достижение определенных результатов. Около 30 % опрошенных студентов хотят найти свой передел в определенных видах спорта и упражнениях.
- Получение оценки и зачета. Среди всех опрошенных, 70 % назвали главной причиной посещения занятий получение зачета.
- Общение. В соревновательных играх (Волейбол, Футбол, Баскетбол) студенты лучше узнают друг друга.

Выводы. Для привлечения студентов ВУЗов к занятиям физической культурой и спортом необходимо повысить социальную значимость занятий физической культурой и спортом (массовая пропаганда здорового образа жизни) с помощью средств массовой информации. Также для повышения интереса у студентов необходимо ввести в ВУЗах различные спортивные секции, оборудовать тренажерные залы (государственная политика) и разнообразить занятия: проводить соревновательно-игровой метод обучения, дать студентам проявить свою творческую активность

1. Беляничева В. В. Формирование мотивации занятий физической культурой у студентов // Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики. – 2009. - №2. – С.6
2. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие/ М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — М. : КНОРУС, 2012. — 240 с.
3. Барановская Д.И. Роль физкультурных занятий в формировании мотивации к занятиям физической культурой студенческой молодежи / Д.И. Барановская, В.И. Врублевская // Актуальные проблемы оздоровительной физической культуры и спорта для всех на современном этапе: матер. VIII междун. науч. сессии по итогам НИР за 2004 г. / БГУФК. - Минск, 2005.
4. Ильин Е. П. Психология физического воспитания / Е.П. Ильин. – М.: Просвещение, 2007. – С. 42-43.
5. Сырвачева И. С. Мотивация самостоятельных занятий физическими упражнениями / И.С. Сырвачева //Физическая культура, здоровье: проблемы, перспективы, технологии: матер. реч. науч. конф / ДВГУ. – Владивосток, 2003. – С. 108-111.
6. Денисов М.С., Герасимова Л.И., Шувалова Н.В., Сидорова Т.Н. Особенности репродуктивного здоровья девушек-студенток. Медико-социальные факторы риска / М.С.Денисов, Л.И.Герасимова, Н.В.Шувалова, Т.Н. Сидорова // [Современные проблемы науки и образования](#). 2015. № 6. С. 139.

**К ПРОБЛЕМЕ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СО СТУДЕНТАМИ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ
ГРУППЫ ЗДОРОВЬЯ В СИСТЕМЕ СРЕДНЕГО
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**ON THE PROBLEM OF ORGANIZING THE EDUCATIONAL PROCESS
WITH STUDENTS OF THE PREPARATORY HEALTH GROUP IN THE
SYSTEM OF SECONDARY VOCATIONAL EDUCATION**

**О.В. Юречко
O.V. Yurechko**

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
образования Амурский государственный университет,
г. Благовещенск, Россия
Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education Amur State University,
Blagoveshchensk, Russia*

olga19674@yandex.ru

Аннотация. В статье рассматривается проблема организации учебного процесса в рамках дисциплины «Физическая культура» со студентами

подготовительной группы здоровья, обучающихся в системе среднего профессионального образования. Анализируются ключевые вопросы от решения которых зависит оптимизация состояния здоровья студентов подготовительной физкультурной группы. Выявлены трудности в организации учебного процесса по физической культуре обусловленные необходимостью индивидуального подхода к данной категории занимающихся и реальной возможностью дозирования физической нагрузки на занятиях физической культурой. Решение проблемы возможно с помощью внедрения в учебный процесс индивидуализированной системы заданий, упражнений оздоровительной направленности и средств туризма с учетом климато-географических особенностей региона.

Annotation. The article discusses the problem of organizing the educational process within the framework of the discipline "Physical Culture" with students of the preparatory health group studying in the system of secondary vocational education. The key issues, the solution of which determines the optimization of the health of students of the preparatory physical education group, are analyzed. Difficulties in the organization of the educational process in physical culture are revealed, due to the need for an individual approach to this category of students and the real possibility of dosing physical activity in physical education classes. The solution to the problem is possible through the introduction of an individualized system of tasks, health-improving exercises and tourism tools into the educational process, taking into account the climatic and geographical features of the region.

Ключевые слова: здоровье, подготовительная физкультурная группа, студенты, среднее профессиональное образование, индивидуальный подход

Keywords: health, preparatory physical education group, students, secondary vocational education, individual approach

Введение. Нормативно-правовые документы регламентирующие процесс физического воспитания в средних учебных заведениях обязывают организовывать этот процесс таким образом, что бы физическая культура как учебная дисциплина способствовала формированию личности будущего специалиста, в том числе в сфере физической культуры. Она должна быть направлена на реализацию средств физической культуры и спорта, обеспечивающих сохранение и укрепления здоровья студентов, служила гарантией их психофизической готовности к профессиональной деятельности, а также способствовала профилактике профессиональных заболеваний.

Вместе с тем большая часть абитуриентов, поступающих учиться по стандартам среднего профессионального образования (СПО) это выпускники девярых классов общеобразовательных школ. Среди них большое количество подростков имеющих отклонения в состоянии здоровья как временного, так и постоянного характера. В связи с чем, актуальным становится рассмотрение проблемы повышения эффективности физического воспитания учащихся с ослабленным здоровьем. На негативные показатели в состоянии здоровья детей в различных его аспектах указывают многие ученые [2,3,4,5 и др.].

Ухудшение показателей здоровья базируется на появлении негативных перестроек в деятельности функциональных систем организма, органических изменениях, которым, как правило, предшествуют «пограничные состояния». Для них характерно понижение адаптационного потенциала организма, особенно детского, к изменяющимся условиям среды обитания. В ряде исследований приводятся данные, что в данном состоянии находятся от 50 до 75% всего мирового населения. Как правило, это обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной (II) медицинской группе. Их численность по данным разных авторов может составлять до 78% от общего числа учащихся [1].

Вместе с тем физическое состояние выше упомянутых обучающихся не всегда в полной мере учитывается при организации учебного процесса по физической культуре [6], что требует обсуждения данного вопроса.

Методы и организация исследования. Для изучения вопроса в практике нами был проведен опрос в виде анкетирования преподавателей физической культуры средних профессиональных образовательных учреждений г. Благовещенска. Целью проводимой работы являлось изучение проблем, с которыми сталкиваются педагоги при организации учебного процесса с учащимися, отнесенными по состоянию здоровья к подготовительной группе. Всего в исследовании приняли участие 48 человек, возрастной диапазон колебался от 28 до $63 \pm 5,8$ лет.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализируя полученный исследовательский материал можно отметить, что поднимаемая проблема весьма значима и требует, прежде всего, обсуждения с позиции методического обеспечения учебного процесса (68,2% респондентов). Многие из числа опрошенных отметили отсутствие специальных методических рекомендаций по работе с учащимися подготовительной группы здоровья. При этом большинство респондентов отмечают увеличение данной категории обучающихся и по своим кондициям и адаптационным возможностям они имеют отличия от студентов основной группы здоровья.

Учащиеся, отнесенные к подготовительной группе здоровья чаще, чем их сверстники пропускают занятия по болезни (56,2%), больше подвержены простудным заболеваниям (71,3%), отстают по уровню развития физических способностей, особенно выносливости (45,2%) и силовых качеств (32,2%). Не редко учащиеся подготовительной группы имеют избыточную массу тела, что обуславливают трудности в овладении техническими элементами из различных разделов программы (46,3%), сложности в выполнении нормативных требований (18,6%), участия во внеучебной спортивной деятельности (51,6%). У таких обучающихся наблюдается отсутствие мотивации к занятиям физической культурой и спортом (15,4%).

Исходя из того, что к подготовительной медицинской группе относятся несовершеннолетние учащиеся, имеющие морфофункциональные нарушения, недостаточный уровень физической подготовленности, входящие в группу риска по возникновению заболеваний или с заболеваниями стадии ремиссии занятия с таким контингентом вызывает сложности организационного

характера у большинства педагогов (56,4%). Это связано прежде всего с тем, что занятия по физической культуре проводятся совместно с основной группой и следовательно вызывают трудности в организационно-методическом аспектах. Не всегда получается осуществлять индивидуальный подход к занимающимся (32,3%), точно дозировать нагрузку (24,1%). В большинстве случаев педагоги просто снижают дозировку при выполнении физических упражнений (48,9%). При проведении занятий такие ситуации возникают на уроках с высокой двигательной активностью. С учетом того, что в отличие от школьного урока физической культуры, который длится 40-45 минут, в среднем учебном заведении продолжительность занятия составляет 90 минут.

Педагоги отмечают, что, не смотря на имеющиеся проблемы организационного и методического плана для решения проблемы необходимо увеличивать двигательную активность обучающихся. Проведение занятий с данным контингентом требует создания условий для постепенного и последовательного освоения рекомендованного учебными программами двигательного содержания. Индивидуализации в дозировании физической нагрузки и исключения упражнений, противопоказанных обучающимся. С этой целью необходимо ведение дневника самоконтроля с регулярным его заполнения самим занимающимся – так считают 32,2% опрошенных.

Исходя из того, что сдача контрольных нормативов и участие в физкультурно-спортивных мероприятиях учащимся подготовительной медицинской группы разрешается только после дополнительного медицинского осмотра педагоги считают целесообразным привлечение их к занятиям дополнительными (малыми) формами физической культуры (65,8%). К ним можно отнести обязательное выполнение утренней гигиенической гимнастики (93,4%), физкультурные минуты и паузы при самоподготовке (34,2%), упражнения профессионально-прикладной физической культуры (41,1%).

К участию в спортивных соревнованиях обучающиеся, отнесенные к подготовительной группе здоровья не допускаются, поэтому для них преподаватели считают возможным использование средств оздоровительной направленности (43,1%), занятия на открытом воздухе (24,6%), привлечение к занятиям туризмом (63,2%). Большинство педагогов вовлекают обучающихся подготовительной группы во вне учебную физкультурно-спортивную деятельность в качестве волонтеров (23,4%), судейство соревнований (34,6%), в участие в видах спорта, не противопоказанных по состоянию здоровья (12,3%). Весьма широко используются средства туризма для данного контингента обучающихся. Они ходят в походы с учебной группой (78,1%), участвуют в туристических мероприятиях (17,2%).

Содержание образования в среднем специальном учебном заведении, а частности на факультете среднего профессионального образования Амгу определяется образовательной программой, разработанной, принятой и реализуемой организацией самостоятельно. Исходя из этого, считаем целесообразным включить в ее содержание туризм как одно из средств, позволяющих оптимизировать физическое состояние обучающихся, в том числе отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной группе.

Выводы. Проведенное исследование позволяет утверждать о важности поднимаемой проблемы и необходимости ее обсуждения. Это позволит найти различные варианты для ее решения с целью совершенствования учебного процесса по физической культуре с обучающимися, в системе среднего профессионального образования, отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной группе. Выявлено противоречие между необходимостью реализации индивидуального подхода к обучающимся и сложностями его внедрения в силу объективных препятствий организационного характера.

Недостаточной разработанностью методических основ для работы с обучающимся СПО, имеющим отклонения в состоянии здоровья, отнесенными к подготовительной группе. Данное противоречие обостряется с увеличением контингента поступающих, желающих обучаться по программам среднего профессионального образования, наполняемости учебных групп. Помимо вышесказанного считаем, будущие выпускники должны использовать средства физической культуры с целью сохранения и укрепления здоровья в процессе будущей профессиональной деятельности, поддержания оптимального физического состояния. Этому может способствовать использование упражнений с оздоровительной направленностью, а именно включение в учебный процесс туризма с учетом климато-географических особенностей региона.

