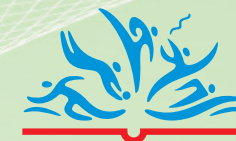
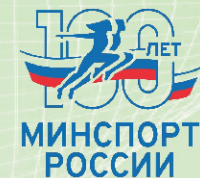


МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

МИНИСТЕРСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ЧЕЛЯБИНСКОЙ ОБЛАСТИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

ЧЕЛЯБИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ



**СРЕДНЕЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
И ВЫСШЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ
В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА:
современное состояние и перспективы развития**

*СБОРНИК МАТЕРИАЛОВ ВСЕРОССИЙСКОЙ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ,
посвященной 100-летию образования
Министерства спорта Российской Федерации*



30 марта 2023 г.



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ЧЕЛЯБИНСКОЙ ОБЛАСТИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»
ЧЕЛЯБИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
ФГБОУ ВО «УралГУФК»

**СРЕДНЕЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ И ВЫСШЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ
В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА:
СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ**

СБОРНИК МАТЕРИАЛОВ ВСЕРОССИЙСКОЙ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ,
ПОСВЯЩЕННОЙ 100-ЛЕТИЮ ОБРАЗОВАНИЯ
МИНИСТЕРСТВА СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

30 марта 2023
Челябинск

УДК 378+377+796
ББК 74.48+74.47+75
С 75

Среднее профессиональное и высшее образование в сфере физической культуры и спорта: современное состояние и перспективы развития: Материалы Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 100-летию образования Министерства спорта Российской Федерации (30 марта 2023 года) / Под ред. М. В. Габова. – Челябинск: УралГУФК, 2023. – 444 с.

Сборник содержит материалы Всероссийской научно-практической конференции профессорско-преподавательского состава, аспирантов, магистрантов, студентов высших и средних профессиональных учебных заведений, работников физкультурно-спортивных учреждений, научных работников, тренеров-преподавателей, административно-управленческого персонала министерств, управлений, комитетов, клубов по физической культуре, спорту и туризму **Российской Федерации, Узбекистана, Белоруссии.**

Все права на данное издание защищены. При перепечатке ссылка обязательна. Ответственность за смысловое содержание и ошибки несут авторы. Тексты отпечатаны с авторских электронных вариантов. В материалах сохранено авторское изложение и выполнено только необходимое редактирование.

ISBN 978-5-93216-617-8

© Уральский государственный университет физической культуры, 2023
© Коллектив авторов, 2023

1. ПОДГОТОВКА КАДРОВ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

ПРИМЕНЕНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ

Абдрашитова Т. В., Зарипова Ф. Х., Касатова Л. В.
Казанский (Приволжский) федеральный университет, Казань, Россия

Аннотация. В настоящее время становится все более ясным, что классическая модель занятий по физической культуре не всегда отвечает современным требованиям общества. Инновации, в рамках которых развиваются педагогические технологии, сами по себе не возникают, они являются результатом научных поисков, передового педагогического опыта.

Ключевые слова: технологии, обучение, дистанционное образование, инновации, учебный процесс, физическая культура, учебный процесс.

APPLICATION OF MODERN TECHNOLOGIES IN THE EDUCATIONAL PROCESS

Abdrashitova T. V., Zaripova F. H., Kasatova L. V.
Kazan (Volga region) Federal University, Kazan, Russia

Annotation. At present, it is becoming increasingly clear that the classical model of physical education classes does not always meet the modern requirements of society. Innovations that develop pedagogical technologies do not arise by themselves, they are the result of scientific research and advanced pedagogical experience.

Keywords: technologies, training, distance education, innovations, educational process, physical culture, educational process.

Актуальность. Социально-экономические изменения в современном обществе выдвигают высокие требования к системе образования, к обучению и воспитанию специалистов различного (высокого) профиля.

Использование инновационных технологий в процессе обучения вызвано информационными процессами, происходящими в современном обществе. Становлением новой системы образования, которая ориентирована на мировое образовательное пространство.

Цель исследования. Современному обществу необходимы образованные, предприимчивые люди, самостоятельно принимающие решения, отличающиеся мобильностью.

Результативность образовательного процесса, основанного на современных компьютерных разработках, напрямую зависит от качества педагогической работы. Происходят глобальные изменения в преподавательской деятельности, месте и роли преподавания в общеобразовательном процессе. Усложняется подготовка учебных курсов; повышаются требования к качеству учебных материалов. Если в традиционном образовании основная часть времени отводилась подготовке и чтению лекционного материала, то теперь преподавателям придется решать ряд дополнительных задач. Во-первых, выбрать технические и программно-инструментальные средства. Во-вторых, разработать обучающий курс. В-третьих, внедрить его в учебный процесс. Это требует от современного преподавателя не только владения учебным процессом, но и знаний в области IT-технологий.

Компьютеризация процесса обучения, развитие современной системы дистанционного образования и внедрение игровых форм за последние десятилетия получают все большую поддержку у преподавателей.

Установлено, что с первого раза человек запоминает треть увиденного, четверть услышанного, а при участии и слуха, и зрения одновременно – половину всей информации. При вовлечении обучаемого в активные действия доля усвоенного материала может составить 75%. Поэтому современные компьютерные методы обучения все чаще применяют интерактивные мультимедийные технологии.

Результаты исследования и их обсуждения. Для решения (внедрения) комплексных задач; усвоения и закрепления нового материала, развития организаторских способностей, формирования умений, то есть компетенций, используются различные педагогические технологии.

Современные мультимедийные электронные издания подразделяются на следующих виды: мультимедийные лекции, электронные учебники, электронные справочники, тестирующие и контролирующие программы.

Мультимедийные курсы лекции, как правило, сопровождается текстовой информацией, аудио и видеорядом. Лекции могут быть записаны как на компакт-диск, так и в Интернете.

Электронный учебник представляет собой специально отобранный и структурированный учебный материал, пригодный для самостоятельного обучения. Гипертехнологии обеспечивают организацию информации и, её наглядное представление в виде, звука, графики, анимации, видеоряда. Учебник может быть издан на компакт-диске или размещен в Интернете. Работа с электронным учебником может предваряться обзорной лекцией, посвященной краткому описанию изучаемого предмета.

Электронный справочник обычно организуют по принципу тематического словаря и для удобства использования снабжают гиперссылками. Справочник может быть, как самостоятельным изданием, так и приложением к учебнику или отдельной лекции.

Тестирующие и контролирующие программы для проверки результатов могут реализовывать различные формы контроля оценки. Тестирующие программы могут быть самостоятельными или являться дополнением к учебнику.

Работа с электронными учебниками может быть затруднена из-за различий в представлении материала традиционными и электронными ресурсами. Поэтому электронный учебник лучше разрабатывать под уже существующий учебник.

Для компьютеризации учебного курса преподаватель должен последовательно выполнить следующие этапы работы:

1. сформулировать цели и задачи компьютерного курса, что является началом методической подготовки электронной версии учебной дисциплины;

2. выбрать электронного издания (мультимедийные лекции, электронный учебник, электронный справочник, тестирующие и контролирующие программы);

3. подготовить учебные тесты, графические и анимационные фрагменты, видеосюжеты, звуковое сопровождение;

4. разработать сценарий учебной программы и наметить навигационную схему гиперссылок;

5. на основе результатов предыдущих этапов создать и отредактировать макет электронного издания учебного курса;

6. отладить готовый продукт и протестировать его;

7. разработать подробные методические рекомендации для преподавателей и обучаемых;

8. на основе разработанных электронных изданий организовать учебный процесс. (Педагогика физической культуры и спорта: учебник для студентов высших учебных заведений (С.Д. Неверкович, Т.В. Аронова, А.Р. Баймурзин и др.) под ред. С.Д. Неверковича. – М.: Издательский центр « Академия», 2010.- 336 с.)

Физическое воспитание студентов – неразрывная составная часть высшего гуманитарного образования, результат комплексного педагогического воздействия на личность будущего специалиста в процессе формирования его профессиональной компетенции.

Заключение. В настоящее время становится все более ясным, что классическая модель занятий по физической культуре не всегда отвечает современным требованиям общества. Известные ученые и педагоги в области физической культуры, как, Бальсевич В.К., Беляев Н.Г., Виноградов П.А., Лубышева Л.И., Суворов О.В. считают, что настала пора искать новые пути взглядов на проведение таких занятий. Ведь сейчас формируются новые концепции образовательного процесса. В педагогической практике по-прежнему преобладают технологии информационного характера, в то время как объективные потребности общества делают актуальной проблему широкого внедрения развивающих и личностно-ориентированных технологий.

В нынешних условиях развития рынка образовательных услуг в Российской Федерации и требований эпохи информационных технологий, преподавание должно сочетать в себе выработанные практикой директивную и, современную, носящую инновационный характер, интерактивную модели обучения. Актуальность использования современных технологий на уроках физической культуры определяется особой ролью здорового образа жизни на современном этапе развития человечества в целом и каждого отдельного студента высшего учебного заведения, в частности.

XXI век – век инноваций, новых технологий и внедрений. Введение инновационных подходов улучшит содержание и качество образования высших в высших учебных заведениях. Инновации, в рамках которых развиваются педагогические технологии, сами по себе не возникают, они являются результатом научных поисков, передового педагогического опыта. Примени-

тельно к педагогическому процессу понятие « инновация» означает введение нового в цели, содержание, методы и формы обучения и воспитания, организацию совместной деятельности педагога и студента. К инновационным технологиям обучения относят: компьютерные технологии и интерактивные технологии обучения.

Список литературы.

1. Бальсевич В.К., Лубышева Л.И. Ценности физической культуры в здоровом стиле жизни// теория и практика физической культуры. 1994, №4. – с. 3 – 5.
2. Беляев Н.Г. Возрастная физиология. – Ставрополь: Изд-во СГУ, 1999. – 103 с.
3. Васенков Н.В. Динамика состояния физического здоровья и физической подготовленности студентов//Теория и практика физической культуры.- 2008. - №5. – с. 91-92
4. Виленский М. Я. Основные сущностные характеристики педагогической технологии формирования физической культуры личности [Текст] / М. Я. Виленский, Г. М. Соловьев // Теория и практика физ. культуры.– 2001. – № 3. – С. 2–7.
5. Манжелей И.В. Учебное пособие « Инновации в физическом воспитании», 2015 г.
6. Статья « Инновационные разработки в спорте высших достижений», сайт <https://www.liveinternet.ru/users/1512492/host186946645/>.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ КАДРОВ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Белякова Е. В., Гусейнов Р. И.
РЭУ им. Г.В. Плеханова, Москва, Россия

Аннотация. Проведен анализ совершенствования системы подготовки кадров в сфере физической культуры и спорта.

Ключевые слова: студенты, система образования, физическая культура, спорт, совершенствование, развитие.

IMPROVING THE SYSTEM OF PERSONNEL TRAINING IN THE FIELD OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

Belyakova E. V., Guseinov R. I.

Plekhanov Russian University of Economics, Moscow, Russia

Annotation. An analysis of the improvement of the system of personnel training in the field of physical culture and sports was carried out.

Key words: students, education system, physical culture, sports, improvement, development.

Актуальность. В настоящее время, в Российской Федерации практически завершилось структурное оформление системы многоуровневой подготовки кадров, определились ее основные звенья и их логическая взаимосвязь между собой.

Цель работы. Провести анализ совершенствования системы подготовки кадров в сфере физической культуры и спорта.

Результаты и их обсуждение. Именно применение новых подходов образования, включающих в себя как теоретическую, так и практическую часть подготовки обучающихся, повышение уровня общепедагогической подготовки кадров и расширения межпредметных взаимосвязей позволит студентам стать профессионалами в сфере физической культуры и спорта.

Сегодня, как и многие другие сферы жизнедеятельности человека, быстрыми темпами развивается современная физическая культура и спорт в России. Они направлены и, безусловно, способствуют развитию физической культуры и здорового образа жизни общества. Физическая активность является важным фактором совершенствования человека. Их развитие способствует созданию сильного общества и государства. В современном обществе есть осознанная потребность и необходимость повышения эффективности существующей системы подготовки специалистов в сфере физической культуры и спорта. Можно сказать, что отношение современного общества к спорту в целом, к услугам в сфере физической культуре стало более требовательным. Люди стали внимательней относиться к своему здоровью, больше заниматься спортом с тренерами. Следствием этого тренда стало повышение требований к квалификации специалистов в области спорта.

Развитие качества обучения и улучшение системы подготовки и переподготовки кадров в сфере физической культуры и спорта - это важные направления организационной работы в отрасли. Стратегия развития спортивной отрасли страны и ключевые задачи городской и региональной политики развития физической культуры и спорта особое значение уделяют обеспечению отрасли квалифицированными кадрами.

Эффективность развития индустрии спорта зависит от формирования и соблюдения достаточно высоких стандартов в сфере подготовки кадров.

Как и в любой другой отрасли, возможности сотрудников в спортивной зависят от качества их тренировок и подготовки. Достичь высоких результатов позволяет многообразное и постоянное обучение. Только благодаря непрерывной работе можно добиться необходимых способностей. Успешная профподготовка состоит из нескольких пунктов: Молодёжь обучается на профильном отделении в средних учебных заведениях, на регулярной основе проводится повышение квалификации в области физической культуры и спорта, развитие, модернизацию и совершенствование учебно-производственной тренинговой базы, создание заказа на необходимость специалистов в сфере физ. культуры, стандартизация стандартов подготовки для спортивных должностей, включение европейских методик и практик в подготовку кадров.

Когда Россия заявила о себе на Европейском образовательном пространстве, появилась необходимость модернизации российских стандартов образования, чтобы соответствовать европейским. Поэтому, подготовку специалистов-физкультурников так же, как и другие сферы образования, затронул процесс изменений и улучшений.

Как любая отрасль, отрасль физической культуры и спорта имеет свои особенности и специфику. В том числе и в системе обучения и подготовки кадров. Развитие любой системы начинается с признания необходимости внедрения новых методик и технологии обучения. Существующие сегодня устаревают и не обеспечивают требуемого уровня квалификации специалистов. Повышение требований к профессионализму специалистов в области физической культуры и спорта влечет за собой и развитие этой сферы, ее преобразование, включая использование современных средств творческой реализации образовательных технологий. Для развития системы обучения, контроля качества образования и системы контроля соблюдения новых стандартов, к сожалению, в настоящее время недостаточно финансирования со стороны государства. Частые изменения в структуре государственного управления отраслью, также негативно влияют на реализацию задачи подготовки высококвалифицированных кадров.

Улучшению качества и уровня подготовки кадров в сфере физической культуры и спорта, безусловно, способствует непрерывная система обучения, регулярное повышение квалификации, подтверждение этой квалификации в рамках регулярной аттестации. Мотивацией к повышению уровня знаний и компетенций для молодых специалистов служит реальный спрос на услуги в отрасли. Ярким примером взаимосвязи спроса на услуги в сфере физической культуры и мотивацией специалистов к постоянному повышению квалификации являются фитнес клубы. Значительная часть населения следит за фигурой и своим физическим состоянием. Люди готовы платить за индивидуальные занятия с персональным тренером. Тренеры, в свою очередь, регулярно повышают свою квалификацию, чтобы соответствовать ожиданиям клиентов.

В России немало ВУЗов, занимающихся подготовкой кадров в области физической культуры и спорта. Примерная численность студентов в них – 120 000 человек. Не смотря на это, идет снижение количества студентов и есть определенный дефицит дипломированных специалистов.

Базовым профессиональным образованием сегодня является программа подготовки бакалавриата. Срок обучения 4 года. Следующая ступень, это специалитет или магистратура. Сроки обучения: 1 год для получения степени специалиста и 2 года для получения степени магистра. Существует потребность в кадрах, которые получили дополнительно образование высшего уровня. Это выпускники аспирантуры и докторантуры. Именно этот уровень образования дает навыки научно-исследовательской деятельности, навыки преподавания и управления отраслью.

Как уже было отмечено, численность студентов физкультурных образовательных учреждений снижается. Соответственно, не хватает высококвалифицированных специалистов для обеспечения потребности организаций в сфере физической культуры и спорта. Это влечет за собой сложности в централизованном распределении и трудоустройстве дипломированных специалистов.

Без изменения и качественного улучшения существующей системы подготовки кадров в области физической культуры и спорта, очень трудно стимулировать молодежь к выбору именно этой отрасли для своего развития и реализации в данной сфере. Та система обучения, что есть сегодня, не обеспечивает отрасль требуемым количеством специалистов. Кроме проблемы привлечения абитуриентов, есть проблема удержания выпускников в профессии. Далеко не все выпускники работают по специальности. Основные причины нежелания оставаться в профессии – это низкий уровень дохода и, зачастую, отсутствия необходимых условий работы. Часть выпускников, уже отучившихся и получивших среднее и высшее образование, сразу призываются на службу в армию и после армии не идут работать по специальности отчасти по этим же причинам. Конечно, государство не бездействует и постепенно увеличивает объемы финансирования образовательных учреждений, но необходимо разрабатывать и реализовывать мероприятия, направленные на привлечение и удержание в отрасли молодых специалистов, получивших профильное образование.

Отраслевая система образования претерпевает определенные организационные изменения, она реформируется на основе трендов в сфере спорта и постоянно изменяющимися интересами общества. Создаются и улучшаются новые методы удовлетворения потребностей общества, анализ изменений которых говорит об очень хорошей динамике в совершенствовании социально-ориентированных подходов в сфере спорта и физической культуры. Требования к специалистам по физической культуре и спорту постоянно становятся больше.

Одним из наиболее важных направлений в программе обучения специалистов в области физической культуры и спорта является решение задачи улучшения стандартов российского вузовского образования до европейских. Для повышения стандартов образования в отрасли изменяются вузовские программы обучения на первых этапах и модернизируется огромное количество узконаправленных программ на последних этапах. Существенным отличием европейской системы образования от российской системы в том, что в Европе 20 % времени обучения направлено на самостоятельную работу студентов в области научных изысканий. В этом процессе преподаватели выступают в роли консультантов. Развитие навыков научно-исследовательской деятельности развивает потенциал студентов и способствует повышению уровня знаний предметной области. В настоящее время в российской образовательной системе пока недостаточно методик, которые должным образом развивают этот навык. Также требует доработки система повышения квалификации и переподготовки кадров.

Анализ существующей сегодня системы подготовки кадров в сфере физической культуры и спорта показывает, что ее нужно модернизировать. При этом важно:

1. Учитывать специфику отраслевого рынка труда и тенденций развития отрасли физической культуры и спорта.
2. Регулярно мониторить и анализировать рынок труда, динамику количественных показателей специалистов отрасли.
3. Регулярно мониторить качество профессионального образования, на основе данных мониторинга инициировать корректировку программ обучения с целью обеспечения потребностей отрасли.
4. Контролировать и повышать уровень подготовки и квалификации специалистов, которые осуществляют управление организациями, оказывающими услуги в сфере физической культуры и спорта. Развивать навыки менеджмента в этой сфере.
5. Учитывать неравномерность развития сферы физической культуры и спорта по регионам, а также происходящих там демографических процессов.

Чтобы получить максимально эффективный результат подготовки кадров в сфере физической культуры и спорта, необходимо увеличить количество часов практики. Именно благодаря практическим занятиям, участиям в различных конференциях и мастер-классам формируются практические навыки у студентов и достигается более глубокое и детальное изучение дисциплины.

Но не только увеличение часов практики влияет на результат обучения специалистов. Также необходимо повышать уровень общепедагогической подготовки профессиональных кадров. Для этого работа обучающихся нацеливается на приобретение, сбор, оценку и анализ творческой работы с педагогическими фактами.

Выводы. Таким образом, модернизация программы подготовки специалистов по физической культуре и спорту является необходимой.

Список литературы.

1. Совершенствование процесса подготовки профессиональных кадров в сфере физической культуры и спорта в условиях вуза [Электронный ресурс]. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sovershenstvovanie-protsesssa-podgotovki-professionalnyh-kadrov-v-sfere-fizicheskoy-kultury-i-sporta-v-usloviyah-vuza/viewer>
2. Кокоулина О.П., ОСНОВЫ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА: Учебное пособие / Москва, 2017. (2-е издание, стереотипное)
3. Совершенствование системы подготовки кадров [Электронный ресурс]. URL: <http://www.sportdiplom.ru/statecontrol/sovershenstvovanie-sistemy-podgotovki-kadrov>
4. Кокоулина О.П., АКТУАЛЬНОСТЬ СПОРТИВНОГО ОТБОРА В РОССИИ: Сборник: Роль экспериментальной и инновационной деятельности в развитии системы подготовки спортивного резерва. Материалы Всероссийской научно-практической конференции. 2019. С. 166-171.
5. Организационно-методические особенности подготовки кадров по специальности 0307 "Физическая культура" в условиях интеграции среднего и высшего профессионального образования [Электронный ресурс]. URL: <https://www.dissercat.com/content/organizatsionno-metodicheskie-osobennosti-podgotovki-kadrov-po-spetsialnosti-0307-fizicheskaya>
6. Кокоулина О.П., Иванов В.А., Бесполов Д.В., ВАЖНАЯ ПРОБЛЕМА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ: Физическая культура в школе. 2019. № 4. С. 6-10.
7. Kokoulina O., Simina T., Tatarova S., PROBLEMS AND CHALLENGES OF MODERN SPORTS: Journal of Physical Education and Sport. 2019. T. 19. № 1. С. 208-213.
8. Подготовка кадров для отрасли физической культуры и спорта в условиях реформирования образовательной системы [Электронный ресурс]. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/podgotovka-kadrov-dlya-otrasli-fizicheskoy-kultury-i-sporta-v-usloviyah-reformirovaniya-obrazovatelnoy-sistemy>

МУЖЕСТВЕННОСТЬ ГЛАЗАМИ МОЛОДЫХ МУЖЧИН

Димура И. Н.

ФГБОУ ВО «НГУ ФКиС им. П.Ф. Лесгафта», Санкт-Петербург, Россия

Аннотация. В статье рассматриваются зарубежные и российские исследования мужественности, позволяя выявить смешанный характер маскулинности студентов спортивного вуза. Представленные результаты опроса характеризуют мужественность как социальное качество, статус, поведенческую категорию, связанную с преодолением, проявляющуюся в экстремальных ситуациях, носящую энергетическую, интенсивностную окраску, ориентированную на успех с помощью риторики «победителя».

Ключевые слова: мужественность, тело, ресурс, юноши, маскулинность, спорт.

MASCULINITY THROUGH THE EYES OF YOUNG MEN

Dimura I. N.

FGBOU VO "NSU FKIS named after P.F. Lesgaft", St. Petersburg, Russia

Annotation. The article examines foreign and Russian studies of masculinity, allowing to reveal the mixed nature of masculinity of students of a sports university. The presented survey results characterize masculinity as a social quality, status, behavioral category associated with overcoming, manifested in extreme situations, bearing an energetic, intensity coloring, focused on success with the help of the rhetoric of the "winner".

Keywords: masculinity, body, resource, boys, masculinity, sport.

Актуальность: Мужские исследования развились после первой волны женских исследований в конце 1970-х годов, и вскоре стали включать спорт в качестве важного показателя формирования мужественности. Большинство работ показывают, что спорт — мужская арена, которая не только исключает женщин, но и делает мужское доминирование естественным в отношениях. Однако ученые фиксируют «кризис маскулинности» [2], характеризуемый «невозможностью соответствовать образцам традиционной мужественности, несамосохранным телесным поведением, деструктивными телесными практиками, вредными привычками, рисками, высокой подверженностью заболеваниям, депрессивными настроениями и самоубийствами мужчин» [4].

Цель данного исследования: проанализировать описания мужественности студентами спортивного вуза.

Материалы и методы исследования: включали в себя анализ литературных источников (PubMed, Cyberleninka), рефлексию личного опыта и данные опроса, проведенного в декабре-январе 2022-2023 годов, в котором участвовали ($n=150$) студентов первого-второго курса спортивного вуза (девушек 54,81% юношей 45,185%). Средний возраст $19,6\pm 0,6$ лет. Мы сравниваем полученные данные с результатами нашего исследования 2015 года [4]. Анкетный опрос прояснял представления студентов о мужественности, его моделях и способах реализации. Опрос вызвал интерес у участников, продемонстрировавших высокую активность в открытых вопросах и добавлениях после них.

Результаты исследования и их обсуждение: фиксация «кризиса маскулинности» (в русском языке слову «маскулинность» соответствует «мужественность») [2], возникшая в переходный период от советского общества к либеральному, характеризуется «невозможностью соответствовать классическим образцам традиционной мужественности, несамосохранным телесным поведением, деструктивными телесными практиками [4], вредными привычками, рисками, высокой подверженностью заболеваниям, депрессивными настроениями и самоубийствами мужчин». Похоже, что симптомами кризиса служит наличие вредных привычек, признаваемых 34% опрошенных нами молодых людей. 65% свидетельствуют о проблемах со здоровьем (30% — профессиональных проблемах здоровья). Молодость, несмотря на множество преимуществ, является периодом уязвимости.