Литература

1. Вишневский, В.А. Оценка пограничных состояний в условиях школы. Возможности кардио интервалометрического метода / В.А. Вишневский, Д.В. Волков // Сборник научных трудов. Выпуск 8.1. Здоровье, физическое воспитание и культура. — Сургут: Изд-во СурГУ, 2001. — С. 31-38
2. Денисов, А.П. Медико-социальные аспекты формирования здоровья детей раннего возраста / А.П. Денисов. — автореф. дисс. докт. мед. Наук. — Москва, 2018. — 47 с.
3. Кудряшова, Т.Ю. Особенности психологического здоровья детей старшего дошкольного возраста / Т.Ю. Кудряшова. — автореф. дисс. канд. псих. наук. — Нижний Новгород, 2023. — 24 с.
4. Лавицкая, Л.В. Современные методики и технологии преподавания физической культуры в СПО / Л.В. Лавицкая // Вестник науки. - № 3 (24). Т.2 — 2020. — С.25-27
5. Тюрин, А.В. Научно-методические подходы к формированию риска здоровья детского населения на урбанизированных территориях / А.В. Тюрин. — автореф. дисс. докт. мед. наук. — Волгоград, 2023. — 43 с.
6. Чопорова, Е.В. Комплексная методика физического воспитания учащихся среднего школьного возраста подготовительной медицинской группы / Е.В. Чопорова: автореф. дисс. ... канд. пед. наук. — М., 2003. — 22 с.

АВТОРСКИЙ УКАЗАТЕЛЬ AUTHOR'S POINTER

1. Абдрашитова Татьяна Викторовна, старший преподаватель, Казанский (Приволжский) Федеральный Университет, tat2063@mail.ru
2. Абзалова Светлана Вячеславовна, доцент, кандидат биологических наук, Казанский государственный энергетический университет, Svabzalova@gmail.com
3. Абзалова Светлана Вячеславовна, доцент, кандидат биологических наук, Svabzalova@gmail.com
4. Абиева Екатерина Евгеньевна, старший преподаватель, mal20@inbox.ru
5. Абышов Нияз Биньятович, студент, Казанский государственный энергетический университет, abyshov1862@mail.ru
6. Айгужинова Гульмира Зейнуллиновна, магистр, старший преподаватель, НАО "Павлодарского педагогического университета имени ЭлкеяМарғұлана" gulmira_iguzhinova@mail.ru
7. Айтанова Ширвани Халеддиновна, преподаватель, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, sgochueva@inbox.ru
8. Алёшичева Александра Александровна, старший преподаватель, ФГБОУ ВО «Череповецкий государственный университет», alyoshicheva00@bk.ru
9. Алексеев Владислав Вениаминович, декан факультета естествознания, физической культуры и спорта, ФГБОУ ВО «Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я.Яковлева»
10. Алимов Рамис Шамилович, аспирант, Казанский государственный архитектурно-строительный университет r4mis97@yandex.ru
11. Анварова Алсу Рузилевна, студент, ФГБОУ ВО «Поволжский государственный университет физической культуры спорта и туризма», alsu.anvarova.2016@mail.ru
12. Андреев Вячеслав Евгеньевич, старший преподаватель кафедры ТиМФиХ, к.п.н., via.andreev2017@yandex.ru
13. Андреев Виктор Викторович, кандидат педагогических наук, доцент, ФГБОУ ВО «Хакасский государственный университет им. Н.Ф. Катанова», andreev2010-62@mail.ru
14. Аникин Андрей Александрович, Старший преподаватель, ГОУ ВО МО «Государственный социально-гуманитарный университет», a4826@yandex.ru
15. Анисимова Кристина Владимировна, студент, ФГБОУ ВО «Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», anisimova_kristina03@mail.ru
16. Антонова Ирина Николаевна, старший преподаватель, Российский экономический университет имени Г. В. Плеханова, antonova_irina@bk.ru
17. Ардашев Александр Евгеньевич, к.м.н., доцент, Чайковская государственная академия физической культуры и спорта, alear74@mail.ru
18. Аристова Ксения Константиновна, студент, ФГБОУ ВО «Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма» г.Казань, Россия, ksenya_aristova@inbox.ru
19. Артемьева Алина Александровна, студент (магистр), ФГБОУ ВО «Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», acher311299@gmail.com
20. Лещева Дарья Вячеславовна, студентка факультета информатики и вычислительной техники (ФИиВТ), ФГБОУ ВО «Поволжский государственный технологический университет», darina.005@mail.ru.

21. Афоншин Владимир Евгеньевич, доцент кафедры Информационной Безопасности, кандидат педагогических наук, ФГБОУ ВО «Поволжский государственный технологический университет» : afonshin16@gmail.com
22. Ахмадуллина Аделина Рустамовна, студентка факультета информатики и вычислительной техники (ФИиВТ), ФГБОУ ВО «Поволжский государственный технологический университет», akhmadullina.adelina.rustamovna@gmail.com.
23. Ашурова Севара Илхом кизи, докторант, Самаркандский государственный университет, sevara.uz@mail.ru
24. Аъзамхонов Олтинхон Ашрафхон угли, преподаватель, Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, azamxonov1991@gmail.com
25. Багаутдинов Данил Айратович, студент, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Казанский государственный энергетический университет», danilbagautdinov29@gmail.com
26. Базарбаев Парахат Амангелдиевич, преподаватель, Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, paraхat1987@bk.ru
27. Байкеев Рустем Фрунзевич, доктор медицинских наук, профессор, Казанский государственный медицинский университет, baukееv@mail.ru
28. Байрамов Вагиф Дейрушевич, доктор социологических наук, профессор, Российская академия образования, bayramov.vd@yandex.ru
29. Балтабаев Ержан Съездович, старший преподаватель, НАО Торайгыров университет, samal-t81@mail.ru
30. Бархатов Максим Николаевич, старший преподаватель, Московский государственный юридический университет имени О.Е. Кутафина, takep28@rambler.ru
31. Барчо Ольга Федоровна, старший преподаватель, ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», barcho@mail.ru
32. Батвинкин Тимофей Иванович, преподаватель, Воронежский институт правительственной связи (филиал) Академии Федеральной службы охраны Российской Федерации, stayer5891@yandex.ru
33. Башта Людмила Юрьевна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры и спорта, liudmila.bashta@yandex.ru
34. Бекасова Светлана Николаевна, преподаватель педагогики физической культуры, кандидат педагогических наук, доцент Санкт-Петербургское государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Училище олимпийского резерва № 1», bessy@bk.ru
35. Бекмирзаев Миржалол Хусанбой угли, докторант, Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, mirjalolbekmirzayev@gmail.com
36. Белёва Анна Николаевна, младший научный сотрудник, Федеральное государственное бюджетное учреждение «Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры», belyova.anka@yandex.ru
37. Беляков Никита Сергеевич, студент, Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, bnicita2002@gmail.com
38. Бортникова Лизавета Васильевна, старший преподаватель, ФГБОУ ВО «Казанский государственный энергетический университет», lizaveta-dolgova@mail.ru
39. Ботяев Валерий Леонидович, д.п.н., доцент, профессор, Сургутский государственный педагогический университет, vl_bot53@mail.ru
40. Бунькевич Анна Валерьевна, студентка, Гродненский государственный университет имени Янки Купалы , annamaria.sm49@gmail.com
41. Бурханова Ирина Юрьевна, доцент кафедры ТОФК, к.п.н, доцент., ФГБОУ ВО Нижегородский государственный педагогический университет им. Козьмы Минина (Мининский университет) , irina2692007@yandex.ru
42. Васильева Наталья Владимировна, кан. пед. наук, доцент, Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева, koolmama@mail.ru

43. Величко Ольга Викторовна, Старший преподаватель кафедры педагогики и психологии, ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет физической культуры и спорта», fomenko_olya@mail.ru
44. Вереитина Алёна Михайловна, студент, Белгородский государственный национальный исследовательский университет, vereitinaalena17@gmail.com
45. Вершинина Инна Вячеславовна, магистрант, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Нижегородский государственный педагогический университет имени К. Минина» (г. Нижний Новгород), innaK888@yandex.ru
46. Волков Александр Николаевич, кандидат педагогических наук, начальник кафедры физической подготовки, Нижегородская академия МВД России, wolkow.70@mail.ru
47. Волкова Арина Сергеевна, студент, ФГБОУ ВО Нижегородский государственный педагогический университет им. Козьмы Минина (Мининский университет), volkovaas@std.mininuniver.ru
48. Воронова Арина Андреевна, магистрант, кафедра _теоретико- практических основ физического воспитания и спорта, Государственный университет просвещения (ГУП), savina00-00@mail.ru
49. Габдрахманов Разил Фанзилович, Преподаватель, Казанский (Приволжский) Федеральный Университет, gazil17pro@mail.ru
50. Габдрахманов Разил Фанзилович, Преподаватель, Казанский (Приволжский) Федеральный Университет, gazil17pro@mail.ru
51. Габидуллин Ильмир Илсурович, студент, Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, ilmir.gabidullin.20200@mail.ru
52. Гаврилова Алёна Игоревна, студент, ФГБОУ ВО «Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», gavrilova_alna14017@mail.ru
53. Галанов Павел Николаевич, старший преподаватель, ФГБОУ ВО «Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма»
54. Галеев Ренат Рафаэлевич, ФГБОУ ВО «ЧГУ им.И.Н.Ульянова»
55. Гараев Данис Ильдусович, магистрант, ФГБОУ ВО Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, daniwgaraev01@gmail.com
56. Гарифуллин Адель Илшатович, старший преподаватель, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма", del.garifullin@mail.ru
57. Гарник В.С.- Зам.директора ИФКС, Национальный исследовательский Московский государственный строительный университет, Pr-azdnik@yandex.ru
58. Гильманова Азалия Фанисовна, магистрант, ФГБОУ ВО Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, azaliy-gilmanova@mail.ru
59. Гимазов Ринат Маратович, доцент, к.п.н., БУ «Сургутский государственный педагогический университет», rngi@mail.ru
60. Гимранова Гузель Дамировна, студент, ФГБОУ ВО «Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма» Казань, gimranova_guzel@bk.ru
61. Гончаренко Дмитрий Игоревич, преподаватель, Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, vaymilay@gmail.com
62. Горобец Мария Александровна, студент, Российский экономический университет имени Г.В. Плеханов, gorobetsmm64@gmail.com
63. Горшкова Жанна Валерьевна, магистрант, ФГБОУ ВО «Хакасский государственный университет им. Н.Ф. Катанова», andreev2010-62@mail.ru
64. Горячкун Алина Алексеевна, специалист по учебно-методической работе, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего

- образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», alinabryzgalova13@gmail.com
66. Григоревич Иван Владимирович, кандидат педагогических наук, доцент, УО «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка», GrigorIvanVlad@gmail.com
67. Григорьева Елена Львовна, старший преподаватель, ФГБОУ ВО «Нижегородский государственный педагогический университет имени Козьмы Минина», Нижний Новгород, Россия, gvelnn@mail.ru
68. Гросс Евгения Романовна, научный сотрудник НИИТ МГАФК, ФГБОУ ВО «Московская государственная академия физической культуры», niit1995@mail.ru
69. Гуляева Светлана Степановна, заведующий кафедрой теории и методики физической культуры, кандидат педагогических наук, доцент, ФГБОУ ВО «Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта», ssvjakutija@yandex.ru
70. Гумерова Диана Радионовна, студент 4 курса, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма", dianadiana280802@mail.ru
71. Давлетшин Данил Инсафович, студент, ФГБОУ ВО "КГЭУ", daniisklifasofskiy@gmail.com
72. Давлетшина Алсу Камиловна, студент, Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, alsu.davletshina.2002@bk.ru
73. Данилов Кирилл Александрович, магистрант 2го года обучения, ФГБОУ ВО «Хакасский государственный университет им. Н.Ф. Катанова», andreev2010-62@mail.ru
74. Денисенко Дмитрий Юрьевич, старший преподаватель, Поволжский государственный университет физической культуры спорта и туризма Казань, Россия, denisenko.dmitrij@bk.ru
75. Добренко Юлия Геннадьевна, студент, УО «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы», г. Гродно, Республика Беларусь, juliadobrenko99@gmail.com
76. Докторович Людмила Владимировна, преподаватель, Санкт-Петербургское государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Училище олимпийского резерва № 1», sedova2008@inbox.ru
77. Дрожжин Александр Владимирович, студент 4 курса, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма", Xomiek0@gmail.com
78. Дятчик Анастасия Сергеевна, Гродненский государственный университет имени Янки Купалы, anastasiadetka2003@gmail.com
79. Егиян Анаит Исааковна, магистрант, ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», barcho@mail.ru
80. Егорова Ангелина Алексеевна, студентка 3 курса ФИФУиП, Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева, grvngln.lksvn@gmail.com
81. Езепчик Алина Игоревна, студентка, «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы», ezepchikalina@gmail.com
82. Еникеев Шамиль Рашидович старший преподаватель Поволжский государственный университет физической культуры спорта и туризма Казань, Россия, enikeev-sh@yandex.ru
83. Ерофеева Рената Жаудатовна, доктор PhD, НАО «Торайгыров университет», г.Павлодар, Республика Казахстан, renax85@mail.ru
84. Ефремова Надежда Георгиевна, старший преподаватель, Российский экономический университет имени Г. В. Плеханова, efremova_ng@mail.ru
85. Ефремова Надежда Георгиевна, старший преподаватель, Российский экономический университет имени Г.В. Плеханов, efremova_ng@mail.ru
86. Жданов Владимир Николаевич, преподаватель, Белгородский государственный национальный исследовательский университет, zdanov@bsu.edu.ru

87. Жемчуг Юрий Станиславович, Доцент кафедры Теоретических основ физической культуры, кандидат педагогических наук, доцент, Нижегородский государственный педагогический университет имени Козьмы Минина (Мининский университет), pearl1979@list.ru
88. Жиряева Рахилия Рашитовна, учитель физической культуры, Муниципальное бюджетное образовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №22 с углубленным изучением отдельных предметов – Центр образования» Советского района г. Казани, rahily08@mail.ru
89. Замдыханова Диля Радиковна, студент, ФГБОУ ВО «Казанский государственный энергетический университет», dilyazamdihanova@yandex.ru
90. Засухина Любовь Валентиновна, преподаватель, ФГБОУ ВО «НГПУ им. К. Минина», lubahazas@gmail.com
91. Захаров Григорий Георгиевич, научный сотрудник, ФГБУ «Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры», zaharov-grigori@mail.ru
92. Зеленова Анна Анатольевна, старший преподаватель, ФГБОУ ВО НГПУ им. К. Минина, Anyatka777@mail.ru
93. Зенина Лилия Ивановна, магистрант кафедры, ФГБОУ ВО «Воронежская государственная академия спорта», starodubtsewalilia@yandex.ru
94. Зиннатуллина Диана Ранисовна, студент, «Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», Zinnatullina17d@mail.ru
95. Зиятдинова Альфия Исхаковна, доцент, «Казанский (Приволжский) федеральный университет», alfiya.ishakovna@mail.ru
96. Зиятдинова Анна Романовна, студент, «Казанский государственный энергетический университет», Ziytdinova.anna180307@mail.ru
97. Зорин Сергей Дмитриевич, доцент, ФГБОУ ВО «Чувашский государственный педагогический университет им И.Я. Яковлев», zorin.dm@mail.ru
98. Ибатуллин Эрик Георгиевич, студент, «Казанский национальный исследовательский технический университет им. А. Н. Туполева - КАИ», IbatullinEG@stud.kai.ru
99. Иванова Инна Георгиевна, научный сотрудник, ФГБУ «Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры», stich80@mail.ru
100. Иванова Мария Олеговна, доцент, ФГБОУ ВО «Воронежская государственная академия спорта», ivanova_m_o@vk.com
101. Ивкина Валерия Викторовна, преподаватель, «Казанский (Приволжский) федеральный университет», Lera.ivkina.89@mail.ru
102. Ильченко Виктория Юрьевна, студент, «Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», vikulya.ilchenko.02@mail.ru
103. Ильясов Бахтияр Хабибназарович, старший преподаватель, «Узбекский государственный университет физической культуры и спорта», mirlozav@gmail.com
104. Иляхина Оксана Юрьевна, доцент, «Белгородский юридический институт МВД России имени И.Д. Путилина», danileska@mail.ru
105. Исакова Екатерина Артёмовна, студент, «Иркутский национальный исследовательский технический университет», isakatka1803@mail.ru
106. Кайсин Александр Сергеевич, заместитель начальника кафедры, «Омский автобронетанковый инженерный институт», kaisin.83@mail.ru
107. Козлова М.Г, старший преподаватель, Национальный исследовательский Московский государственный строительный университет, Pr-azdnik@yandex.ru
108. Коновалов Владимир Владимирович, доцент кафедры, ГОУ ВО Московской области «Государственный социально-гуманитарный университет», v.v.konovarov88@mail.ru
109. Колесник Марина Петровна, преподаватель, Белгородский педагогический колледж, vereitinaalena17@gmail.com
110. Командик Татьяна Денисовна, ассоциированный профессор, «Павлодарский педагогический университет имени А.Маргулана», tatya4a@mail.ru

111. Корзун Дмитрий Леонидович, доцент кафедры, «Поволжский государственный университет физической культуры и спорта», korzunDL@mail.ru
112. Костырин Виктор Алексеевич, студент, ФГБОУ ВО «Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова», vik.kostyrin@mail.ru
113. Костюнина Любовь Ивановна, заведующий кафедрой, ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет имени И. Н. Ульянова», likost@mail.ru
114. Кот Виктория Владимировна, студент, «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы», viktoriakot2704@gmail.com
115. Котелевская Наталия Борисовна, старший научный сотрудник, ФГБУ «Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры», kotnb55@mail.ru
116. Котов Даниил Андреевич, студент, ФГБОУ ВО «Нижегородский государственный педагогический университет им. Козьмы Минина», kotoff.d4n@yandex.ru
117. Кошелева Светлана Александровна, студент, «Череповецкий государственный университет», sweta.2016.koshelewa@gmail.com
118. Краевская Анна Геннадьевна, студент, ФГБОУ ВО РЭУ им. Г.В. Плеханова, ardakraevskaia2019@gmail.com
119. Красильников Алексей Николаевич, доцент, ФГБОУ ВО «Самарский государственный технический университет», ank67knv70@yandex.ru
120. Кривцун Валентин Петрович, доцент, УО ВГУ имени П.М.Машерова, valkriv@mail.ru
121. Кудрицкий Владимир Николаевич, доцент, Брестская областная общественная организация «Ветераны ФКиС», prof.kudritski@mail.ru
122. Кудряшова Александра, студент, ФГБОУ ВО «Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева», zorin.dm@mail.ru
123. Кузёмко Михаил Михайлович, аспирант, «Белорусский государственный университет физической культуры», kuzemko-99@mail.ru
124. Кузнецов Максим Вячеславович, студент, ФГБОУ ВО «Казанский государственный энергетический университет», maksim1708kuznetsow@gmail.com
125. Кузнецов Сергей Вячеславович, заместитель начальник кафедры физической подготовки, кандидат психологических наук, доцент, Нижегородская академия МВД России, wolf09111965@rambler.ru
126. Кузнецова Татьяна Васильевна, студент, «Поволжский государственный технологический университет», inkdg7524@gmail.com
127. Курасова Екатерина Сергеевна, студентка 4 курса, ФГБОУ «ВО Чувашский государственный педагогический университет им.И.Я.Яковлева»
128. Лазарева Е.А., старший преподаватель, Национальный исследовательский Московский государственный строительный университет, Pr-azdnik@yandex.ru
129. Ланда Бейниш Хаймович, доцент, Казанский инновационный университет имени Тимирязова В.Г., b-landa@yandex.ru
130. Леонтьев Олег Игоревич, преподаватель, «Казанский (Приволжский) федеральный университет», Ole1991i86l@mail.ru
131. Лескин Федор Алексеевич, лечебное дело, ФГБОУ ВО «ЧГУ им.И.Н.Ульянова»
132. Лещева Дарья Вячеславовна, студент, ФГБОУ ВО «Поволжский государственный технологический университет», darina.005@mail.ru
133. Лукина Алина Андреевна, студент, «Российский экономический университет имени Г.В. Плеханов», alya.lukina.2004@mail.ru
134. Ляшенко Елизавета Михайловна, студент, ФГБОУ ВО «Казанская государственная академия ветеринарной медицины имени Н.Э. Баумана», lem.04@bk.ru
135. Макаров Виктор Анатольевич, старший преподаватель, «Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», supersonic-07@mail.ru
136. Манакова Ярослава Александровна, старший преподаватель, ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», yas8102@yandex.ru

137. Маринина Анастасия Игнатовна, студент, «Казанский (Поволжский)Федеральный Университет», marininanastya268@mail.ru
138. Матвеева Надежда Александровна, кан. пед. наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры и спорта, Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева, kluchnad@mail.ru
139. Минасян Авелина Ильинична, магистрант, ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», barcho@mail.ru
140. Минуллина Алина Ильгамовна, студент, «Поволжский Государственный университет физической культуры, спорта и туризма», alsu78.78@mail.ru
141. Мифтахов Тимур Фаритович, старший преподаватель, «Поволжский государственный университет физической культуры спорта и туризма», miftahov-timur@mail.ru
142. Мокшанов Владислав Евгеньевич, студент, ФГБОУ ВО "Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма", mokshvn@vk.com
143. Моржевилова Полина Александровна, студент, ФГБОУ ВО «Казанский государственный энергетический университет», polina_20040908@mail.ru
144. Мохова Ангелина Александровна, студент, ФГБОУ ВО «Нижегородский государственный педагогический университет имени Козьмы Минина», angelinamohowa18@gmail.com
145. Мохова Мария Евгеньевна, преподаватель, ФГБОУ ВО «Нижегородский государственный педагогический университет имени К. Минина», masya232007@yandex.ru
146. Муратшина Наталья Юрьевна, старший преподаватель, Казанский юридический институт МВД России Казань, Россия Asheul@mail.ru
147. Мутыгуллина Азалия Ришатовна, студент, ФГБОУ ВО «Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», mutygullinaaa@mail.ru
148. Моцяк Александр Вячеславович, Студент, ФГБОУ ВО Нижегородский государственный педагогический университет им. Козьмы Минина (Мининский университет), sanya.motsyak@mail.ru
149. Мухаммадиев Акмал Ахтамович, преподаватель, «Узбекский государственный университет физической культуры и спорта», akma@mail.ru
150. Мухина Юлия Андреевна, студентка, ФГБУ ВО «Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», Frau.1krieger@gmail.com
151. Наговицын Роман Сергеевич, доктор педагогических наук, доцент, Глазовский государственный инженерно-педагогический университет им. В.Г. Короленко, Казанский государственный институт культуры gto18@mail.ru
152. Нарейко Екатерина Александровна, студент, «Гродненский Государственный Университет имени Янки Купалы», katrinnar2004@gmail.com
153. Нассер Марьям Гассан, студент, «Казанский государственный энергетический университет», nasser.mm@mail.ru
154. Невмержицкая Екатерина Васильевна, старший преподаватель, «Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», lahaim85@yandex.ru
155. Озкая Г.- профессор, факультет спортивных наук, кафедра спорта и здоровья, университет Акдениз, Турция, Анталия
156. Опарина Н.А. - Кандидат педагогических наук, профессор ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет»
157. Пастушенко Наталия Сергеевна, аспирант, ФГАОУВО НИУ БелГУ, lev_ns@mail.ru
158. Панина Надежда Сергеевна, доцент, ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», panina_nadi@mail.ru
159. Паллина Яна Сергеевна, Студентка, Казанский (Приволжский) Федеральный Университет, yanapallina@gmail.com
160. Пастушенко Наталия Сергеевна, аспирант, ФГАОУВО НИУ БелГУ, lev_ns@mail.ru