В человеческих обществах сосуществуют обычно три-четыре модели маскулинности. Чаще всего преобладает доминантная модель, принимаемая большей частью конкретного общества, где большинство мужчин следуют этой модели. Традиционная, либеральная и новая мужественности отличаются способами и формами выражения. Мужественность, по мнению наших респондентов, — это социальное качество, статус (50,79% юношей-респондентов), поведенческая категория, связанная с преодолением (32,56%), проявляющаяся в экстремальных ситуациях (26,47%), носящая интенсивную окраску (25%), ориентированная на успех (22,22%) (риторика «победителя» — характерная черта мачистского стиля). «Мачизм проявляет себя в китче традиционными признаками маскулинности, прежде всего физической силой, агрессивностью и сексуальной активностью [7]». 64,18% убеждены, что мужчина — это всегда защитник. Антрополог Geert Hofstede (2001) показал, что в маскулинных (патриархальных) культурах всегда ценились и ценятся высокий социальный статус, богатство (независимо от его происхождения — заработанное или украденное), открыто демонстрируется успех, им кичатся, где забота о других, особенно о слабых и бедных, — признак слабости [2]. Под традиционной мужественностью понимаются идеалы стоицизма, конкуренции, доминирования и агрессии. Считается, что классические принципы мужественности ограничивают психологическое развитие мужчин, руководя их поведением и деформируя исполнение гендерных ролей. Они также негативно влияют не только на психическое, но и на физическое здоровье [1].

Интересно, что маскулинность наших респондентов совпадает скорее с маскулинностью белых воротничков, клерков, чем с маскулинностью рабочих [3]: поскольку основным ресурсом конституирования мужественности для рабочих служат физическая сила и умения, а для офисных клерков — телесная репрезентация и перформанс [3]. Для студентов спортивного вуза мужественность — репрезентация, социальный дисплей, перформанс (17,94% респондентов), проявляющаяся в ответственности (17,46%) и признании ошибок (16%). 80,32% опрошенных испытывают время от времени сомнения в собственной мужественности. И эта доля выросла за последние семь лет. По данным американского исследования только треть опрошенных юношей в возрасте от 18 до 29 лет назвали себя полностью мужественными [1]. Значимо, что это молодые мужчины. Интересно, что ставит под сомнение их мужественность?

С суждением «в своем поведении женщина должна приспосабливаться к мужчине» согласны 27% участников опроса в 2015 году vs 21,15% юношей-респондентов в 2022 году, при этом только треть vs 41,5% полагают, что ответственность за ситуацию в семье не лежит на женщине. Снижаются показатели по сравнению с 2015 годом, но и выборка 2022 года более молодая.

Если учесть, что исследование 2015 года было в большей степени ориентировано на анализ «балетного» тела, а опрос 2022 года — на спортивное, то у студентов спортивного вуза больше выра-

жена поляризация мнений, чем у «балетных». Рассмотрим полученные данные с точки зрения представленности патриархального и так называемого «нового» подхода (Таблица 1):

Таблица 1 Традиционный и новый подходы в определении мужского поведения

Вопросы методики	2015	2022
Патриархальный подход		
Мужчины должны всегда хорошо выглядеть	55,5%	73,07% данные возросли почти на 20%, а если учесть ответ «иногда», то 92,23%
Мужчина должен быть сексуально привлекательным	55,5%	65,38%,
Мужчина — это всегда защитник	62,9	64,15%,
В своем поведении женщина иногда должна приспособливаться к мужчине	51,8%	40,38
Ответственность за ситуацию в семье иногда лежит на женщине	51,8%	52,83
ответственность за материальный достаток в семье лежит на мужчине	48,1%	57,69
«Новый» подход		
отрицают, что мужчина в большей степени агрессивен, а женщина миролюбива	48,1%	54,71
не признают утверждения о том, что если мужчина способен обеспечить семью, то он имеет право запретить женщине работать	75,9	65,38
отрицают, что в сексуальном взаимодействии мужчины должны выступать инициаторами, а женщины – демонстрировать пассивность	50%	37,73%, 58,49% — иногда
Но все же отказываются признать, что настоящий мужчина не должен показывать свои чувства	57,4%	58,49 %

Интересно, что молодые спортсмены больше заинтересованы в привлекательности, чем артисты балета, тоже касается их сексуальной привлекательности. Хотелось бы объяснить это влиянием возраста и нарциссически-эгибиционистскими трендами поколения, но поскольку данные стабильны, с некоторым усилением в последние годы, то имеет смысл признать это устойчивым стереотипом. Стабильно так же мнение о том, что мужчина — это всегда защитник, не взирая на ситуацию февраля 2022 года.

По поводу сохранения традиционных взглядов на распределение ролей в семье, отметим, что респонденты 2022 года приехали в г. Санкт-Петербург из разных уголков России и еще находятся в ситуации адаптации к мегаполису, поэтому их суждения несут на себе отпечаток родительской семейной системы. Иллюстрацией служат ответы на вопрос «Ответственность за ситуацию в семье иногда лежит на женщине». Женщина выступает психологическим стабилизатором семьи, где наблюдается традиционное распределение ролей, не взирая на затраты эмоционального капитала женщин — 51,8% vs 52,83%. Подобная же тенденция наблюдается и в положительном ответе на вопрос «В своем поведении женщина иногда должна приспособливаться к мужчине»: 51,8% vs 40,38% опрошенных.

К сожалению, согласие с суждением о том, что настоящий мужчина не должен показывать свои чувства демонстрируют 57,4% vs 58,49% респондентов. Только 15,09% не согласны с этим утверждением. Похоже, у молодых людей сложности с регуляцией эмоций, раз они так стремятся прятать свои чувства. Фактор риска, сопряженный с предписаниями гегемонной маскулинности, — контроль выражения эмоций. Социальные механизмы отчуждения мужчин от своих эмоций, инструментализация мужского тела, отождествление разума и сознания с маскулин-

ностью приводит к подавлению эмоционального выражения. Умение скрывать эмоции, которые отождествляется со слабостью и женственностью, становится правилом мужского поведения, выполнение которого требует особого самоконтроля [цит. по5]. «Подавляя выражение «женоподобных» эмоций, мужчины зачастую и не осознают, и не понимают своих чувств, которые могут выражаться в агрессивных и насильственных формах действия» [5].

Пространство маскулинности в молодежной среде рассматривается как «театр маскулинности» [6]. Телесный капитал юношей составляют здоровье и физическая сила, ими почти не упоминаются профессиональные навыки. Констатируется противоречие между телесным активом, вполне физическим, и описанием мужественности, как проявлением духовных качеств. Они сами в себе признают в качестве ресурса, капитала конституциональные, данные от природы и образа жизни качества, при этом мужественность связывая с социальной ролью. Некий сплав успеха и насилия над собой. Эмоции упоминаются юношами редко, самое частотное слово из эмотивов «страх».

Образы мужественности. Опрошенные нарративизируют свое тело через понятия «результат труда» (51,62%), соотносят с идеалом, храмом (34,81%), физикой «сила, энергия, интенсивность» (14,58%), инструментом (13,79%), выразителем и воплотителем (11,11%). 6,39% воспринимают тело через боль, а для 11,11% тело – друг и 10,34% оно нравится.

Концепция «видимости мужественности» (С. Ушакин) довольно удачно описывает два принципиальных аспекта мужской идентичности. С одной стороны, эта концепция позволяет говорить о мужественности как о показательном, обозреваемом, инсценированном явлении, предполагающем определенного зрителя. С другой стороны, идея «видимости» акцентирует иллюзорный, фантазматический, символический характер мужественности. Понимание своего тела не как крепости, а как «представления», перформанса расширяет возможности индивидуального творчества, изменения, инновации, нарушения привычных границ и рамок. Раньше потребность демонстрировать себя другим считались исключительно женскими чертами. У мужчин это выглядело проявлением болезненного эксгибиционизма, а напряженное внимание к собственному Я подпадало под категорию нарциссизма. На самом деле «субъектности» здесь ничуть не меньше, чем в традиционной маскулинности, просто это другая, более тонкая и подвижная субъективность.

Оболочка мужественности скрывает уязвимость. Молодость — время, когда приходится доказывать себя, демонстрируя свою маскулинность, поскольку социальный статус человека не определен, привычные маркеры его типа работы, денег, машины, власти отсутствуют, а маскулинность служит единственной возможностью доказательства.

Выводы.

1. «Традиционная маскулинность» с трудом подвергается операционализации, столь необходимой в конкретных исследованиях.

2. Традиционно мужские черты характера — акцент на физической силе, независимости и конкурентоспособности признаются поколением Z менее важными, но ими обращено внимание на открытость, чуткость, здоровье.

3. Молодые мужчины с затруднением говорят о своей телесности, воспринимая ее фрагментарно в соответствии с потребительскими ценностями.

4. Модель традиционной мужественности не предполагает свободного выражения эмоций мужчиной

5. Распространенный конструкт маскулинности в молодежной среде, сочетающий в себе как физические, так и психологические и культурные характеристики представляет смешанный тип, сочетающий разные модели гендерного поведения.

6. Трудности формирования гендерной идентичности у мужчин сопряжены с условиями сильного нормативного давления и трансформации традиционного образа мужественности.

6. Известно, что мужчины, следующие традиционным понятиям мужественности более ограничены в выборе моделей поведения.

Список литературы.

1. American Psychological Association, Boys and Men Guidelines Group. (2018). APA guidelines for psychological practice with boys and men. Retrieved from <http://www.apa.org/about/policy/psychological-practice-boys-men-guidelines.pdf>

2. Билич Г.Л. Кризис маскулинности // Вестник МАН РС. 2016. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/krizis-maskulinnosti> (дата обращения: 20.03.2023).

3. Ваньке А. Мужские тела, сексуальности и субъективности // Философско-литературный журнал «Логос». 2018. №4 (125). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/muzhskie-tela-seksualnosti-i-subektivnosti> (дата обращения: 20.03.2023).

4. Димура И.Н. Мужская телесность глазами мужчин. Вестник Академии Русского балета им. А.Я. Вагановой. 2015;(4):167-176 с.

5. Здравомыслова Е.А., Тёмкина А.А. Что такое "маскулинность"? Понятийные отмычки критических исследований мужчин и маскулинностей // Мониторинг. 2018. №6 (148). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/chto-takoe-maskulinnost-ponyatiynye-otmychki-kriticheskikh-issledovaniy-muzhchin-i-maskulinnostey> (дата обращения: 20.03.2023).

6. Костерина, И В. Жизненно-стилевые особенности практик маскулинности в молодежной среде : автореферат дис. ... кандидата социологических наук : 22.00.06 / Костерина Ирина Владимировна; [Место защиты: Саратов. гос. техн. ун-т]. — Саратов, 2011. — 20 с.

7. Ушакин С. Видимость мужественности // Знамя. 1999. № 2 [Электронный ресурс]. URL: <http://adv.stars.ru/magazine/znamia/n2-99/ushakin.htm> (дата обращения: 03.05.2015).

РАЗВИТИЕ КРИТИЧЕСКОГО МЫШЛЕНИЯ У СТУДЕНТОВ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Дяченко Э. А.

ЧКФК ФГБОУ ВО «УралГУФК», Челябинск, Россия

Аннотация. Статья посвящена проблеме развития критического мышления у будущих тренеров-преподавателей. Современные стандарты образования требуют подготовки специалиста, обладающего определенными компетенциями, развитого творчески, умеющего критически осмысливать полученную информацию и использовать ее на практике. В статье представлены формы и методы развития критического мышления, содержание готовности педагогов к его осуществлению.

Ключевые слова: критическое мышление, воспитание, формы и методы развития критического мышления, осмысление, рефлексия, синквейн.

DEVELOPMENT OF CRITICAL THINKING AMONG STUDENTS OF SECONDARY VOCATIONAL EDUCATION

Dyachenko E. A.

ССРС PSBEI HE «UralSUPC», Chelyabinsk, Russia

Annotation. The article discusses to the problem of developing critical thinking among future trainers-teachers. Modern educational standards require the training of a specialist with certain competencies, well-developed creative thinking, able to critically comprehend the information received and use it in practice. The article presents the forms and methods of developing critical thinking, the content of teachers' readiness for its implementation.

Key words: critical thinking, education, forms and methods of development of critical thinking, comprehension, reflection, cinquain.

Актуальность. Заключается в необходимости развития критического мышления у студентов, что включает в себя умение самостоятельно мыслить, делать логические умозаключения, критически оценивать полученную информацию и применять ее на практике.

Цель работы- выявить сущность и определить методы развития критического мышления у студентов.

Мы имеем нехорошую привычку, получать новые знания уже в виде готовых выкладок, нам лень «залезть» в голову и попробовать поискать там информацию необходимую для решения конкретного вопроса. А ведь наш головной мозг – это настоящий компьютер, с которым надо уметь работать.

Мы и наши студенты стоим перед проблемой выбора информации. Необходимо не только умело овладеть информацией, но и критически ее оценить, осмыслить, применить. Встречаясь с новой информацией, студенты должны уметь рассматривать ее вдумчиво, критически, рассматривать новые идеи с различных точек зрения, делая выводы относительно точности и ценности данной информации.

3 фазы технологии РКМ

1. Стадия вызова.

Вызов уже имеющихся знаний по изучаемому вопросу, активизация учащихся, мотивация для дальнейшей работы. Обучающийся "вспоминает", что ему известно по изучаемому вопросу (делает предположения), систематизирует информацию до ее изучения, задает вопросы, на которые хотел бы получить ответ.