161. Паутова Мария Олеговна, студент, ФГБОУ ВО «Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», mary.pautova@gmail.com
162. Перова Галина Михайловна, доцент, Государственный социально-гуманитарный, PerovaGM@mail.ru
163. Петрова Татьяна Николаевна, доцент, ФГБОУ ВО «Чувашский государственный университет имени И.Н. Ульянова», tanushapetr@mail.ru
164. Петрова Людмила Юрьевна, доцент, «Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова», petrova.ly@rea.ru
165. Пинчук Елена Алексеевна, магистрант, ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет физической культуры и спорта», lp4850798@gmail.com
166. Плотников Вадим Владимирович, педагог, «Ордена Почета Нахимовское военноморское училище», plot17@list.ru
167. Поканинов Валерий Борисович, заведующий кафедры, «Поволжский государственный университет физической культуры и спорта», valerapokaninov@yandex.ru
168. Потапов Дмитрий Сергеевич, ФГАОУ ВО «Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики»
169. Поляков Геннадий Валерьевич, старший преподаватель, УО «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка», pgv291278@gmail.com
170. Попова Анна Ивановна, к.п.н., доцент, Чайковская государственная академия физической культуры и спорта, annaipорова@yandex.ru
171. Попова Екатерина Михайловна, студент, «Казанский (Приволжский) федеральный университет», ekat.don.03@gmail.com
172. Правдов Михаил Александрович, профессор кафедры, ФГБОУ ВО «Ивановский государственный университет», pravdov@yandex.ru
173. Проворов И.В.-Кандидат педагогических наук, профессор ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет»
174. Пудов Роман Сергеевич, студент, «Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», romrudov@yandex.ru
175. Пырьев Евгений Евгеньевич, студент, «Нижегородский государственный педагогический университет имени Козьмы Минина», pyrevehgeniy@gmail.com
176. Пьянзин Андрей Иванович, профессор, «Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева», pianzin@mail.ru
177. Радкова Эльвира Александровна, студент, «Иркутский национальный исследовательский технический университет», rybina.liuda2016@yandex.ru
178. Рахимов Фарухджон Насруллоевич, студент, «Череповецкий государственный университет», fnrakhimov@chsu.ru
179. Раянова Юлия Юрьевна, доцент, ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет физической культуры и спорта», bachinina@list.ru
180. Реджепов Эмин, магистрант, ФГБОУ ВО «Нижегородский государственный педагогический университет имени К. Минина», nazarova.melissa@mail.ru
181. Репина Наталья Владимировна, преподаватель, Белгородский государственный национальный исследовательский университет, repina@bsu.edu.ru
182. Рудченко Екатерина Андреевна, студент, «Казанский государственный энергетический университет», katarudchenco2002@gmail.com
183. Рыбина Людмила Дмитриевна, старший преподаватель, «Иркутский национальный исследовательский технический университет», rybina.liuda2016@yandex.ru
184. Рязанов Виктор Николаевич, доцент, ФГБОУ ВО «Тихоокеанский государственный университет», vic-ryaz-25@mail.ru
185. Савосин Леонид Дмитриевич, старший преподаватель, ФГБОУ ВО "Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма", savosinauka@yandex.ru

186. Сагитдинова Танзиля Камилевна, старший преподаватель, ФГБОУ ВО «Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», a_tanzilya@mail.ru
187. Саетова Адиля Айратовна, студент, «Казанский государственный энергетический университет», saetova_adilya@mail.ru
188. Сальников Виктор Александрович, профессор кафедры, «Филиал военной академии материально-технического генерала армии А.В. Хрулева», viktor.salnikov1@yandex.ru
189. Самарина Арина Игоревна, студент, ФГБОУ ВО «Нижегородский государственный педагогический университет им. Козьмы Минина», arina-samarina.ru@yandex.r
190. Самбарова Анастасия Николаевна, студент, «Иркутский национальный исследовательский технический университет», smaoansy@mail.ru
191. Сафонов Александр Николаевич, доцент, «МИРЭА – Российский технологический университет», safonov@mirea.ru
192. Сунгатуллина Алсу Хафизовна, студент, ФГБОУ ВО "Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма", sungatullina2000@list.ru
193. Семенов Алексей Юрьевич, старший преподаватель кафедры нормальной и топографической анатомии с оперативной хирургией ФГБОУ ВО «ЧГУ им И.Н. Ульянова
194. Сергеев Валерий Георгиевич, заведующий кафедрой д.б.н., доцент, Удмуртский государственный университет, cellbio@yandex.ru
195. Серебренников Александр Николаевич, преподаватель, ФГБОУ ВО Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, serebrennikov-aleksandr-n@mail.ru
196. Сулейманов Эмиль Дамирович, ФГБОУ ВО «ЧГУ им.И.Н.Ульянова».
197. Смелкова Елена Владимировна, студент, «Казанская государственная академия ветеринарной медицины имени Н.Э. Баумана», nastenka.shakirova.00@mail.ru
198. Скаков Мейрам Каримович, учитель, КГУ «Средняя общеобразовательная школа инновационного типа имени Ахмета», skakov1965@gmail.com
199. Смирнов Руслан Сергеевич, аспирант, Шуйский филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Ивановский государственный университет», rus-smirnov-94@mail.ru
200. Смирнова Елена Альбертовна, доцент, «Тихоокеанский государственный университет (ТОГУ)», EAbasket@yandex.ru
201. Смоленцева Валентина Николаевна, профессор кафедры, ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет физической культуры и спорта», Valentinaomsk333@yandex.ru
202. Сморгачев Валерий Юрьевич, доцент кафедры, ФБГОУ ВО «Поволжский государственный университет физической культуры спорта и туризма», valerianych90@mail.ru
203. Сокунова Светлана Феликсовна, профессор, ФГБОУ ВО Государственный университет просвещения, soksf@mail.ru
204. Солодова Елена Александровна, старший преподаватель, «Российский химико-технологический университет имени Д. И. Менделеева», helenasolodova@gmail.com
205. Стаховец Дарья Сергеевна, студент, «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы», sstadyda@gmail.com
206. Стафеева Анастасия Владимировна, канд.пед.наук, доцент кафедры теоретических основ физической культуры, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Нижегородский государственный педагогический университет имени К. Минина» (г. Нижний Новгород), StafeevaAV@yandex.ru
207. Стекачев Владислав Игоревич, магистрант, «Государственный университет просвещения», vlad.stekachev@mail.ru
208. Сыманович Петр Григорьевич, доцент, «Международный государственный экологический институт имени А. Д. Сахарова» Белорусского государственного университета», bntu.nir@gmail.com

209. Тарасов Данил Сергеевич, студент, ФГБОУ ВО «Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», tarasovdani12005@yandex.ru
210. Татаров Вадим Борисович, старший преподаватель, «МИРЭА – Российский технологический университет», TatarovVB@yandex.ru
211. Татарова Светлана Юрьевна, доцент, «РЭУ им. Г. В. Плеханова», SYT66@yandex.ru
212. Темиргалиева Самал Ермухамбетовна, старший преподаватель, «НАО Торайгыров университет», samal-t81@mail.ru
213. Теплов Александр Сергеевич, студент, «Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», teplov_s2001@mail.ru
214. Тимофеев Максим Васильевич, доцент, ФГБОУ ВО «Чувашский государственный университет имени И.Н.Ульянова», m_timofeev81@mail.ru
215. Титаренко Елена Васильевна, доцент, «Северо-Кавказский федеральный университет», elvastit@mail.ru
216. Тихненко Полина Даниловна, студент, Санкт-Петербургское государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Училище олимпийского резерва № 1», bessy@bk.ru
217. Тихонов Владимир Федорович, доцент, «Чувашский государственный университет им. И.Н. Ульянова», letterpa@mail.ru
218. Усманова Елена Александровна, старший преподаватель, Казанский (Приволжский) федеральный университет, golovina72@mail.ru
219. Уразова Муборак Юлдашевна, преподаватель, «Узбекский государственный университет физической культуры и спорта», muborakorazova@gmail.com
220. Усманова Елена Александровна, старший преподаватель, «Казанский (Приволжский) федеральный университет», golovina72@mail.ru
221. Файзериев Ленар Равилевич, руководитель отдельной дисциплины, Военный институт физической культуры, lenar_mc@mail.ru
222. Фаттахов Рафаэль Вагизович, доцент, «Поволжский государственный университет физической культуры спорта и туризма», rafamina@mail.ru
223. Фаттахов Рафаэль Вагизович, доцент, «Поволжский государственный университет физической культуры спорта и туризма», rafamina@mail.ru
224. Хайруллин Ильдар Тагирович, доцент, ФГБОУ ВО «Казанский государственный энергетический университет», hairullin_it@mail.ru
225. Хайруллин Данис Рафакатович, Преподаватель Казанский (Приволжский) Федеральный Университет, hai_danis@mail.ru
226. Хайруллин Ранис Рафакатович, преподаватель, ФГБОУ ВО «Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма»
227. Халикова Эльвира Маратовна, студент, ФГБОУ ВО «Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», halikovaelvira535@gmail.com
228. Хамидуллина Ляйсан Рустемовна, студент, «Поволжский Университет Физической Культуры Спорта и Туризма», hamka02@inbox.ru
229. Хасанова Полина Ренатовна, студент, ГОУ ВО МО Государственный социально-гуманитарный университет», polina.khasanova.2002@mail.ru
230. Хасин Леонид Александрович, директор, ФГБОУ ВО «Московская государственная академия физической культуры», niit1995@mail.ru
231. Худова Екатерина Андреевна, студент, «Иркутский национальный исследовательский технический университет», Khudova04@mail.ru
232. Хуснутдинов Рамиль Миннегаязович, ФГБОУ ВО «Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», khrm@mail.ru
233. Чайченко Мария Владимировна, доцент, «ГОУ ВО МО Государственный социально-гуманитарный университет», gama79@yandex.ru
234. Чайченко Дарья Александровна, студент, «ГОУ ВО МО Государственный социально-гуманитарный университет», darya.chaychenko@yandex.ru

235. Черноярова Ольга Алексеевна, профессор, «Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлев», Chernoyarovaoa@mail.ru
236. Чибрикова Дарья Александровна, студент, «Нижегородский государственный педагогический университет им. К. Минина», chibrikovadasha@yandex.ru
237. Чурикова Любовь Николаевна, профессор кафедры, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Воронежская государственная академия спорта», Churikoval@yandex.ru
238. Чучков Виктор Михайлович, д.м.н., профессор, Удмуртский государственный университет, cellbio@yandex.ru
239. Шабаква Валерия Вячеславовна, студент, ФГБОУ ВО «Череповецкий государственный университет», lera044vs11@mail.ru
240. Шалавина Юлия Владиславовна, студент, «Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», shalavina_ulia@mail.ru
241. Шушеньков Михаил Сергеевич, магистрант, «Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», misha0091@mail.ru
242. Шibaева Юлианна Вадимовна, студент, ФГАОУ ВО «Белгородский государственный национальный исследовательский университет», sibaevaulianna@gmail.com
243. Шиканова Дарья Сергеевна, студент, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Нижегородский государственный педагогический университет имени К. Минина», shikanova.daria@yandex.ru
244. Шилов Константин Васильевич, старший преподаватель, «Тихоокеанский государственный университет», Shilov1980@mail.ru
245. Шувалова Елизавета Александровна, студентка, ФГБОУ ВО «Чувашский государственный педагогический университет им.И.Я.Яковлева»
246. Шувалова Надежда Вячеславовна, доктор медицинских наук, профессор ФГБОУ ВО «Чувашский государственный педагогический университет им.И.Я.Яковлева»
247. Шлындов Артем Викторович, аспирант, ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет имени И. Н. Ульянова», shlindov_artem@mail.ru
248. Костюнина Любовь Ивановна, заведующий кафедры, ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет имени И. Н. Ульянова», likost@mail.ru
249. Шопулатов Абдималик Нуруллаевич, профессор, «Узбекский государственный университет физической культуры и спорта», matonat07@mail.ru
250. Юречко Ольга Валентиновна, доцент, «ФГБОУ ВО Амурский государственный университет», olga19674@yandex.ru

СОДЕРЖАНИЕ CONTENT



АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ TOPICAL PROBLEMS OF WELLNESS AND ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE			
1.	ПРАКТИЧЕСКАЯ РЕАЛИЗАЦИЯ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	Т. В. Абдрашитова, Р. Ф. Габдрахманов, Д. Р. Хайруллин	4
2.	ВОЗМОЖНОСТИ ПОХОДНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЛЯ КОРРЕКЦИИ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ	А.Р. Анварова, В.Ю. Сморгчов	9
3.	ПСИХОФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ДЕТЕЙ С РАССТРОЙСТВОМ АУТИСТИЧЕСКОГО СПЕКТРА, ОБУЧАЮЩИХСЯ В МЛАДШИХ КЛАССАХ ИНКЛЮЗИВНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ	В.В. Андреев, К.А. Данилов	14
4.	АНАЛИЗ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ И ПСИХОФИЗИЧЕСКОЙ СФЕРЫ ДЕТЕЙ С ДЕТСКИМ ЦЕРЕБРАЛЬНЫМ ПАРАЛИЧОМ, ПРЕБЫВАЮЩИХ В УСЛОВИЯХ САНАТОРНО-КУРОРТНОГО ЛЕЧЕНИЯ	В.В. Андреев, Ж.В. Горшкова	21
5.	ИССЛЕДОВАНИЯ ГОТОВНОСТИ СТУДЕНТОВ К СОЗДАНИЮ ИНКЛЮЗИВНОЙ СРЕДЫ В ВУЗАХ	И. В. Батышова, О. А. Кривец, Р. Ж. Ерофеева, С. Е. Темиргалиева, Г. З. Айгужинова	25
6.	ПРОБЛЕМЫ СПОРТИВНО-АДАПТИВНОЙ СОЦИАЛИЗАЦИИ СТУДЕНТОВ ИНВАЛИДОВ В СФЕРЕ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	В.Д. Байрамов, М.Н. Бархатов, Е.А. Солодова	31
7.	СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ОБУЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СТУДЕНТОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ В КАЗАХСТАНЕ	Р.Ж. Ерофеева, С.Е. Темиргалиева, Ж.А. Усина, Ж.Ш. Аблеев	32
8.	ПЛАВАНИЕ – ОДНО ИЗ ВАЖНЕЙШИХ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ	Д. Р. Замдыханова, И. Т. Хайруллин	39
9.	ВЛИЯНИЕ ВОЗДУШНОЙ ЙОГИ НА ПСИХИЧЕСКОЕ И ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА	А. А. Зеленова, Т. С. Соловьева	42
10.	РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ПОДРОСТКОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ	А.И. Зиятдинова, Р. Р. Жиряева	48
11.	МЕТОДИКА КОРРЕКЦИИ МАССЫ ТЕЛА У ЖЕНЩИН 30-35 ЛЕТ	М.О. Иванова, Л.Ю. Лермонтова., Е.А. Брызгалин, А.О. Алтухова	53
12.	ДИНАМИКА СУБЪЕКТИВНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОК СПЕЦИАЛЬНОГО МЕДИЦИНСКОГО ОТДЕЛЕНИЯ В УСЛОВИЯХ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ В ТЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ГОДА	Т.Д. Командик, В.А. Сексенов	56
13.	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА	В.В. Кот	62
14.	ПУТИ ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ У ШКОЛЬНИКОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ	Т.П. Кошкина	65
15.	АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	А.Н. Красильников, В.И. Симоненко, В.Н. Трофимов	70

16.	РОЛЬ ТРЕНАЖЕРОВ И НЕСТАНДАРТНОГО ОБОРУДОВАНИЯ В ОЗДОРОВЛЕНИИ ЛИЦ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА	В.Н. Кудрицкий, Л.В. Плеханова А.А. Волчек,	75
17.	ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ	М.В. Кузнецов, И.Т. Хайруллин	81
18.	ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ РОДИТЕЛЕЙ, ИМЕЮЩИХ РЕБЕНКА С ДЕТСКИМ ЦЕРЕБРАЛЬНЫМ ПАРАЛИЧОМ	Е.С. Курасова, Н.В. Шувалова, Е.А. Шувалова, Т.М. Кожанова С.В. Леженина, А.С. Иванова, Ф.А.Лескин Д.С. Потапов,	88
19.	КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД В РЕАБИЛИТАЦИИ ДЕТЕЙ С ДЦП	Е.С. Курасова, Н.В. Шувалова, В.В. Алексеев, Т.М. Кожанова, Е.А. Шувалова, С.В. Леженина, А.С. Иванова, Р.Р. Галеев Э.Д. Сулейманов, Д.С. Потапов	92
20.	ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ С ЖЕНЩИНАМИ ПРЕДПЕНСИОННОГО ВОЗРАСТА С УЧЕТОМ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО САМОЧУВСТВИЯ	Я.А.Манакова,	96
21.	ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ МУЗЫКАЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ С ЭЛЕМЕНТАМИ ЛОГОПЕДИЧЕСКОЙ РИТМИКИ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ ОЗДОРОВЛЕНИЮ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА (ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ)	Л.Е.Новосёлова	10 0
22.	ОСОБЕННОСТИ КОРРЕКЦИИ ПСИХОМОТОРНОГО РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА С ДИСПРАКСИЕЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СРЕДСТВ АФК	Н.С.Пастушенко	10 4
23.	СРЕДСТВА НАСТОЛЬНОГО ТЕННИСА В АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СТУДЕНТОВ	Т.Н. Петрова, Н.Н.Пьянзина	10 8
24.	ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДОШКОЛЬНИКОВ НА ТРАДИЦИЯХ И ОБЫЧАЯХ ЧУВАШСКОГО НАРОДА	А.Л.Сорокина	11 2
25.	АНАЛИЗ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ЮНЫХ ГИМНАСТОВ НА ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ	В.И.Стекачев, С.Ф.Сокунова	11 9
26.	ИППОТЕРАПИЯ КАК ОДИН ИЗ ВИДОВ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	Е. В. Смелкова, А. Е. Шакирова, Е. М. Ляшенко	12 3
27.	СОДЕРЖАНИЕ И НАПРАВЛЕННОСТЬ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ С УЧАЩИМИСЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ГРУППЕ ПРОДЛЕННОГО ДНЯ	П.Д. Тихненко, С.Н. Бекасова	12 8
АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ CURRENT PROBLEMS PROFESSIONAL SPECIALISTS ON PHYSICAL CULTURE			
28.	МЕТОДЫ ДИАГНОСТИКИ ПОСТУРАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ ПРИ НЕВРОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ У ЖЕНЩИН ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА	А.А. Алёшичева	13 5
29.	СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ ПРИ НАПАДАЮЩЕМ УДАРЕ У ВОЛЕЙБОЛИСТОВ 16-17 ЛЕТ	К.В. Анисимова, Р.Р. Хайруллин	13 7
30.	ХАРАКТЕРНЫЕ ОТЛИЧИЯ ТЕХНИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА ГАНДБОЛИСТОВ 13-14 ЛЕТНЕГО ВОЗРАСТА	П.А. Базарбаев	14 0
31.	ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ В ПЕРИОД РОСТА И РАЗВИТИЯ	М.Бекмирзаев	14 3
32.	РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ У ВОЛЕЙБОЛИСТОВ 15-16 ЛЕТ С ЭЛЕМЕНТАМИ ЙОГИ	Н.С. Беляков, Е.В.Невмержицкая	14 6
33.	ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ КАК ФАКТОР УСПЕШНОСТИ СПЕЦИАЛИСТА В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ	И.Ю. Бурханова, А.С. Волкова, А.В. Моцяк	15 1

	КУЛЬТУРЫ И СПОРТА		
34.	ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ ПЕРЕДАЧИ МЯЧА СВЕРХУ ДВУМЯ РУКАМИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ 11-12 ЛЕТ	И.И. Габидуллин, В.А. Макаров	15 7
35.	СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ В ЗАЩИТЕ У ВОЛЕЙБОЛИСТОК 14-15 ЛЕТ	А.И.Гаврилова, Р.Р. Хайруллин	16 1
36.	РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ВОЛЕЙБОЛИСТОВ 14-15 ЛЕТ С ПРИМЕНЕНИЕМ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ	Г. Д. Гимранова, В.М. Удалова	16 6
37.	ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ГАНДБОЛИСТОВ 14-15 ЛЕТ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ИХ ИГРОВЫХ ФУНКЦИЙ	Д.Р.Гумерова, Р.Р.Хайруллин	16 9
38.	ВЛИЯНИЕ ГРУППОВОЙ СПЛОЧЕННОСТИ НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ГАНДБОЛИСТОВ 12-13 ЛЕТ	А.В.Дрожжин, Р.Р Хайруллин.	17 3
39.	ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПОДВИЖНЫХ ИГР И ИГРОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ЛОВКОСТИ ГАНДБОЛИСТОВ 8-9 ЛЕТ	Д.Р. Зиннатуллина, Р.Р.Хайруллин	17 8
40.	ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ ДЛЯ ГАНДБОЛИСТОВ 15-16 ЛЕТ.	В.Ю.Ильченко, Р.Р.Хайруллин	18 1
41.	РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ПЛОВЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ 13-14 ЛЕТ С ПОМОЩЬЮ СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ	Б.Х. Ильясов	18 5
42.	ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБУЧЕНИЯ И МЕТОДИКИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ С ОРУЖИЕМ В РАЗЛИЧНОЙ ОБСТАНОВКЕ	О. Ю. Иляхина	190
43.	СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ СВЯЗЫЮЩИХ ИГРОКОВ В ВОЗРАСТЕ 16-17 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ВОЛЕЙБОЛОМ	А. И. Минуллина, Р.Р. Хайруллин	19 4
44.	КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ФИТНЕС ИНДУСТРИИ	А.Р. Мутыгуллина	19 7
45.	ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ОДНА ИЗ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ГАНДБОЛИСТОВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ	В.Е.Мокшанов, Р.Р. Хайруллин	20 0
46.	СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ СИЛОВОЙ ПОДАЧИ В ПРЫЖКЕ У ВОЛЕЙБОЛИСТОВ 16-17 ЛЕТ	Р.С. Пудов, В.А. Макаров	203
47.	К ВОПРОСУ ОБ АДАПТАЦИИ ИНОСТРАННЫХ МАГИСТРАНТОВ К ОБУЧЕНИЮ ПО ПРОГРАММЕ «ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»	Э. Реджепов, М. Назарова	20 7
48.	ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИГРОВОГО МЕТОДА ПРИ ОБУЧЕНИИ ГИМНАСТИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ В 5–6 КЛАССАХ	В.Н. Рязанов	21 1
49.	ФОРМИРОВАНИЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ У ДЕТЕЙ 5-6 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ	А.И. Самарина, С.С. Иванова	21 4
50.	КРИТЕРИИ СПОРТИВНОГО ОТБОРА В ГАНДБОЛЕ	А.С.Теплов, Р.Р. Хайруллин	21 9
51.	РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ БЫСТРОТЫ С ПРИМЕНЕНИЕМ КООРДИНАЦИОННОЙ ЛЕСТНИЦЫ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ 11-12 ЛЕТ	В.М. Удалова	22 2
52.	ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ГАНДБОЛИСТОВ 12-13 ЛЕТ	Л.Р. Хамидуллина, Р.Р.Хайруллин	22 6
53.	МОНИТОРИНГ МОТИВАЦИОННОГО КОМПОНЕНТА ГОТОВНОСТИ БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ К ИННОВАЦИОННОЙ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	К.В. Шилов	23 1
ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ INNOVATIVE TECHNOLOGY SPORTS TRAINING			
54.	ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ СПОРТИВНОЙ	Т. В. Абдрашитова,	23