Приёмы и методы:

- составление списка «известной информации», рассказ-предположение по ключевым словам;

Систематизация материала (графическая):

- кластеры, таблицы;
- верные и неверные утверждения;
- перепутанные логические цепочки и т. д.

2. Стадия осмысления.

Сохранение интереса к теме при непосредственной работе с новой информацией, постепенное продвижение от знания "старого" к "новому". Студент читает (слушает) текст, используя предложенные преподавателем активные методы чтения, делает пометки на полях или ведет записи по мере осмысления новой информации.

приёмы и методы:

- методы активного чтения:

- маркировка с использованием значков «v», «+», «-», «?» (по мере чтения ставятся на полях справа);

- поиск ответов на поставленные в первой части урока вопросы и т. д.

3. Стадия рефлексии:

Ее функция: вернуть студента к первоначальным записям - предположениям, внести изменения, дополнения, дать творческие, исследовательские или практические задания на основе изученной информации. Обучающиеся соотносят "новую" информацию со "старой", используя знания, полученные на стадии осмысления.

Приёмы и методы:

- заполнение кластеров, таблиц, установление причинно-следственных связей между блоками информации;

- организация устных и письменных круглых столов;

- организация различных видов дискуссий;

- написание творческих работ (пястишия-синквейны, эссе).

Зачем нужно критическое мышление.

Учёба. Критическое мышление помогает при выборе источников, на которые мы опираемся во время обучения, учит видеть причинно-следственные связи, обобщать и структурировать информацию, аргументировать свою позицию и видеть слабые места в позиции других. Критическое мышление важно при изучении предметов, в которых необходимо уметь рассуждать, так как единственно правильного ответа на вопрос не существует: истории, философии, политологии, обществознании. Чем выше уровень критического мышления, тем проще даётся освоение программы колледжа и вуза.

Работа. Сегодня специалисты в любой сфере должны уметь не только хорошо выполнять рутинные действия, но и принимать нестандартные решения, находить новые пути и подходы к решению проблем. Высоко ценятся люди, умеющие грамотно вести дискуссию и доказывать свою точку зрения. Критическое мышление помогает оценивать рабочие задачи с разных сторон и помогает избежать ошибок, связанных с неточностью или недостаточностью информации.

Повседневная жизнь. Человеку каждый день приходится самостоятельно принимать решения, порой на основе неполной или недостоверной информации. Эти решения касаются не только учёбы или работы, но и здоровья, быта, личных отношений. Критическое мышление позволяет выбрать оптимальный вариант действий, избежать серьёзных ошибок или быстро найти способ их исправления.

Как развивать критическое мышление.

Пополняйте копилку знаний. Критически мыслить невозможно без достаточного количества знаний об окружающем нас мире. Чем больше знаний — тем проще сравнивать и анализировать.

Учитесь задавать вопросы. Любопытство и жажда познания — основа критического мышления, а чтобы удовлетворить эту жажду, необходимо уметь правильно формулировать вопросы. Тренируйтесь задавать вопросы на самые разные темы.

Читайте и анализируйте тексты. Критическое мышление развивается благодаря постоянному анализу информации из книг и интернета.

Обращайтесь к альтернативным источникам информации. Критическое мышление обязательно предполагает знакомство с разными, иногда противоположными мнениями о проблеме.

Придумывайте варианты. Мыслить критически — это значит видеть разные варианты развития ситуации в зависимости от тех или иных факторов и уметь вычленять из этих вариантов самый оптимальный, удобный и эффективный.

Анализируйте ошибки. Мы верим: не ошибается тот, кто ничего не делает. Ошибка — это не повод для самоуничижения, а способ разобраться, как поступить в следующий раз умнее, лучше и эффективнее.

Технология развития критического мышления представляет собой целостную систему, формирующую навыки работы с информацией через чтение и письмо. Она представляет собой совокупность разнообразных приёмов, направленных на то, чтобы сначала заинтересовать учащегося (пробудить в нём исследовательскую, творческую активность), затем предоставить ему условия для осмысления материала и, наконец, помочь ему обобщить приобретённые знания.

Тема: Белки, строение, функции. 1 Курс (естествознание).

Урок проведен по технологии «Критического мышления».

Цели:

1. Обучающие:

- дать понятие о белках на основе межпредметных связей с биологией.

2. Развивающие:

- Привести обучающихся к умению создать проблемные ситуации и видеть пути их решения;

- Уметь аргументировано защищать свою точку зрения.

3. Воспитывающие:

- развитие коммуникативных способностей, умение работать в группе.

Ожидаемые результаты. Обучающиеся должны предсказывать свойства белков.

Оборудование: Таблица «Строение белков», модель молекулы ДНК.

Ход урока. Вступительное слово учителя.

Есть технология обучения – развитие критического мышления. В чем ее идея? Человек ставит проблему и ищет пути решения этой проблемы, выделяя этапы решения, при этом анализирует свои знания, критикует каждый этап своего познания. Сколько этапов в познании?

Их три – Знаю, Хочу знать, Узнал.

И мы сегодня попробуем с вами поработать в стиле «развития критического мышления». Откройте тетради и запишите тему лекции «Белки, функции, строение». Разделите тетрадный лист на 3 части и подпишите колонки «Знаю», «Хочу Знать», «Узнал».

Из курса биологии вы уже знакомы с белками, поэтому в 1 колонке «Знаю» запишем уже знакомую для вас информацию о белках в виде ключевых слов, которые вы должны найти в предложенном тексте (Приложение № 1).

Даю 1 минуту, затем 1 минуту посоветоваться с соседом (работа в паре).

Белки выполняют в живых организмах следующие функции:

(обучающиеся пишут их самостоятельно).

Белки имеют следующие виды структур:

(обучающиеся пишут их самостоятельно).

Студенты заполняют колонку «Знаю». Эта колонка должна закончиться проблемой, которую мы перенесли во 2-ю колонку «Хочу знать».

Тема: Белки, функции, строение.

Знаю	Хочу знать	Узнал	Синквейн
Гипотезы			
1. Функции белков: строительная, каталитическая,		Изучение структуры белка.	Существительное Три прилагательных Два глагола

защитная, транспортная, двигательная, регуляторная, сигнальная и др.			Крылатая фраза Существительное
2. Структуры белка первичная, вторичная, третичная, четвертичная.	1. Что такое первичная структура? 2. Что такое вторичная структура? 3. Что такое третичная структура? 4. Что такое четвертичная структура?		

Вид записи в тетради обучающегося

Знаю	Хочу знать	Узнал	Синквейн
Как на доске	Как на доске	<p>1. Образование первичной структуры</p> $ \begin{array}{c} \text{O} \\ \parallel \\ \text{CH}_2 - \text{C} \\ / \quad \backslash \\ \text{NH}_2 \quad \text{OH} \end{array} + \begin{array}{c} \text{CH}_2 - \text{COOH} \\ \\ \text{H-NH} \end{array} + $ $ \begin{array}{c} \text{O} \quad \text{H} \\ \parallel \quad / \\ \rightarrow \text{CH}_2 - \text{C} - \text{N} - \text{CH}_2 - \text{COOH} \\ / \quad \quad \downarrow \\ \text{NH}_2 + \text{H}_2\text{O} \quad \text{пептидная связь} \end{array} $ <p>2. Образование вторичной структуры. Закручивание линейной цепи в спираль, витки которой удерживаются водородной связью CO ... HN CO ... HN</p> <p>3. Образование третичной структуры – упаковка вторичной спирали в клубок, установление межгрупповых ковалентных связей.</p> <p>4. Четвертичная структура – отделение белка соединяются между собой в сложный конгломерат за счет межбелковых связей.</p>	Белок сложный много – функциональный много – уровневый строит, защищает жизнь это способ существования белковых тел жизнь.

Вывод. Критическому мышлению можно и нужно учить, его культуру следует целенаправленно и терпеливо возвращать на всех уровнях, начиная с первого класса школы и затем на всех ступенях образования. Критическое мышление должно составить основу хорошо продуманной реформы образования, поскольку оно будет в центре изменений 21 века. Неосознанно мы все ежедневно принимаем какие-то решения. Даже наша пассивность, молчание и невмешательство могут привести к несправедливости.

Список литературы.

1. Андреев В.И. Педагогика творческого саморазвития: инновационный курс. Книга 2. - Казань: Изд-во Казанского университета, 1998. - 318 с.
2. Бухвалов В.А. Развитие учащихся в процессе творчества и сотрудничества. - М.: Центр «Педагогический поиск», 2000. - 144 с.
3. Генике Е.А., Трифонова Е.А. Развитие критического мышления (Базовая модель). Кн. 1. - М.: БОНФИ, 2002.

4. Ольховая Т.А. Критическое мышление как основа развития информационно-познавательной самостоятельности студентов / Т.А. Ольховая, В.Н. Елисеев // Высшее образование сегодня, 2013. - № 9. - С. 46-51. - Библиогр.: С. 50-51

5. Халперн Д. Психология критического мышления. - СПб.: Питер, 2000.

6. Критическое мышление. [Электронный ресурс]- Режим доступа: <https://postnauka.ru/wtf/> (Дата обращения: 09.03.2023).

8. Что такое критическое мышление и как его развить. [Электронный ресурс] - Режим доступа: <https://media.foxford.ru/articles/critical-thinking> (Дата обращения: 09.03.2023).

«ОЛБАНСКИЙ ЯЗЫК» КАК СОВРЕМЕННОЕ ЯЗЫКОВОЕ ЯВЛЕНИЕ

Ермохина Е. В., Орлик Е. А., Савушкина К. Н., Садуртинова С. Р.
ЧКФК ФГБОУ ВО «УралГУФК», Челябинск, Россия

Аннотация. В данном исследовании рассмотрена история возникновения «олбанского» языка и определена степень его влияния на формирование речевой культуры человека.

Ключевые слова: обучающиеся, «олбанский» язык, интернет, орфография, игра, русский язык.

THE «OLBAN LANGUAGE» AS A MODERN LINGUISTIC PHENOMENON

Ermokhina E. V., Orlik E. A., Savushkina K. N., Sadurtinova S. R.

ССРС PSBEI HE «UralSUPC», Chelyabinsk, Russia

Abstract. This study examines the history of the emergence of the "Alban" language and determines the degree of its influence on the formation of human speech culture.

Keywords: students, "Olbany" language, Internet, spelling, game, Russian language.

Актуальность. С каждым днем Интернет все глубже и глубже проникает в нашу жизнь и, если быть откровенным, меняет ее до неузнаваемости. Вот и сейчас, когда кажется, что те или иные технологии находятся на пике своего развития, мы понимаем, что это только начало. Смайлики, сокращения, чаты, онлайн-игры – все это выглядит настолько обыденным, настолько совершенным видом общения, что мы часто теряем грань между виртуальным и реальным мирами. Первое и, наверное, самое уязвимое, на что влияет слияние двух миров, – это, конечно, наша речь, наш язык. В век продвинутых технологий многие люди забывают о величии родного языка. В наши дни молодежь подвержена особому влиянию со стороны подобного рода изменений. Для нас социальные сети – главное средство общения и обмена информацией, как бы прискорбно это ни звучало. И наша речь, можно сказать, меняется с каждым днем, но, к сожалению, не всегда в лучшую сторону. Теряя ту самую грань, мы невольно становимся заложниками той безграмотной речи, которую уже считаем единственно верной формой общения, и навязываем этот лексикон окружающим.

Современные студенты – активные пользователи интернета, в частности, социальных сетей, различных форумов, блогов. Очень часто, читая публикации и комментарии, сталкиваешься с искаженными словами и выражениями, многие из которых совершенно непонятны («превед», «аффор жжот», «фтопку», «ржунимагу», «ИМХО», «в Бабруйск, животное!» и др). Такие варианты написания обладают частотностью и системностью, с их использованием активно создаются тексты, ведутся диалоги и переписка. Этот своеобразный язык имеет свое название («олбанский»), свою историю, сайты и даже свой манифест (так называемый «манифест антиграматности»). Писать на «олбанском» стало очень модно, особенно в молодежной среде, хотя многие студенты, активно употребляющие варианты «олбанского» написания ничего не знают об этом явлении.

Возникает **проблема:** в колледже мы стараемся соблюдать нормы орфографии и грамматики, пишем, как требуют преподаватели, а в интернете – отступаем от орфографических правил, чтобы не выглядеть белой вороной или не показаться несовременным, тем более что слова на «олбанском» очень прилипчивые, не захочешь, а запомнишь и напишешь сам. Мы решили изучить это явление, чтобы понять, что это: безобидная игра или серьезная угроза нашему языку, ведущая к потере грамотности.

Работая над данной темой, мы поставили следующую **цель**: определить степень влияния «олбанского» языка на формирование речевой культуры человека.

Объект исследования: речеведческие знания и умения личности, её социализация, коммуникативная компетентность и духовно - нравственная культура.

В качестве **предмета исследования** выступает «олбанский» язык, его роль в формировании коммуникативной компетентности, духовно-нравственной культуры человека.

Гипотеза: если мы исследуем причины, историю возникновения, правила, по которым существует современный интернет-язык, то сможем дать свою оценку этому явлению. «Олбанский язык» негативно влияет на орфографическую грамотность студентов.

Достижение поставленной цели решаем через следующие **задачи**:

1. Изучить историю создания «олбанского языка».
2. Выявить особенности этого языка.
3. Собрать словарик «олбанских» слов и выражений.
4. Рассмотреть неоднозначные точки зрения на существование и использование интернет-языка.
5. Провести лингвистический эксперимент.
6. Сделать выводы об этом явлении.

Результаты и их обсуждение. История возникновения «олбанского» языка. В 2004 г. в своем блоге в «Живом журнале» один из пользователей выложил фотографии, сопроводив их подписями. Другой пользователь, американец, заинтересовался фотографиями и текстами к ним и спросил, почему в международной системе livejournal.com кто-то пишет на непонятном ему языке и что это за язык. В ответ он получил: «Это албанский». К диалогу подключилась русскоязычная часть «Живого журнала», которая устроила акцию, в результате чего американец получил бесчисленные комментарии с призывом «учить олбанский». Благодаря этой истории в обиход вошло название «олбанский язык». Под «олбанским» понимается специфический русский язык, который используется в интернете. Для него характерны нарушения правил орфографии, но нарушены они таким образом, что слово, написанное необычным способом, звучит привычно, поэтому и закрепилось искаженное название «олбанский». По мнению некоторых лингвистов, такое название закрепилось из-за созвучия со словом "болван". Ведь первоначально остроумные и хорошо знающие грамматику пользователи Интернета весело пародировали многочисленные ошибки и опечатки, которые наводнили самые различные сайты и в первую очередь те, на которых есть возможность живого обмена мнениями. Это история возникновения названия, а само явление зародилось еще в конце 90-х годов.

Причины возникновения и распространения. По мнению лингвистов и психологов, можно выделить следующие причины возникновения «олбанского» интернет-сленга:

- желание отдельной группы закрыться от окружающего мира. Особой формой общения они выражают свой протест не только против языковых, но и против социально-общественных норм;
- установка на создание раскованной атмосферы общения;
- желание выразиться оригинально, модно, ярко;
- следование моде, желание быть таким, как все;
- желание создать нечто новое, свое, личное;
- желание молодежи выговориться, произвести так называемую эмоциональную «разрядку» во время агрессий или стрессовых ситуаций;
- интернет-сленг, по мнению людей, которые его употребляют, экономичнее и удобнее, чем литературный язык. Сленг, в отличие от нормы, способен ярче, гибче и конкретнее выразить мысль;
- активное использование SMS (принято сокращать слова и выражения, используя аббревиатуры, что характерно и для интернет-сленга);
- «олбанский» язык – письменная разговорная речь - может объединить возможности письменной речи (общение на расстоянии) и устной (яркая эмоциональность).

Этапы развития интернет-языка. Можно выделить несколько этапов развития этого лингвистического явления:

1. Массовое освоение Интернета русскоязычным контингентом, во время которого допускаются многочисленные ошибки. У многих грамотных пользователей это вызвало негативную реакцию. Но, у «новой орфографии» появились сторонники. Аргументы: грамотно писать долго

(надо учитывать, что Интернет был исключительно «текстовым», никаких скайпов и лайков). Написать «Дарова» (6 символов) - быстрее, чем «Здравствуйте» (12 символов).

2. При печатании по принципу «пишу, как слышу» не тратится время на проверку грамотности.

3. Грамотные люди развернули кампанию под названием «стеб». Именно на этом этапе появились всякие слова типа «кросавчег», «выпей йаду», «креведко», «афтар жот» и т. д.

4. Явление стало популярным: его поддержали не очень грамотные студенты, взрослые люди, имеющие проблемы с грамотностью, сторонники «экономии», «текстовые панки», для которых неграмотность - форма протеста против «ханжества и лицемерия» общества, «модники», которые поддерживают все, если «это сейчас модно», люди, просто испытывающие желание иногда «похулиганить».

Правила «олбанского» языка. На первый взгляд «олбанский» отличается от русского лишь обилием орфографических ошибок. Но ошибки эти намеренные, а не случайные. Правила орфографии нарушаются таким образом, чтобы слово, написанное необычным способом, звучало привычно. Проанализировав слова, можно выявить правила, по которым оформляется «олбанское» письмо.

- «и» в безударном положении превращается в «е», «а» в «о»: прИвет – прЕвед, крАсавчик – в крОсавчег;

- меняются местами безударные «о» и «а», «и» и «е»: девАчкО, блАндинкО, смИшно;

- вместо «тс» и «тсь» употребляются «щ»: деруЩа, смеяЩа;

- «жи» - «ши» переходят в «жы» - «шы»: жЫвотное;

- «щ» заменяется на «сч» и наоборот: еСЧо, Щастье;

- «я», «ю» меняются на «йа», «йу»: ЙАд, пачитайУ;

- глухие согласные в конце слова и перед другими глухими согласными в середине слова превращаются в звонкие согласные: пуШкин — пуЖкен, участниК – учаснеГ;

- суффикс «чик» в суффикс «чег»: стульЧЕГ.

- слияние слов: ниасилил.

Сфера употребления. Наиболее часто «олбанский» используется при написании комментариев к текстам в блогах, чатах и форумах. На сегодняшний день существуют разнообразные социальные сети, общение в которых является ведущим средством коммуникации: «ВКонтакте», «Мой Мир», «Одноклассники», «Facebook». Кроме того, этот язык постепенно переходит из виртуальной жизни в реальную. Все чаще его можно встретить в рекламе, на витринах магазинов, отдельные фразы можно иногда услышать на ТВ или радио, прочитать в журналах и газетах.

Особенности «олбанского» языка. После анализа интернет-текстов и реплик были выявлены следующие особенности:

1. Форма существования «олбанского» языка – письменная;

2. Главный принцип – «как слышу, так и пишу», с незначительными отклонениями;

3. На уровне лексики можно отметить бедность «олбанского» языка, состоящего в основном из устойчивых выражений. Кроме того, наблюдается многозначность: многие выражения имеют по несколько значений, часто очень далеких друг от друга, например: «как страшно жить» в значении прямом и переносном («надоела ваша тема, переключитесь»). Обилие просторечной лексики;

4. На уровне морфологии можно увидеть следующие закономерности: часто используются наречия со значением оценки, наречия в функции междометия («гламурно», «готично»), глаголы в повелительном наклонении («пеши есчо»), употребление глаголов в третьем лице вместо первого («бьеццо в истерике»), несогласование глагола и существительного («киса абиделось»), звукоподражательные слова в несвойственном им значении («кисакуку» в значении «неадекватно»);

5. На уровне синтаксиса наблюдается однообразность и бедность предложений, чаще всего состоящих из подлежащего, сказуемого и редко дополнения и обстоятельства. Используется много назывных предложений и предложений с обращениями, которые не выделяются запятыми. Очень много восклицательных предложений (выражение оценки).

Подведем предварительные итоги: что же представляет собой «олбанский» язык?

Почти все лингвисты сходятся во мнении о том, что основным принципом его создания была игра и что игры подобного рода уже были в истории русского языка. М.Кронгауз говорит в одном из

интервью: «Я приводил пример известных лингвистов, которые играли в такую игру. Они предлагали своим коллегам записывать слова с максимально возможным количеством ошибок, не влияющих на произношение, например, «озпиранд». Если читать его по правилам русского языка, оно читается как неправильная запись «аспирант». То есть максимально неправильная запись этого слова, это то, что в школе называется орфограмма. Надо выделить все орфограммы и сделать в каждой орфограмме ошибку. Так вот оказалось, что лингвисты в это играли, но они с помощью этой игры не ставили целью общаться. А в начале 20 века Илья Зданевич написал произведение «Янко Круль Албанский», где экспериментировал с написанием слов».

В лингвистических терминах «олбанский» язык – это сленг. Он не развивается, происходит только закрепление существующих слов и выражений. Лингвист Александр Бердичевский считает, что для определения сути «олбанского языка» подходит понятие, введенное британским лингвистом Майклом Хэллидеем, — «антиязык». Свое мнение по поводу «олбанского языка», по нашей просьбе, высказал забайкальский поэт, прозаик и журналист Максим Стефанович. С его точки зрения «олбанский» язык – это абсолютно никакая не новинка в языковой системе. «Олбанский» язык является проявлением сленговой культуры, берущей своё начало в неосознанном желании людей создать свою собственную систему координат в противовес уже существующей. Сленг – это всегда протестное явление. Никто и никогда не говорит на сленге, он лишь используется в отдельно взятых случаях и ситуациях как средство опознания по типу «свой-чужой» и как способ самоутвердиться в своих или чужих глазах как уникальная и непохожая на других личность. Сленг – это часть некой субкультуры. Рассматривать оба этих понятия в отрыве друг от друга невозможно. Приобщение к сленгу характерно людям ведомым, чувствующим необходимость примкнуть к основной массе носителей сленговой культуры. Это не язык, как таковой, а лишь форма коммуникативного приспособления в одной и той же среде, своеобразная словесная игра и словесный жонглиж, способ развлечься и получить удовольствие от самой игры в «мальчишей-кибальчишей». «Олбанский» язык, как и любая иная форма сленга, держится на ассоциативной привязке к чему-то «новому», «необычному», «крутому», «модному» и «прикольному». Люди, применяющие в своём общении друг с другом сленг, испытывают настоящее удовольствие, которое они получают в момент встречи с этим языковым явлением. Человек запоминает это «шоковое удовольствие» и хочет разговаривать на сленге. Максим Кронгауз считает, что «Олбанский» следует отличать от языка «падонков», так как в последнем присутствуют матерные слова и выражения, чего не скажешь об «олбанском».

Изучив различные источники, мы увидели совершенно различные мнения по данному вопросу: от крайне отрицательных до положительных. Представим некоторые из них.

Положительные оценки существования и использования интернет-языка. Виталий Костомаров, академик Российской академии образования, президент Института русского языка и литературы им. А. С.Пушкина, член совета Федеральной целевой программы по русскому языку, считает, что с русским языком все в порядке, он развивается по своим сокровенным внутренним законам, и никаких угроз от интернет-сленга для языка нет, ведь идет поиск новых возможностей орфографии. Ныне действующий свод правил орфографии и пунктуации, утвержденный в 1956 году, перестал удовлетворять молодежь. Она и выдумала своеобразную лингвистическую игру. Молодые люди сознательно нарушают правила, они ведут любопытный поиск. Литературный критик Вячеслав Курицын тоже не видит ничего страшного в использовании «олбанского» языка, говоря о том, что, в сущности, это поэзия, радостное детское желание играть со словом и такой легкости обращения с языком можно только позавидовать.

Нейтральные оценки существования и использования «олбанского» языка. Максим Стефанович считает, что пугаться этого явления не стоит. Как любой сленг, «олбанский» язык очень скоро заменится чем-то иным, другой формой общения, поскольку фактор привыкания и синдром «заезженной пластинки» неизбежно сделают своё дело. Некоторые ошибочно относят носителей сленговой культуры к «малообразованным недоумкам» [6].

Такие, несомненно, встречаются в сленговом сообществе, но, как правило, сленг не является показателем интеллекта человека. Наоборот – он говорит об особенном типе сознания личности и характере человека.

Мнение Анатолия Вассермана тоже является интересным. Он придерживается позиции, что «олбанский» язык как субкультура интернета не опасна для языка, для культуры в целом, а гораздо опаснее, по его мнению, излишний пессимизм [5].

Отрицательные суждения на проблему существования и использования «олбанского» языка.

Писатель Михаил Лифшиц считает, что «олбанский» язык – это продолжение малограмотной речи. Пользоваться этим «новоязом» удобнее и проще, чем правильным русским языком. Для простых мыслей, которые этим языком выражаются, иногда и буквы не нужны – достаточно плюсов, цифр, скобок. И агрессию легко показать, и мат легко вставить. «Если человек до 25 лет не понимает «олбанского» языка, то он отстал от жизни, а если после 25 лет человек пользуется этим языком, он... не повзрослел».

Молодые люди, которые предпочитают изъясняться на «олбанском», себя обкрадывают, считает Марина Дегтярева, доктор филологических наук. «Невозможно ежедневно писать «превед» и «медвед», а потом с легкостью перейти на научный стиль реферата или диплома. Невозможно постоянно выражать свои мысли и эмоции с помощью речевых клише, а потом, когда того потребуют обстоятельства, заговорить красиво, грамотно, свободно. Человек с глазами, намозоленными «ашипками», не воспримет всю прелесть классической литературы. И, конечно, нельзя будет ждать от него грамотности при письме. Коверканье слов неизбежно усугубит ситуацию с грамотностью. Рука, привыкшая к неправильному написанию, потом автоматически «выдаст» ошибку. Кому-то это может стоить и «КАрьеры».