	ТРЕНИРОВКИ	Я. С. Паллина, Д. Р. Хайруллин	5
55.	ОПЫТ ПРИМЕНЕНИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНО-СИСТЕМНОЙ МОДЕЛИ ОБУЧЕНИЯ ПРЫЖКАМ ФИГУРИСТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ	Е.Е. Абиева	24 1
56.	ЦИФРОВАЯ ТЕХНОЛОГИЯ ДИАГНОСТИКИ И РАЗВИТИЯ ТАКТИКО-ТЕХНИЧЕСКИХ НАВЫКОВ СПОРТСМЕНОВ В ШОРТ-ТРЕКЕ	А.Р. Ахмадуллина, В.Е.Афоньшин	24 5
57.	РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ГИМНАСТОК 8-9 ЛЕТ ДЛЯ ЭФФЕКТИВНОГО ОВЛАДЕНИЯ УПРАЖНЕНИЯМИ С ПРЕДМЕТОМ	О.Ф.Барчо, А.И.Минасян	25 3
58.	СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ РАВНОВЕСИЙ СПОРТСМЕНОК 10-12 ЛЕТ В ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКЕ	О.Ф.Барчо, А.И. Егиян	25 7
59.	АНАЛИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ	Ш.Х.Айтанова, Л.Ю. Башта	26 1
60.	ОЦЕНКА СТАТИСТИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ И КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В ПРЫЖКАХ НА ЛЫЖАХ С ТРАМПЛИНА	А.Н. Белёва, Н.Б. Новикова, Н.Б. Котелевская, Г.Г. Захаров, И.Г. Иванова	26 6
61.	АПРОБАЦИЯ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ МЕТОДИКИ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЕВУШЕК ЛЕГКОАТЛЕТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В БЕГЕ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ	В.Л. Ботяев, К.Д. Колентеева	27 2
62.	ПОВЫШЕНИЕ АЭРОБНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ФУТБОЛИСТОВ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА НА ОСНОВЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ АЭРОБНО - ТАНЦЕВАЛЬНЫХ СРЕДСТВ	И.В Вершинина, А.В. Стафеева	27 8
63.	ИССЛЕДОВАНИЕ КООРДИНАЦИОННОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ХУДОЖЕСТВЕННЫХ ГИМНАСТОК НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ	А.А. Воронова	28 2
64.	АНАЛИЗ ФИНАЛЬНОГО МАТЧА ЧЕМПИОНАТА РОССИИ ПО НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ 2023 ГОДА В МУЖСКОМ ОДИНОЧНОМ РАЗРЯДЕ	П.Н. Галанов	28 7
65.	ПОДХОДЫ К ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТИ ОБУЧЕНИЯ ЛЫЖНЫМ ХОДАМ	А.И. Гарифуллин, Л.Д. Савосин	29 4
66.	ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ КОМПЛЕКСОВ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ПРЫГУЧЕСТИ БАСКЕТБОЛИСТОВ 15-16 ЛЕТ	А.Ф. Гильманова, Е.А. Киреев, Д.И. Гараев, А.Н. Серебренников	29 8
67.	КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ УДАРА ПО МЯЧУ НОГОЙ ФУТБОЛИСТОВ 9-10 ЛЕТ	Д.Ю. Денисенко, Ш.Р. Еникеев, Н.Ю. Муратшина	30 2
68.	СРЕДСТВА И МЕТОДЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ	А. С. Дятчик	30 8
69.	ПРИМЕНЕНИЕ СОВРЕМЕННЫХ И ИННОВАЦИОННЫХ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПЛАВАНИИ	Н. Г. Ефремова, И. Н. Антонова	31 3
70.	ПРИКЛАДНАЯ ЗНАЧИМОСТЬ УНИВЕРСАЛЬНОГО БОЯ В ПОДГОТОВКЕ БУДУЩИХ ИНОСТРАННЫХ ВОЕННЫХ СПЕЦИАЛИСТОВ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	А.С. Кайсин, А.Е. Алимжанов, Д.А. Винниченко, А.В. Яковлев	31 7
71.	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ МЕТОДИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОМ ФУТБОЛЕ В РАЗДЕЛЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	Д.Л. Корзун, В.Б. Поканинов, Р.В. Фаттахов, В.Е. Андреев	32 0
72.	ИНДЕКС ВЫНОСЛИВОСТИ КАК КРИТЕРИЙ ОТБОРА ЛЕГКОАТЛЕТОВ-БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	С.А. Кошелева, З.С. Варфоломеева	32 4
73.	ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ	А.Н. Красильников, В.И. Симоненко, В.Н. Трофимов	32 8

75.	ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ 6-7 ЛЕТ	М.М. Кузёмко, П.Г. Сыманович	33 2
76.	ТЕХНОЛОГИЯ ДИАГНОСТИКИ И РАЗВИТИЯ НАВЫКОВ СПОРТСМЕНА-ЛЕГКОАТЛЕТА	Д.В. Лещева, В.Е. Афоньшин	33 8
77.	СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА КОНЬКОБЕЖЦЕВ 13-14 ЛЕТ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ	М. Е. Мохова, Д.С. Шиканова	34 4
78.	ВЛИЯНИЕ ОЛИМПИЙСКИХ МЕДАЛЕЙ НА ПРИВЛЕЧЕНИЕ ЖЕНЩИН К ЗАНЯТИЯМ ФЕХТОВАНИЕМ	Ю.А. Мухина, М.В. Дедловская	35 2
79.	СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД НА ОСНОВЕ ПРИМЕНЕНИЯ КОМПЛЕКСОВ УПРАЖНЕНИЙ СИЛОВОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ	М.С. Новосельцев	35 6
80.	ПРИМЕНЕНИЕ КВАЛИФИЦИРОВАННЫМИ ЛЫЖНИКАМИ-ГОНЩИКАМИ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ В НА КОПИТЕЛЬНОМ МЕЗОЦИКЛЕ	М.С. Новосельцев	36 1
81.	СРЕДСТВА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В ГИРЕВОМ СПОРТЕ	Е.А.Пинчук, Т.А.Непомнящих	36 7
82.	ДИНАМИКА РЕЗУЛЬТАТОВ У ПОБЕДИТЕЛЕЙ И ПРИЗЕРОВ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР ВЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКОМ ДЕСЯТИБОРЬЕ	А.И. Пьянзин, К.А. Федоров, С.А. Шайкина	37 1
83.	ВЛИЯНИЕ ПОДВИЖНОСТИ НЕРВНЫХ ПРОЦЕССОВ НА ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СПОРТСМЕНОВ 11-13 ЛЕТ В КАРАТЭ	Ф.Н. Рахимов, З.С. Варфоломеева	37 6
84.	КРАТКИЙ РЕТРОСПЕКТИВНЫЙ АНАЛИЗ ВЗГЛЯДОВ НА ТЕХНИКУ БЕГА	Н.С. Романов	38 1
85.	ПОВЫШЕНИЕ КОЭФФИЦИЕНТА ТРУДНОСТИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ В ПРЫЖКАХ НА АКРОБАТИЧЕСКОЙ ДОРОЖКЕ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ	Г.М. Свистун, А.А. Горячкун	38 9
86.	О СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ ТЕХНИКИ И МЕТОДИКИ ТРЕНИРОВКИ В ГИРЕВОМ СПОРТЕ С УЧЕТОМ ОГРАНИЧЕНИЯ ВРЕМЕНИ НА ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЙ	В. П. Симень	39 4
87.	ПРИМЕНЕНИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ СРЕДСТВ В ПОДГОТОВКЕ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ	С.Ф. Сокунова, В.П. Косихин, Л.В. Коновалова	39 8
88.	СОСТОЯНИЕ ПОСТУРАЛЬНОГО БАЛАНСА У КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ГИМНАСТОК	А.Х. Сунгатуллина, Д.В. Фонарев	40 2
89.	АНАЛИЗ ВЗАИМОСВЯЗИ СПЕКТРОВ ЧАСТОТ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ВНЕШНЕГО ДЫХАНИЯ И УСИЛИЙ ЧЕЛОВЕКА В ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЯХ	В.Ф. Тихонов	40 6
90.	ЧАСТОТНЫЙ «ОБРАЗ» ДВИЖЕНИЯ ТУЛОВИЩА В СПРИНТЕРСКОМ БЕГЕ	В.Ф. Тихонов	41 2
91.	ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ ТЕХНИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА ТАЭКВОНДИСТОВ	У.Ш. Турсуналиев	41 8
92.	АНАЛИЗ ТЕХНИКИ РЫВКА КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ-ТЯЖЕЛОАТЛЕТОК В УДАЧНЫХ И НЕУДАЧНЫХ ПОДХОДАХ В УСЛОВИЯХ СОРЕВНОВАНИЙ	Л. А.Хасин, Е.Р.Гросс	42 1
93.	ПРИМЕНЕНИЕ ТРЕНАЖЕРА SNOOD TRAINER В ПЛАВАНИИ	О. А. Черноярова,	42 6
94.	АНАЛИЗ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЖЕНСКОЙ СТУДЕНЧЕСКОЙ СБОРНОЙ КОМАНДЫ ПО БАСКЕТБОЛУ НГПУ ИМ. К.	В.И.Жигалова, Д.А.Чибрикова, А.В. Стафеева	43 1