Марина Дегтярева считает, что «бить в колокол» просто необходимо. Если на уроках русского языка подростки еще как-то стараются контролировать свое письмо, то на других уроках их тексты чудовищно безграмотны. Мало того, у них формируется мнение, что грамотность – это атавизм, потому что они вполне сносно понимают друг друга, когда пишут на «своем» языке. Орфография тянет за собой грамматику. Не в лучшую сторону изменился и синтаксис. Таким образом, игра с русским языком и речью ведет к серьезным последствиям: разрушению грамматической системы русского языка и к поголовной безграмотности среди молодежи.

Подавляющее большинство учителей и преподавателей ВУЗов единодушны в своем мнении и говорят об интернет-сленге как об очень агрессивном явлении, ведь неправильный образ слова расшатывает представление о норме, особенно у тех, у кого с этим и так не все в порядке. Дети будто живут в ситуации двуязычия: в Интернете пишу, как хочу, а в колледже (если получается) – как требуют.

Надо сказать и о том, что далеко не все интернет-сообщество перешло на «олбанский». В течение последних лет прошло несколько акций, смысл которых объединяет девиз: «Я умею говорить по-русски!». Таблички «Пишу по-русски», «Аффтарам» просьба не беспокоить», «Хочу читать тексты на правильном русском языке» украсили многие дневники живых журналов и персональные странички пользователей социальных сетей.

Итак, мы убедились, что мнения самые разные. Подведем некоторые итоги.

Сторонники «олбанского» языка выдвигают следующие аргументы в пользу этого явления:

- Практикуя «олбанский» язык, его носители находят неожиданные сочетания и написания, что развивает язык и подсказывает его дальнейший путь развития. Такой эксперимент уже был: футуристы в начале XX века экспериментировали с языком и очень вольно с ним обходились, например, Велимир Хлебников;

- «олбанский» язык – всего лишь игра, позволяющая отдохнуть от повседневных дел и забот. Ничего страшного в этой игре нет;

- «олбанский» предоставляет значительно больше возможностей для выражения эмоционального состояния;

- часто употребление «олбанского» вызывает комический эффект, что очень забавно;

- писать вне правил значительно проще, это раскрепощает, так как человек не боится сделать ошибки и значительно точнее и полнее выражает свои мысли.

Противники приводят следующие доводы:

- футуристы создавали новые слова и неожиданные сочетания слов с целью изменения взгляда читателя на мир. В чем смысл использования «олбанского»? Посмеяться? Поиграть? Их произведения были произведениями искусства, то есть имели цель – создать образ;

- если играет взрослый образованный человек, то ничего страшного в этом нет: он всегда знает, где границы игры. А если играет ребенок или подросток? Это опасно;

- эмоции и экспрессия в «олбанском» в основном сводится к двум состояниям: хорошо или плохо. Нет оттенков для выражения эмоций;

- письмо без правил – основная причина нарушения коммуникативной функции языка (старшее поколение не понимает младшее).

Дабы не разочаровываться в поколении XXI века, мы решили узнать, что думают наши сверстники. Мы провели анкетирование среди обучающихся 1 курса (результаты анкетирования представлены в диаграмме), и выяснили, что студенты колледжа не подвержены особому влиянию со стороны Интернет-коммуникаций, и, к тому же, многие даже не знают о существовании такого «языка».

Но, отвечая на последний вопрос, мнения об употреблении в речи «олбанского» языка и сокращений разошлись. Так, только 3 человека отрицательно относятся к подобного рода извращениям родного языка, что очень печально, 10 человек не видят в этом ничего зазорного, и остальные 58 либо остались в стороне, либо высказали свою точку зрения неоднозначно.

Вопросы анкеты:

1. Знаете ли вы, что такое олбанский язык?
2. Используете ли вы в своей речи олбанский язык?
3. Используете ли вы в письменной речи сокращения, допустимые в олбанском языке?
4. Как вы относитесь к подобного рода сокращениям?

Ответы:

1. Да – 12, нет – 59.
2. Да – 6, нет – 65.
3. Да – 3, нет – 68.
4. Отрицательно – 3, положительно – 10, безразлично – 22, неопределенно – 36.

Выводы. В результате исследования мы пришли к выводу, что подростки используют и одобряют Интернет-сленг. Мы считаем, что это неправильно.

Во-первых, общение в Интернете оказывает на речь современного подростка отрицательное влияние. Ребята начинают привыкать к сленгу и используют его не только в письменной речи, но и в устной. Подростку трудно определить границы в общении со сверстниками и людьми старшего возраста, они независимо от речевой ситуации используют сленг.

Во-вторых, язык засоряется из-за использования большого количества иностранных слов, непонятных и употребляющихся без перевода в речи молодёжи. Подростки стремятся в виртуальном пространстве самовыражаться, в том числе и через речь, активно используя знаки для выражения эмоций, смайлики. Каждый человек должен стремиться к повышению своей грамотности, становиться начитанным и образованным.

Русский язык самый красивый, богатый язык в мире. Мастера слова на протяжении многих веков оттачивали могучее, великое русское слово. Нельзя засорять достояние, переданное нашими предками. Нужно стремиться употреблять лексику своего родного русского языка.

Наша исследовательская работа не означает окончание исследования современного интернет-языка, интересно будет проследить его дальнейшую историю, будет ли «олбанский язык» использоваться еще несколько лет, или же утратит свое существование, возможно, на смену ему придет какой-то новый «язык», ведь в современном мире все очень быстро меняется.

Список литературы.

1. БЭС – Большой энциклопедический словарь. Языкознание. М. : Российская энциклопедия, 1988. С.161.
2. Ахманова, О. С. Словарь лингвистических терминов М. : Советская энциклопедия, 1966. С.419.
3. Гальперин, И. Р. О термине «сленг» // Вопросы языкознания. № 6.1956. С.107-114.
4. Кудинова, Т. А. «Общий жаргон» // Информационный гуманитарный портал «Знание. Понимание. Умение». – 2010. – № 5. – Филология.
5. Константин Мильчин. Афиша : Книги недели: «Самоучитель олбанского», «Китай. Как стать сунди» и др.. Русский репортёр (23 апреля 2013).
6. Лихолитов, П. В. Компьютерный жаргон // Русская речь. – М. , 1997. – № 3.
7. Даль, В. И. Толковый словарь живого великорусского языка. РИПОЛ классик. 2006. – 752. – (Золотая коллекция).
8. Ресурсы Интернета <http://encyclopaedia.bid>

ПРИМЕНЕНИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ СПЕЦИАЛИСТОВ ПОЛИГРАФИЧЕСКОГО ПРОИЗВОДСТВА

Жениленко У. А., Шалак О. А., Симакин В. А.
СПБ ГБПОУ «АУГСГиП», Санкт-Петербург, Россия

Аннотация. Работа посвящена выявлению видов физической работы сотрудников типографии. На основе опроса были выявлены виды нагрузок, влияющие на организм при работе на полиграфическом производстве. Основное внимание в работе уделено разработке комплекса специальных физических упражнений направленного на уменьшение отрицательных последствий трудовой деятельности специалистов в области полиграфического производства. Важным аспектом работы является анализ основных мышечных групп задействованных в работе полиграфистов.

Ключевые слова: физические нагрузки, комплекс упражнений, полиграфическое производство, трудовая деятельность.

APPLICATION OF SPECIAL PHYSICAL EXERCISES FOR SPECIALISTS IN PRINTING PRODUCTION

Zhenylenko U. A., Shalak O. A., Simakin V. A.
St. Petersburg SBPEI «ACMCBaP», Saint Petersburg, Russia

Abstract. The work is devoted to identifying the types of physical work of the printing industry employees. On the basis of the survey the types of loads affecting the body at work in the printing industry were identified. The main attention in the work is given to the development of a complex of special physical exercises aimed at reducing the negative effects of labor activity of specialists in the field of printing production. An important aspect of the work is the analysis of the main muscle groups involved in the work of printing workers.

Key words: physical loads, complex of exercises, polygraphic production, labor activity.

Актуальность. Полиграфическое производство достаточно сложное и затратное производство. С точки зрения человеческого ресурса, очень важно обратить внимание на специалистов данной отрасли, как действующих, так и будущих, а также обратить внимание на создание мер для уменьшения отрицательных последствий трудовой деятельности действующих квалифицированных работников данной области и подготовке к предстоящей трудовой деятельности будущих специалистов полиграфии (студентов СУЗов и ВУЗов).

Цель работы. Заключается в составлении комплекса упражнений для развития мышц частей тела, на которые приходится основная нагрузка при выполнении трудовой деятельности на полиграфической производстве.

Результаты и их обсуждение. Проведя анализ работы специалистов полиграфического производства, было выявлено, что существует три вида сотрудников типографии:

1. Сотрудник «Печатник». В его основные обязанности входит: перенос краски, печатных форм, которые вставляются в печатные машины и регулировка подачи краски.

2. Сотрудник «Резчик». В его основные обязанности входит: перенос и нарез бумаги, снижение трения между кипами бумаги.

3. Сотрудник «Переплетчик». В его основные обязанности входит: фальцевание бумаги, прошив и создание переплетных крышек.

Исходя из представленных категорий сотрудников, можно сделать вывод, что основная нагрузка приходится на пояс верхних конечностей и на заднюю часть туловища. Задействованность данных частей тела обуславливается спецификой работы в типографии: переносом больших рулонов бумаги, бумажных и печатных изделий. Основная часть нагрузки приходится на нижний отдел позвоночного столба, так как работа в типографии подразумевает собой частые наклоны корпуса вследствие работы у печатающих станков или машин, для подъема печатных материалов со столов и данных станков [1].

Помимо нижнего отдела позвоночного столба большая часть физической нагрузки приходится на коленные суставы, т.к. они находятся продолжительное время в согнутом положении при работе у низко расположенных полок или мест, где трудится специалист.

Для развития задействованных в трудовой деятельности частей тела и нивелирования отрицательных последствий выполняемой был разработан комплекс специальных физических упражнений:

1. Для развития мышц пояса верхних конечностей и задней части туловища:
 - А) Подтягивания в висе на высокой перекладине (для юношей) и на низкой перекладине (для девушек). Количество раз не менее 13 раз (для юношей) и не менее 25 раз (для девушек);
 - Б) Становая тяга. Выполняется только юношами. С весом не более 20 килограмм при многократном повторении;
 - В) Тяга гантелей весом 1 кг в наклоне (для девушек) и штанги весом 10 кг в наклоне (для юношей). Количество повторений не менее 10 раз в одном подходе;
 - Г) Тяга верхнего блока широким хватом. Количество повторений не менее 10 раз в одном подходе;
 - Д) Тяга блока к поясу сидя. Количество повторений не менее 10 раз в одном подходе.
2. Для развития мышц рук:
 - А) Разведение гантелей весом 2,5 кг через стороны. Количество повторений не менее 20 раз в одном подходе;
 - Б) Жим гантелей весом 2,5 кг стоя. Количество повторений не менее 20 раз в одном подходе;
 - В) Горизонтальное разведение рук с гантелями весом 2,5 кг. Количество повторений не менее 15 раз в одном подходе;
 - Г) Отжимания от гимнастической скамьи. Количество раз не менее 30 раз (для юношей) и не менее 25 раз (для девушек).
3. Для развития поясничного отдела позвоночника:
 - А) Повороты корпуса в положении сидя. Количество повторений не менее 10 раз в одном подходе для каждой стороны;
 - Б) Приседания с опорой на стену. Количество раз не менее 40 раз (для юношей) и не менее 30 раз (для девушек);
 - В) Подъем ног из положения лежа на спине. Количество раз не менее 20 раз (для юношей и девушек);
 - Г) Подтягивание колена к груди из положения лежа на спине. Количество раз не менее 20 раз (для юношей и девушек).
4. Для развития коленных суставов:
 - А) Подтягивание ног груди из положения сидя. Количество раз не менее 15 раз (для юношей и девушек) в одном подходе;
 - Б) Приседания. Количество раз не менее 30 раз (для юношей и девушек) в одном подходе;
 - В) Приседания на одной ноге. Количество раз не менее 10 раз (для юношей и девушек) в одном подходе на каждую ногу;
 - Г) Продольные и поперечные выпады. Количество раз не менее 10 раз (для юношей и девушек) в одном подходе на каждую ногу.

Рекомендовано выполнять комплекс не реже одного раза в две недели.

Выводы. Разработанный комплекс специальных физических упражнений помогает нивелировать отрицательные последствия и подготовить отдельные мышечные группы к предстоящей трудовой деятельности специалистов в области полиграфического производства.

Список литературы.

1. Сафонов, А. В. Проектирование полиграфического производства / А. В. Сафонов, - Москва : Дашков и К, 2021. – 491 с.

СОВРЕМЕННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОМУ ОБРАЗОВАНИЮ

Карлышев В. М., Миронова В. М.
ФГБОУ ВО «УралГУФК», Челябинск, Россия

Аннотация. Глобальные изменения в мире и стране требуют пересмотра подхода в образовании. Грядет смена парадигмы образования и содержательного подхода в нем. В статье предлагаются отдельные идеи совершенствования образования в вузе.

Ключевые слова: система образования, обучение, воспитание, образование.

MODERN REQUIREMENTS FOR VOCATIONAL EDUCATION

Karlyshev V. M., Mironova V. M.

PSBEI HE «UralSUPC», Chelyabinsk, Russia

Annotation. Global changes in the world and the country require a revision of the approach in education. A paradigm shift in education and a meaningful approach to it is coming. The article offers some ideas for improving education at the university.

Keywords: education system, training, upbringing, education.

Актуальность. Грядет переустройство всего бытия на земле. Мы видим глобальные изменения внутренние и внешние на всех уровнях социального и материального мира. С переустройством государственных границ, направлений развития в экономике, политике и идеологии появится и необходимость преобразования медленно изменяемой системы образования, закладывающей основы мировоззрения. В июле прошлого года Россию исключили из Болонского процесса так и не принятого разумным большинством преподавателей за все годы его существования. У государства появилась возможность создавать разумное образование, соответствующее новым реалиям развития общества и мира в целом.

Цель работы – осмысление происходящего и предложение по реформированию профессионального образования.

Результаты и их обсуждение. Исторический анализ и осмысление прошлого опыта требует выбора и реализации разумного подхода во всех основных процессах: обучении, воспитании, образовании. С практической точки зрения смысл образования – это выявление внутреннего образа (мировоззрения и современной картины мира), который поможет человеку вписаться в изменяющуюся жизнь и будет определять всю его дальнейшую жизнедеятельность.

Сейчас наблюдается тенденция освоения знаний, в которых в большей степени поясняют отдельные аспекты внешнего мира, профессионального совершенствования и минимален объем знаний о самом человеке, его внутреннем мире и практически отсутствуют знания, объясняющие как разумно понять себя и пользоваться собой, выстраивать отношения с окружающим миром. Такой крен знаний непроизвольно делает человека зависимым от всего происходящего и является источником основных проблем человека в жизни. Поэтому пытаются реализовать идею обучения для всех и для избранных. Подготовкой элиты занимаются практически все развитые страны, а содержание и глубина обучения для неё существенно отличается. Такая президентская программа подготовки кадров существует и в нашей стране, но она осуществляется после конкурсного отбора.

Ориентация на компетентностный подход в подготовке специалистов срывает только в комфортных, стабильных условиях. А сейчас наступает период серьезных перестроек в обществе и мире. Только за последние 30 лет невостребованными остались более трех десятков профессий. Такая тенденция сохранится и в ближайшие десятилетия. Это позволяет понять, что в образовании XXI века необходимо ориентироваться на более вечное дающее гарантию адаптации к будущему, а к ним относятся способности и качества личности дающие максимальную эффективность в жизнедеятельности, а знания и умения являются лишь начальными трансформационными формами в их совершенствовании.

В эпоху перемен необходимо иметь гибкое мышление, открытость к новому знанию, обладать системным мышлением, развитой интуицией, уметь управлять собой и учиться принимать все происходящее (любить). Если «ваять образ» под человека с такими критериями, мы будем иметь совсем другое содержание и организацию обучения и воспитания по сравнению с традиционной схемой реализуемых знаний. И такой вариант образования должен осуществляться в вузе, иначе эта ниша заполняется сектами и другими организациями, которые учат жить как им выгоднее или его заменяет интернет, где выбирается приятное, понятное, но не мудрое, полезное и развивающее.

Получается, главным направлением в образовании должно стать развитие личности эффективного специалиста, а обучение и воспитание должны способствовать этому. А это не столько освоение знаний, проверяемых тестами (это критерии обученности), но и работа в духовно-нравственном, творческом и профессиональном совершенствовании человека. Если два последних критерия своеобразно реализуются в вузах, то духовно-нравственный эпизодичен и в дисциплинах не раскрывается.

В Госстандарте отсутствуют дисциплины, позволяющие понять индивиду самого себя и разъясняющие приоритеты духовно нравственных ценностей, а тем более с учетом интересов и

возможностей самой личности. Такие курсы по выбору, хотя бы для части студентов должны быть, однако они пока в планах отсутствуют. Акцент на стимулирование воспитательной работы в связи с последними событиями в мире, требует помощи самоопределению и развитию личности. Это возможно поправить, если включить именно в профессиональную подготовку специалистов дисциплины на самопознание и самосовершенствование в соответствии с уровнем и видом профессионального образования. Как показывает практика, менее трети студентов вузов выбирают профессию самостоятельно, и такая проблема остро возникает у 90 % выпускников школ. Поэтому освоение своей индивидуальности в вузе должно стать закономерным, так как дальнейшая жизнь заставит их осваивать самостоятельно и жестко, часто через страдание. Считаем необходимым включить хотя бы по выбору освоение таких дисциплин как интегральная антропология (формирующая картину мира), психология личности, самопознание, психология жизненного пути, саморегуляция человека, самосовершенствования личности и т.п.

Сегодня показателем обученности студентов являются результаты решений тестовых заданий. Согласно психолингвистики, это работа в системе знак-значение, а третий самый важный компонент – смысл информации не задействован, а следовательно, знание не становится глубинным регулятором поведения. Это признак поверхностной и неэффективной работы, навязанной системой цифровизации образования, которая сейчас является приоритетным направлением, а на самом деле лишаящая смысла самого образования. Человек общается на поверхностном уровне, которое лишает его полноты общения и не обеспечивает совместного чувственного переживания. Об этом свидетельствуют исследования, посвященные эмоциональному интеллекту, который в социуме и групповой деятельности более важен по сравнению с когнитивным. Отсюда многие психологи видят в этом современный кризис общения в семье и на работе. Как без освоения смысла можно мотивировать к получению новых знаний, если нужно не формулировать и обосновывать своё понимание, а научиться выбирать близкие по смыслу ответы отрететированной или по выгодной (для оценки или преподавателя) одной точке зрения? Тем более что знания студента пока не связаны с жизнедеятельностью и не проверены в ней, а используемые только раз на зачете или экзамене (эпизодически) стираются из памяти. Тогда эффективность такого обучения сводится к минимуму.

Как в образовании реализуется «приоритет жизни и здоровья» человека, если к окончанию школы остаются здоровыми менее 8% учащихся, а смыслом жизни 80% называют «посадить дерево, построить дом и вырастить ребенка». Ибо эти вопросы остаются тайными до сих пор в век просвещения и науки, а что уж тогда говорить о последующих – «прав и свобод личности, свободного развития личности» и т.д. И выражается это в падении патриотизма (о чем свидетельствовали примеры бегства молодых за границу и от призывов в армию), в увеличивающихся процессах депрессий, личностных кризисов у студентов особенно в последние годы.

Сегодня идея внутреннего развития заменена идеей внешнего соответствия, а вся система образования стала «торговым центром образовательных услуг» с государственной поддержкой. Ведь давно известно, что человек отказавшийся от познания и развития себя, в конце концов, становится воплощением зла, что мы и видим в современное время.

Выводы. Образование должно перестроиться под реалии нового времени, ибо готовит поколение, которое через 25 лет будет строить свою реальность бытия. В последнее время на земле создаются условия для перехода на собственные разумные подходы (противостояние запада и его навязанной парадигмы, приоритет собственного развития и внутренних потребностей народа и др.). В этих условиях предлагаемые изменения помогут решить многие имеющиеся проблемы.

ПРОФЕССИИ, СВЯЗАННЫЕ СО СПОРТОМ

Князькова В. А., Колесникова Д. А.
ЧКФК ФГБОУ ВО «УралГУФК», Челябинск, Россия

Аннотация. В данном исследовании нами были определены варианты решения вопроса выбора будущей профессии обучающимися и выпускниками колледжа физической культуры УралГУФК. Нами были исследованы сайты высших учебных заведений, подведомственные

Минспорту России, а также сайты высших учебных заведений, для поступления в которые требуется высокий уровень физической подготовленности.

Ключевые слова: профессиональное ориентирование, физическая культура, ВУЗы России, профильная физкультурная направленность.

SPORTS RELATED PROFESSIONS

Knyazkova V.A., Kolesnikova D.A.

CCPC PSBEI HE «UralSUPC», Chelyabinsk, Russia

Annotation. In this study, we have identified options for solving the issue of choosing a future profession by students and graduates of the College of Physical Education of the Ural State University of Physical Culture. We have studied the sites of higher educational institutions under the jurisdiction of the Ministry of Sports of Russia, as well as the sites of higher educational institutions, admission to which requires a high level of physical fitness.

Key words: professional orientation, physical culture, higher education institutions of Russia, profile physical culture orientation.

Актуальность: Тема крайне актуальна для обучающихся и выпускников колледжа УралГУФК, и для молодых людей, увлеченных спортом. Ведь карьера успешного спортсмена - это удел избранных, но любой человек, любящий спорт и занимающийся им, может связать свою жизнь со спортивной профессией.

Спортсмены, закончившие по разным причинам свою карьеру, очевидно, не готовы покидать мир спорта. Именно им необходим «план Б», чтобы сориентироваться и подобрать работу для себя в данной сфере, или в сфере специальностей, которые требуют хорошую физическую подготовку от кандидата.

Цель работы. Составить список лучших спортивных ВУЗов России, военных и других вузов, где требуется хорошая физическая подготовка и выявить какие требования и плюсы есть у абитуриента после окончания СПО.

Результаты и их обсуждение. Спортивные профессии – это не только спортсмены в их прямом виде и значении. Спортивная среда требует подготовки соответствующих кадров, способных продолжать подготовку юных и новых кадров, управленцев и организаторов мероприятий и иных видов спортивной деятельности. Чтобы достичь высот в выбранной специальности важно иметь за плечами профессиональное спортивное образование. Получить его можно в стенах многопрофильных вузов, а также на базе узкоспециализированных спортивных учреждений.

По данным интернет-ресурса для абитуриентов «Поступи онлайн» спортивную специальность в 2023 году можно получить в 83 городах России в 109 высших учебных заведениях по 39 профилям.

Обращаем ваше внимание, что в данном случае речь идет не только о специализированных вузах физической культуры и спорта, но и о многопрофильных высших учебных заведениях, имеющих кафедру физкультуры и спорта и выпускающих специалистов в этой сфере.

Актуальными в последнее время стали также и военные вузы, для поступления в которые одним из основных критериев является хорошая физическая подготовка и здоровье.

И еще одна группа специальностей, связанная с физической подготовленностью будущего специалиста – это специальности в сфере геологии.

Разделение будущих специальностей, связанных с хорошей физической подготовкой, на 3 условные группы, сделано нами произвольно, для удобства профорientации.

Так как обучающиеся колледжа физической культуры УралГУФК в подавляющем большинстве являются действующими спортсменами, в первую очередь мы выделили вузы России с профильной физкультурной направленностью, подведомственные Министерству спорта и туризма России. Список составили 14 Федеральных Государственных Бюджетных Образовательных Учреждений Высшего Образования.

Университеты:

1. ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар;

2. ФГБОУ ВО Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, г. Санкт-Петербург;

3. ФГБОУ ВО «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма», г. Москва;

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

5. ФГБОУ ВО «Уральский государственный университет физической культуры», г. Челябинск.

Академии:

1. ФГБОУ ВО «Великолукская государственная академия физической культуры и спорта», г. Великие Луки, Псковская область;

2. ФГБОУ ВО «Волгоградская государственная академия физической культуры», г. Волгоград;

3. ФГБОУ ВО «Дальневосточная государственная академия физической культуры», г. Хабаровск;

4. ФГБОУ ВО «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма», г. Казань;

5. ФГБОУ ВО «Московская государственная академия физической культуры», МО, Люберецкий район, пос. Малаховка;

6. ФГБОУ ВО «Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма».

Институты:

1. ФГБОУ ВО «Воронежский государственный институт физической культуры», г. Воронеж;

2. ФГБОУ ВО «Чайковский государственный институт физической культуры», Пермский край, г. Чайковский;

3. ФГБОУ ВО «Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта», Республика Саха, с. Чурапча.

Военный институт - это реальная альтернатива обычному образованию, так как дает абитуриенту из любого социального слоя и с любым достатком возможность закрепиться в этой жизни.

Если вы собираетесь поступать в военные университеты, то должны представлять как плюсы, так и минусы этого мероприятия.

Все абитуриенты, обучающиеся в военных университетах России, обучаются там на бюджетной основе. Помимо этого, выпускники подобных учебных заведений получают льготы на получение жилья, звание лейтенанта, но обязаны отслужить 5 лет и первые несколько курсов проживают в казармах.