	МИНИНА		
95.	ОСОБЕННОСТИ ГОДОВОЙ ДИНАМИКИ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ СПОСОБНОСТИ К КИНЕСТЕЗИЧЕСКОМУ ДИФФЕРЕНЦИРОВАНИЮ БАСКЕТБОЛИСТОВ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	В.В. Шабакова, А.Л. Легких	43 9
96.	СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ МЕТОДОВ ЭКГ И ФПГ ДЛЯ ИЗМЕРЕНИЯ ОБЪЕКТИВНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ОРГАНИЗМА	Ю. В.Шалавина, Э. Г. Ибатуллин	44 5
97.	АНАЛИЗ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ПРИМЕНЕНИЯ СОВРЕМЕННЫХ МОБИЛЬНЫХ ПРИЛОЖЕНИЙ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ СПОРТСМЕНОВ-ВЕЛОГОНЩИКОВ	А.В. Шлындов, Л.И. Костюнина	45 0
98.	ВЛИЯНИЕ УНИЛАТЕРАЛЬНЫХ И КООРДИНАЦИОННЫХ УПРАЖНЕНИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ТЕННИСНЫХ МЯЧЕЙ НА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ТЕННИСИСТОВ	М.С.Шушенков, Л.Т. Миннахметова	45 4
МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА MEDICAL-BIOLOGICAL PROBLEMS PHYSICAL CULTURE AND SPORTS			
99.	ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА В ПАУЭРЛИФТИНГЕ С ПРИМЕНЕНИЕМ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ	А.Е. Ардашев, А.И. Попова, В.М. Чучков, Сергеев В.Г.	46 1
100.	ТРИАТЛОН: ВЛИЯНИЕ СТАРЕНИЯ НА АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИЕ И ФИЗИЧЕСКИЕ ПАРАМЕТРЫ СПОРТСМЕНОВ	Р.Ф. Байкеев, Г. Озкая	46 9
101.	КОНЦЕПЦИЯ РЕГУЛИРОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ЖЕНЩИН ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА РЕСПУБЛИКИ САХА (ЯКУТИЯ)	С.С. Гуляева, Л.Н. Волошина	47 4
102.	КРЕПАТУРА (СИНДРОМ ОТСРОЧЕННОЙ МЫШЕЧНОЙ БОЛИ)	Ю.Г. Добренко	48 2
103.	ПРОБЛЕМА ФОРМИРОВАНИЯ НАВЫКОВ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ	Л.В.Докторович	48 5
104.	ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ	Л.А. Дюкина, С.В. Емельянов	49 0
105.	ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА В ПРОЦЕССЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО БАСКЕТБОЛУ В ШКОЛЕ	Л.А. Дюкина, Д. А. Игнашин	49 4
106.	ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ЗНАЧЕНИЕ ХОДЬБЫ НА ЛЫЖАХ ДЛЯ ЛЮДЕЙ ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА	М.А. Игнатъев	49 7
107.	СПОРТ И ДОФАМИН: КЛЮЧ К ЗДОРОВЬЮ И УЛУЧШЕНИЮ НАСТРОЕНИЯ	Л.М.Ковырушин, И.Т.Хайруллин	50 5
108.	ПРОБЛЕМЫ ПИТАНИЯ И ДИЕТОЛОГИИ В СПОРТЕ: ОПТИМИЗАЦИЯ ПИТАНИЯ ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ	Д.С. Стаховец	50 8
109.	БЕЗОПАСНОСТЬ В СПОРТЕ И ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ: АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ ИХ РЕШЕНИЯ	Д.С.Тарасов, А.Р. Мотигуллина	51 6
110.	ВЛИЯНИЕ МАЛОПОДВИЖНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ НА ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ АРХИТЕКТУРНОГО НАПРАВЛЕНИЯ ПОДГОТОВКИ	Е.А. Худова, Л.Д. Рыбина	52 0
111.	СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНОВ И НЕСПОРТСМЕНОВ ПО ДАННЫМ МОРФОЛОГИИ И МПК	Р.М. Хуснутдинов, А.М. Ситдиков, И.Р. Фаткуллов, М.И. Галяутдинов, Л.М. Ахметшина	52 6
СОЦИОКУЛЬТУРНЫЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА SOCIOCULTURAL AND PSYCHOLOGICAL PROBLEMS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT			

112.	ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ НАУКИ И ОБРАЗОВАНИЯ: ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ	Н.Б. Абышов, С.В. Абзалова	53 3
113.	ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ЛИЧНОСТНОЕ РАЗВИТИЕ СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ	Р.Ш.Алимов, Р.С.Наговицын	53 8
114.	РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В РАЗВИТИИ ЛИЧНОСТИ	К.К. Аристова	54 4
115.	ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ЖЕНЩИН В РАМКАХ САМООБОРОНЫ	А.А.Артемьева	54 8
116.	ПОПУЛЯРИЗАЦИЯ ВОЛЕЙБОЛА СРЕДИ ШКОЛЬНИКОВ	С.И. кизи Ашурова кизи	55 1
117.	ЖЕСТОКОСТЬ КАК ГЛАВНЫЙ ФАКТОР ЗРЕЛИЩНОСТИ СМЕШАННЫХ ЕДИНОБОРСТВ	Д. А. Багаутдинов, А. Б, Хабибуллин D. A. Bagautdinov, A. B, Khabibullin	55 6
118.	СОЦИОЛОГИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В РАМКАХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ВУЗАХ МВД РОССИИ	А.Н. Волков, С.В. Кузнецов	56 7
119.	ОПРЕДЕЛЕНИЕ ИГРОВОГО АМПЛУА У ВОЛЕЙБОЛИСТОК НА ОСНОВЕ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ ЛИЧНОСТИ	А.К.Давлетшина, Е.В. Невмержицкая	56 3
120.	ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РОЛИ ТРЕНЕРА В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ	Н.Г. Ефремова, М.А. Горобец	56 8
121.	ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ В УСЛОВИЯХ ГОРОДСКОЙ СРЕДЫ	А.И.Езепчик	57 3
122.	ПОВЫШЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ ЛЫЖНИКОВ- ГОНЩИКОВ НА ОСНОВЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ	Л.И. Зенина, Л.Н. Чурикова, С.Н. Стародубцев	57 6
123.	ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В СЕМЬЕ	С.Д. Зорин, А.В. Трофимова, Е.Петрова	58 1
124.	ФОРМИРОВАНИЕ ИМИДЖА В СФЕРЕ СПОРТА СРЕДСТВАМИ МАССОВОЙ ИНФОРМАЦИИ	С.Д. Зорин, А.А. Иванова	58 7
125.	ПОДРОСТКОВАЯ НАРКОМАНИЯ: ПРИЧИНЫ И ПРОФИЛАКТИКА	М.А. Игнатъев	59 1
126.	ОСАНКА В СПОРТИВНЫХ БАЛЬНЫХ ТАНЦАХ: РОЛЬ И ЕЕ ВИДЫ	В.А. Кислянских, Р.М. Гимазов	59 6
127.	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ КАК СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ СТРЕССА У СТУДЕНТОВ	И.А. Ковачева	60 1
128.	ПРОБЛЕМА НИЗКОГО УРОВНЯ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К СИСТЕМАТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И ПУТИ ЕЕ РЕШЕНИЯ	О.И. Леонтьев, Е.А Усманова, Л.А. Сверигина	60 6
129.	ВЫЯВЛЕНИЯ ПРИЧИН, ВЛИЯЮЩИХ НА МОТИВАЦИЮ ВОЛЕВЫХ ДЕЙСТВИЙ К СИСТЕМАТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ДЛЯ ПОСТРОЕНИЯ РАБОТЫ СО СТУДЕНТАМИ	Л.А. Сверигина, О.И. Леонтьев, Г.В. Коваленко	61 1
130.	К ПРОБЛЕМЕ ОТСУТСТВИЯ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ	Маринина А.И., Шалавина А.С.	61 6
131.	ПРОБЛЕМЫ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ КАДРОВ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	А.А. Мухаммадиев	62 1
132.	ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТА	З. И. Нурахметова, И.Т. Хайруллин	62 4
133.	ОСОБЕННОСТИ ВОСПИТАНИЯ НРАВСТВЕННО- ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ БОРЦОВ КУРАШИСТОВ	Олтинхон Ашрафхон угли Аъзамхонов	62 8
134.	МОТИВАЦИЯ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ В УСЛОВИЯХ ГОРОДСКОЙ СРЕДЫ	В.П.Оспищев, Д.А.Гречихина	63 1

135.	РОЛЬ ТРЕНЕРА В ФОРМИРОВАНИИ МЕНТАЛЬНЫХ НАВЫКОВ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ	М.О. Паутова, Т.К. Сагитдинова	63 5
136.	ФОРМИРОВАНИЕ ВОЛЕВОЙ ГОТОВНОСТИ В СПОРТЕ	Е.М.Попова, Н.О.Салахова, Р.Ф.Волкова	63 9
137.	ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ СТРЕССА У СТУДЕНТОВ ВО ВРЕМЯ СДАЧИ ЭКЗАМЕНАЦИОННОЙ СЕССИИ	Э.А.Радкова, Л.Д. Рыбина	64 5
138.	ИНДИВИДУАЛЬНО–ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ В СИСТЕМЕ «СПОСОБНОСТИ–ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ» В ПРОЦЕССЕ ВОЗРАСТНОГО РАЗВИТИЯ	В.А. Сальников	64 9
139.	ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ К СОРЕВНОВАНИЯМ	Сюкиев Д.Н., Шарапов С.Н.	65 8
140.	ПЕРЕСЕЧЕНИЕ БИОМЕХАНИЧЕСКИХ, ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ И ТЕОРЕТИЧЕСКИХ ПРОБЛЕМ В ОБЛАСТИ ОБУЧЕНИЯ ДВИЖЕНИЯМ	С.Е. Темиргалиева, Г. З. Айгужинова, Е.С. Балтабаев, Е. А. Кистаубаев	66 2
141.	МОТИВЫ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ У ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ	К. А.Толканов	66 7
142.	РАЗВИТИЕ МЕТОДИКИ ПРОВЕДЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В ШКОЛЕ	М.Ю. Уразова	67 0
143.	РАЗВИТИЕ СПОРТА В УСЛОВИЯХ МЕЖДУНАРОДНЫХ САНКЦИЙ: РЕАЛИИ И ПЕРСПЕКТИВЫ	С.А.Ушаков, Т.Л.Борисова	67 3
144.	ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ БОКСЕРОВ-ПОДРОСТКОВ В ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДАХ	Л.Р. Файзериев	67 7
145.	СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ ФУТБОЛИСТОВ 15-16 ЛЕТ К СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	Р.В. Фаттахов, Ш.Р. Еникеев, В.Е. Андреев	68 1
146.	УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ИНТЕРЕСА К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ У ПОДРОСТКОВ	Э.М.Халикова , Т.К. Сагитдинова	68 8
147.	БАЛЬНЫЕ БАНЦЫ КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ОРГАНИЗМА ЖЕНЩИН 35-40 ЛЕТ	О. А. Черноторова	69 3
148.	ВЛИЯНИЕ РЕГУЛЯРНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ	А. В.Ильин, Е. К.Чуканова, Ю. В.Шибаева	69 8
149.	НАУЧНО-ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	А.Н. Шопулатов	70 2
150.	СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ВЛИЯНИЯ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ И В ТЕАТРАЛЬНОЙ СТУДИИ НА САМОЧУВСТВИЕ, АКТИВНОСТЬ И НАСТРОЕНИЕ	Н.В.Шувалова, Е.С.Курасова, Е.А. Шувалова, С.В. Леженина, И.В. Проворов, Н.А. Опарина	70 5
ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS			
151.	ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТЕХНОЛОГИЙ ВИРТУАЛЬНОЙ РЕАЛЬНОСТИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	С.В. Абзалова, М.Г. Нассер	70 8
152.	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ЧАСТЬ ОБЩЕЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ	А.Д. Акуло, Д.А. Граевская	71 1
153.	ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СО СТУДЕНТАМИ В РЕЗУЛЬТАТЕ ПРИМЕНЕНИЯИННОВАЦИОННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИИ	А.А. Аникин	71 4
154.	СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ПРИМЕНЕНИЯ ОФФЛАЙН И ОНЛАЙН ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ПЕРИОД КОВИД-19 НА ПРИМЕРЕ РЭУ ИМ Г. В. ПЛЕХАНОВА	И. Н.Антонова, А. А.Лукина	71 9
155.	ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ НА ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ	Т.И. Батвинкин	72 3
156.	ЦИФРОВАЯ ТРАНСФОРМАЦИЯ И ЕЁ ПРИМЕНЕНИЕ В ИЗМЕРЕНИИ, РАСЧЁТЕ И ОЦЕНКЕ ВАЖНЕЙШИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ЗДОРОВЬЯ	Б.Х. Ланда	72 7

	(ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ)		
157.	РОЛЬ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ	Л. В. Бортникова	73 1
158.	ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЮ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ	Л. В. Бортникова	73 5
159.	ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ВЫСШЕГО УЧЕБНОГО ЗАВЕДЕНИЯ	А. В. Бунькевич	73 9
160.	ЭСПАНДЕР-РЕЗИНКА И ЕЕ ПРИЕМУЩЕСТВО В ПОДГОТОВКЕ К ОТЖИМАНИЯМ	Н. В. Васильева, Н. А. Матвеева, А. А. Егорова	74 5
161.	ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В СТРУКТУРЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ	А. М. Верейтина, Н. В. Репина, В. Н. Жданов, М. П. Колесник	74 9
162.	ИГРОВЫЕ ВИДЫ СПОРТА НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВУЗЕ КАК МЕТОД АДАПТАЦИИ ИНОСТРАННЫХ СТУДЕНТОВ	Д. Т. Галиуллина, А. Р. Зиятдинова	75 2
163.	ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ СПОРТИВНЫМ ОРИЕНТИРОВАНИЕМ НА ГАРМОНИЧНОЕ РАЗВИТИЕ СТУДЕНТОВ	И. В. Григоревич, Г. В. Поляков	75 7
164.	РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ ПЛОВЦОВ 13-14 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В УЧРЕЖДЕНИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ	Е. Л. Григорьева, А. А. Мохова	76 1
165.	ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ КГЭУ К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ	Д. И. Давлетшин, И. Т. Хайруллин	76 7
166.	СТЕП-АЭРОБИКА, КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ 13-14 ЛЕТ	Л. А. Дюкина, М. М. Андреева	77 0
167.	РАЗВИТИЕ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ДЕТЕЙ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЛЫЖНЫМ СПОРТОМ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ	Ю. С. Жемчуг, Н. Д. Антонова	77 6
168.	ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ МОЛОДЕЖИ	Л. В. Засухина, О. А. Китаева	78 1
169.	ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ НА ОСНОВЕ ЛИЧНОСТНО-ОРИЕНТИРОВАННОГО ПОДХОДА	А. С. Зейнетдинов, Ван-Мэн, Л. А. Кудянова	78 5
170.	ФИЗКУЛЬТУРНО-МАССОВАЯ РАБОТА СО СТУДЕНТАМИ В РАМКАХ ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ МОЛОДЕЖИ КАЗАНСКОГО (ПРИВОЛЖСКОГО)	В. В. Ивкина, Т. И. Сергина	79 2
171.	РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У УЧАЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ МЕТОДА КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ	Игошин В. Ю., Игошина Н. В.	79 5
172.	МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ ОСНОВАМ БАЛЬНЫХ ТАНЦЕВ	Н. И. Игошина, П. Л. Норкина, В. Ю. Игошин	80 0
173.	ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ СТУДЕНТОВ 1 КУРСА	Е. А. Исакова, Е. А. Койпышева	80 5
174.	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В ЖИЗНИ СОВРЕМЕННОГО ЧЕЛОВЕКА	Р. И. Каюмов, И. Т. Хайруллин	80 9
175.	ЭФФЕКТИВНОСТЬ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ В УСЛОВИЯХ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ СО СТУДЕНТАМИ ТЕХНОЛОГИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА ГОУ ВО МО «ГОСУДАРСТВЕННЫЙ СОЦИАЛЬНО-ГУМАНИТАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»	В. В. Коновалов	81 2
176.	ДИНАМИКА ГОТОВНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПЕРВОГО КУРСА МИНИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ, ВКЛЮЧЕННЫХ В ВФСК ГТО	Д. А. Котов, М. В. Алехина	81 5
177.	ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ УЧАЩИХСЯ И СТУДЕНТОВ	Л. Н. Кривцун-Левшина, В. П. Кривцун	82 1
178.	ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ СИДЯЧЕГО ОБРАЗА ЖИЗНИ НА СТУДЕНТОВ	Т. В. Кузнецова, Д. А. Торбеева	82 9
179.	ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ	Е. А. Лазарева, М. Г. Козлова,	83

	ЖИЗНЕННОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКИХ ВУЗОВ	В.С.Гарник	4
180.	РОЛЬ ЧИРЛИДИНГА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ МОЛОДЕЖИ	Е.М.Ляшенко, А.Е.Шакирова, А. А. Гайнутдинов	83 7
181.	РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ШКОЛЬНИКОВ 10 – 11 ЛЕТ С ПОМОЩЬЮ КОМПЛЕКСА ПОДВИЖНЫХ ИГР	Т.Ф. Мифтахов, А.Р. Фаттахова	84 0
182.	ФИЗИОЛОГИЯ СИЛОВЫХ И КОНТРОЛЬНО- НОРМАТИВНЫХ УПРАЖНЕНИЙ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ПО БАСКЕТБОЛУ	Р. А. Гильманшин, П. А. Моржевилова	84 5
183.	СПОРТИВНОЕ ВОЛОНТЕРСТВО КАК ОДНО ИЗ ОСНОВНЫХ НАПРАВЛЕНИЙ ВОЛОНТЕРСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ВУЗЕ	А.А. Мохова	84 9
185.	ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ БАДМИНТОНОМ НА ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ СТУДЕНТОВ	Е.А.Нарейко, Л.Ф.Попко	85 4
186.	ДИСЦИПЛИНА КАК ВАЖНЫЙ АСПЕКТ ПРИ ПОДГОТОВКЕ К ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ	М.Н. Новосёлов Э.Д.Свечихина	85 8
187.	СТРУКТУРА ТЕХНИЧЕСКОГО АРСЕНАЛА СПОРТСМЕНОВ-ПОБЕДИТЕЛЕЙ ЗАНИМАЮЩИХСЯ АРМЕЙСКИМ РУКОПАШНЫМ БОЕМ	А.И. Орлов, М.В. Тимофеев	86 3
188.	АНАЛИЗ ВЫСТУПЛЕНИЯ СПОРТИВНЫХ СБОРНЫХ КОМАНД МУНИЦИПАЛЬНЫХ ОБРАЗОВАНИЙ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ В ЛЕТНЕЙ СПАРТАКИАДЕ МОЛОДЕЖИ КУБАНИ	Н.С.Панина, А.И.Иванова	86 7
189.	АНАЛИЗ УРОВНЯ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ УЧАСТНИКОВ ЛЕТНЕЙ СПАРТАКИАДЫ МОЛОДЕЖИ (ЮНИОРСКОЙ) КУБАНИ 2023 ГОДА	Н.С. Панина, А.И. Иванова	87 2
190.	ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОВЕДЕНЧЕСКИХ ПРАКТИК СТУДЕНТОВ К ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ	Г.М. Перова	87 7
191.	ПРОБЛЕМЫ ОРГАНИЗАЦИИ БЕЗОПАСНОГО ПРОВЕДЕНИЯ ТУРИСТИЧЕСКИХ ПОХОДОВ СО СТАРШЕКЛАСНИКАМИ	М.А. Правдов, В.И. Гинко, А.Н. Гринчук, А.Н. Васильцов, А.Д. Макарова	88 1
192.	ОПРЕДЕЛЕНИЕ УРОВНЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ИГРОКОВ СТУДЕНЧЕСКОЙ КОМАНДЫ ПО ФУТЗАЛУ	Е.Е.Пырьев	88 8
193.	ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ МАССОВОГО СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В ВУЗАХ	Е.А.Рудченко, С.В.Абзалова	89 1
194.	ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ У СТУДЕНТОВ	А. А. Саетова, И. Т.Хайруллин	89 5
195.	ХАРАКТЕРИСТИКИ ПАРАМЕТРОВ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОК 1 КУРСА	А.Н. Самбарова, Е.А. Койпышева	89 9
196.	ОЦЕНКА ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ СУДОВОЖДЕНИЕ	С.Н. Сафонова	90 3
197.	МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СОВРЕМЕННОГО ОБУЧЕНИЯ СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ В УСЛОВИЯХ КАДЕТСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ	Д.А. Сенькив, Г.С. Камерилова	90 6
198.	ЗНАЧЕНИЕ ПЛАВАНИЯ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ	О.В. Сесорова, Д.С. Трусова	91 1
199.	ПОЗИТИВНЫЕ УСТАНОВКИ КАК АКТИВНЫЙ МЕТОД ОБУЧЕНИЯ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ШКОЛЕ	М.К. Скаков	91 5
200.	ПОДГОТОВКА ЮНОШЕЙ К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ КОМПЛЕКСА «ГТО» В СИЛОВЫХ УПРАЖНЕНИЯХ НА ОСНОВЕ РАСЧЕТА ИНДИВИДУАЛЬНОГО ТЕМПА ДВИЖЕНИЙ	Р.С. Смирнов	92 0
201.	ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ И ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ УЧАЩИХСЯ, ЖИВУЩИХ В УСЛОВИЯХ ШКОЛЫ-ИНТЕРНАТА	Е.А. Смирнова, Е.В. Титаренко	92 5
202.	АНАЛИЗ ЗАВИСИМОСТИ ПРАКТИКИ ТАНЦА И КОММУНИКАТИВНЫХ И ОРГАНИЗАЦИОННЫХ	С.Ю. Татарова, А.Н. Сафонов, В.Б. Татаров	93 0

	КОМПЕТЕНЦИЙ СТУДЕНТОВ		
203.	ОРГАНИЗАЦИОННО-СОДЕРЖАТЕЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ШКОЛЬНОЙ СЕКЦИИ «ПОДВИЖНЫЕ ШАХМАТЫ»	М.О. Тюльтяев	93 6
204.	ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА СОВРЕМЕННОСТИ	П.Р. Хасанова, Г.М. Перова	94 1
205.	ИССЛЕДОВАНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ-ПЕРВОКУРСНИКОВ	Д.А. Чайченко, М.В. Чайченко	94 4
206.	СЕМЕЙНАЯ ТРАДИЦИЯ КАК СПОСОБ ПРИОБЩЕНИЕ К ЦЕННОСТЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	Ю.В. Шалавина, А.С. Шалавина	94 7
207.	СПОРТИВНО-ОРИЕНТИРОВАННЫЙ ПОДХОД НА ОСНОВЕ БАСКЕТБОЛА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ 8-9 КЛАССОВ	Р.Р.Шарифуллин, Д.С.Кожаяев, Т.М.Трегубова	95 1
208.	ВЛИЯНИЕ БАДМИНТОНА НА РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ШКОЛЬНИКОВ 14-15 ЛЕТ	Р. Р. Шафигуллина	95 6
209.	АНАЛИЗ МЕТОДОВ И ПОДХОДОВ К ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА И СТУДЕНТОВ В РАЗНЫХ СТРАНАХ	А. В. Ильин, Е. К. Чуканова, Ю. В. Шибаева	96 0
210.	МОТИВАЦИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ	В.П. Симень, Н.В. Шувалова, Е.С. Курасова, Е.А. Шувалова В.В. Алексеев, С.В. Леженина, А.Ю. Семенов, Д.С. Потапов	96 5
211.	КАК ПРИВЛЕЧЬ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ?	В.П. Симень, Н.В. Шувалова, Е.С. Курасова, Е.А. Шувалова 1В.В. Алексеев, С.В. Леженина, А.Ю. Семенов, Д.С. Потапов	96 7
212.	К ПРОБЛЕМЕ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СО СТУДЕНТАМИ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ ЗДОРОВЬЯ В СИСТЕМЕ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ	О.В. Юречко	97 0

Научное издание

**АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

Материалы XIII Международной научно-практической конференции,
посвященной 175 летию со дня рождения И.Я. Яковлева
(Чебоксары, 9 ноября 2023 г.)

Научное редактирование
Драндров Герольд Леонидович, Пьянзин Андрей Иванович

Согласно Федеральному закону от 29 декабря 2010 г. № 436-ФЗ «О защите
детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию»
данная продукция не подлежит маркировке

Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева
428000, Чебоксары, ул. К. Маркса, 38