Военные ВУЗы страны:

1. Военная академия ракетных войск стратегического назначения им. Петра Великого, г. Балашиха, Московская обл.;

2. Военно-морская академия имени адмирала флота Советского Союза Н. Г. Кузнецова, г. Санкт-Петербург;

3. Военный инженерно-технический институт Военной академии материально-технического обеспечения имени генерала армии А. В. Хрулева, г. Санкт-Петербург;

4. Военная академия связи имени маршала Советского Союза С. М. Буденного, г. Санкт-Петербург;

5. Военный институт (военно-морской) Военно-морской академии имени адмирала флота Советского Союза Н. Г. Кузнецова, г. Санкт-Петербург;

6. Пермский военный институт войск национальной гвардии Российской Федерации, г. Пермь;

7. Военный университет Министерства обороны Российской Федерации, г. Москва;

8. Балтийский государственный технический университет «ВОЕНМЕХ» имени Д. Ф. Устинова, г. Санкт-Петербург;

9. Военно-космическая академия имени А. Ф. Можайского, г. Санкт-Петербург;

10. Филиал ВУНЦ ВМФ «Военно-морская академия», г. Калининград;

11. Военная академия материально-технического обеспечения им. генерала армии А.В. Хрулёва, г. Санкт-Петербург;

12. Санкт-Петербургский военный ордена Жукова институт войск национальной гвардии Российской Федерации, г. Санкт-Петербург;

13. Михайловская военная артиллерийская академия, г. Санкт-Петербург;

14. Новосибирский военный институт имени генерала армии И.К. Яковлева войск национальной гвардии Российской Федерации, г. Новосибирск;

15. Новосибирское высшее военное командное училище, г. Новосибирск;
16. Военно-воздушная академия им. проф. Н.Е. Жуковского и Ю.А. Гагарина. Г. Воронеж;
17. Военный институт (железнодорожных войск и военных сообщений) Военной академии материально-технического обеспечения им. Хрулева, г. Санкт-Петербург;
18. Серпуховской филиал Военной академии ракетных войск стратегического назначения им. Петра Великого Министерства обороны Российской Федерации. Г. Серпухов. Московская область;
19. ВКА им. Можайского. Череповецкий военный инженерный институт радиоэлектроники, г. Череповец, Вологодская область.

В 2023 году наиболее высокий конкурс на поступление ожидается в Новосибирском высшем военном командном училище.

Девушки в этом году могут попытаться поступить в девять российских военных вузов, в том числе в авиационный, военно-морской и Ракетных войск стратегического назначения. Об этом сообщается в материалах газеты "Красная звезда".

По данным газеты, девушки могут стать офицерами российской армии в Военной академии РХБЗ имени С.К. Тимошенко (Кострома), Краснодарском высшем военном авиационном училище летчиков имени А.К. Серова, Военной академии Воздушно-космической обороны имени Г.К. Жукова (Тверь), Военном институте (военно-морском политехническом) ВУНЦ ВМФ "Военно-морская академия имени Адмирала Флота Советского Союза Н.Г. Кузнецова" (Санкт-Петербург) и его филиале в Калининграде, Военной академии РВСН имени Петра Великого (Московская область, г. Балашиха).

Также девушек ждут в Военной академии связи имени С.М. Буденного (Санкт-Петербург), Военно-медицинской академии имени С.М. Кирова (Санкт-Петербург) и Военном университете Министерства обороны (Москва).

На Земле остались малоизученными лишь Арктика и Антарктида. Заполярье – край экзотический и романтичный: грандиозная ледяная пустыня, экстремальный климат, ежеминутно проверяющий человека на прочность, день и ночь длиной по полгода. И – почти полсотни научно-исследовательских станций, в том числе российские, украинские, американские, французские и других стран.

Главным центром притяжения для полярников остается Арктический и Антарктический Научно-исследовательский институт в Санкт-Петербурге. Он не обучает студентов, а формирует экспедиции в Антарктиду, занимается исследованиями. Подать свою кандидатуру для работы в проектах ААНИИ может каждый, если обладает достаточной квалификацией.

Наибольшее количество направлений, посвященных Крайнему Северу и Южному Полустью, сконцентрированы в следующих ВУЗах:

1. Северном (Арктическом) федеральном университете им. М. В. Ломоносова, г. Архангельск;
2. СПбГУ, г. Санкт-Петербург;
3. Северо-Восточном федеральном университете им. М. К. Аммосова, г. Якутск;
4. Томском государственном университете; г. Томск.

В этом пункте мы хотим отметить, что такие специальности в геологии, которые связаны с геологоразведочными экспедициями, также требуют от абитуриентов и специалистов в целом, хорошего здоровья и физической подготовки на высоком уровне.

Внимательно изучив сайты перечисленных ВУЗов в графе «Абитуриенту» мы приводим общие данные для поступающих после СПО.

Перечень индивидуальных достижений кандидатов, учитываемых при приеме:

1. Наличие статуса чемпиона и призера Олимпийских игр, чемпиона мира, чемпиона Европы по видам спорта, включенным в программы Олимпийских игр 10 баллов.
2. Наличие диплома о среднем профессиональном образовании с отличием 10 баллов.
3. Наличие диплома о среднем профессиональном образовании с не менее 50% итоговыми отметками «отлично» (остальные – «хорошо») 7 баллов.
4. Наличие спортивного разряда по видам спорта, включенным в программы Олимпийских игр, или по военно-прикладным видам спорта: мастер спорта 10 баллов; кандидат в мастера спорта 7 баллов; первый спортивный разряд 6 баллов.
5. Участие в волонтерском движении 5 баллов.

6. Наличие золотого знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) 5 баллов.

Приводим также нормативы физической подготовленности (нижние границы).

Для мужчин: подтягивание на перекладине 4 раза; бег на 100 м – 15,4 секунды; бег на 3 км – 14 минут 56 секунд.

Для девушек: Наклоны туловища из положения лежа за 1 мин 18 раз вперед; бег на 100 м – 19,6 секунд; бег на 1 км – 5 минут 20 секунд.

Требования к физической подготовленности считаются выполненными, если кандидат набрал сумму баллов по таблице нормативов не менее 120 в трех упражнениях.

Лица, не преодолевшие пороговый минимум хотя бы по одному упражнению, из конкурса выбывают и в вуз не зачисляются.

На сайтах ВУЗов есть предложения абитуриенту пройти психологическое тестирование, которое поможет определиться с правильностью вашего выбора и соответствием ваших возможностей, знаний и навыков требованиям выбранной вами профессии.

Выводы. Если карьера профессионального спортсмена не сложилась, не нужно отчаиваться. Можно применить свои знания и навыки в профессиях, связанных со спортом, а также в других областях и сферах жизни, где важную роль играет физическая подготовленность и хорошее здоровье.

Список литературы.

1. Королёв, А. В. Организация профориентационной работы с использованием предметных знаний / А. В. Королёв, С. О. Пустовит // Химия в шк. — 2020. — № 3. — С. 63-70.

2. Мелетичев, В. В. Профессиональные склонности и мотивация обучающихся как условие успешности выбора и освоения профессии [Текст] / В. В. Мелетичев, Е. В. Харитоновна // Педагогика. — 2020. — № 1. — С. 87-93. — Библиогр. в конце ст.

3. https://postupi.online/utm_source=google.com&utm_medium=organic&utm_campaign=google.com&utm_referrer=google.com

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОРИЕНТАЦИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ КОЛЛЕДЖА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ УралГУФК

Князькова В. А.

ЧКФК ФГБОУ ВО «УралГУФК», Челябинск, Россия

Аннотация. В данном исследовании определены вопросы, связанные с профессиональной ориентацией обучающихся и выпускников Челябинского колледжа физической культуры УралГУФК, и приведены возможные способы решения.

Ключевые слова: профессиональная ориентация, функции профориентации, методики профориентации, Челябинский колледж физической культуры, выбор профессии.

UralSUPC COLLEGE STUDENT'S PROFESSIONAL ORIENTATION

Knyazkova V. A.

CCPC PSBEI HE «UralSUPC», Chelyabinsk, Russia

Annotation. In this study, issues related to the professional orientation of students and graduates of the Chelyabinsk College of Physical Culture of the Ural State University of Physical Culture are identified, and possible solutions are given.

Key words: professional orientation, career guidance functions, career guidance methods, Chelyabinsk College of Physical Culture, choice of profession.

Актуальность: Большинство спортсменов, закончивших по разным причинам свою карьеру, очевидно, не готовы покидать мир спорта. Именно им необходимо помочь сориентироваться и подобрать работу для себя в сфере спорта, или в сфере специальностей, которые требуют хорошую физическую подготовку от кандидата.

Правильный выбор профессии очень важен, так как он определяет прежде всего наше психическое благополучие.

Цель работы: Создание условий для раскрытия личностных качеств обучающихся и формирования взвешенного, самостоятельного выбора обучающимися профессиональной деятельности.

Результаты и их обсуждение. Выбор профессии обусловлен действиями многих, как внешних, так и внутренних факторов. Профорентация – это комплекс действий для выявления у человека склонностей и талантов к определённым видам профессиональной деятельности.

Профорентация выполняет следующие функции:

- диагностическую – выявляет способности и склонности обучающегося к тем, или иным видам деятельности, выявляет его стремления и намерения, определяет адекватность оценки человеком своих достижений и успехов и их взаимосвязь с интересующими его видами деятельности;

- организационную - организует культурно-досуговую и социально-значимую деятельность, передачу опыта и впечатлений от работающих специалистов, проводит разнообразные мероприятия по профорентации (знакомства с представителями интересующих профессий, экскурсии, конкурсы и так далее);

- информационную - проводит информационные мероприятия и кампании по вопросам получения образования, имеющихся специальностям в учебных учреждениях, правилам приёма и проходных баллов, информирует о текущей ситуации на рынке труда и планируемых переменах;

- профилактическую - уменьшает количество ошибок при выборе профессии, предупреждает неправильное восприятие имеющихся на рынке труда профессий.

Обучающиеся нашего колледжа, как и многие другие молодые люди, совершают ряд ошибок при выборе будущей профессии. Например, многие полагаются на мнение родителей, на такие понятия, как престижность профессии, заработная плата; некоторые идут учиться дальше «за компанию» с друзьями, другие могут следовать примеру своего кумира, или могут продолжать семейные традиции. Встречается также выбор профессии назло или вопреки кому-нибудь. Все чаще встречается и отсутствие желания разобраться в самом себе, игнорирование собственных интересов. Ну и, конечно, молодые люди совершают ошибки от простого незнания мира профессий.

Есть несколько советов, чтобы не допустить вышеперечисленные ошибки:

- разобраться в себе: своих способностях, талантах, интересах, физических возможностях;

- определить свои сильные и слабые стороны по отношению к будущей работе;

- пройти профорентационные тесты в интернете или в бумажном виде и получить развёрнутую консультацию опытного психолога-профконсультанта;

- познакомиться с разнообразным миром профессий, особенное внимание уделить подходящим под результаты из первых трёх советов;

- познакомиться со специалистами из выбранных направлений и узнать незаметные на первый взгляд тонкости и особенности профессии.

Говоря о практической стороне профорентации, обучающиеся колледжа УралГУФК только за учебный год 2022-2023 провели несколько встреч с представителями военных училищ. На встрече с представителем Челябинского высшего военного авиационного Краснознаменного училища штурманов Куражовым Александром Сергеевичем выпускники колледжа посмотрели фильмы об образовательном учреждении, службе в военно-воздушных силах Российской Федерации. На встрече с Важениным Алексеем Владимировичем обучающиеся узнали о службе по контракту в г. Трехгорный. Была также организована встреча с представителями отряда специального назначения.

Представление о работе в сфере физкультуры и спорта обучающиеся получают непосредственно после прохождения производственной практики. А первокурсники, которые еще не побывали на практике, получают первое представление из стенгазет с фотографиями о прохождении практики старшекурсниками, которые размещаются на всеобщее обозрение в коридоре. Каждая бригада представляет таким образом свой фотоотчет. Стенгазеты получают очень информативными, интересными и показательными.

Выводы. Разобравшись во всех тонкостях профорентации, можно обеспечить себе правильный выбор будущей профессии, а значит успешную карьеру и психологическое благополучие в этом вопросе.

Список литературы.

1. Богданова, В.А. Профессиональное самоопределение учащихся старших классов / В.А. Богданова, П.И. Байдуков //Стратегия формирования здорового образа жизни средствами физической культуры и спорта: опыт, перспективы развития: материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Тюмень: Вектор Бук. - 2011. – С. 23-26.

2. Мельникова, М. А. Организация и проведение профориентационной работы / М. А. Мельникова, А. А. Васильев // Среднее проф. образование. — 2021. — № 12. — С. 37-39.

3. Пряжникова Е.Ю. Профориентация / Е.Ю. Пряжникова, Н.С. Пряжников// Профориентация: учебн. пособие для студ. высш. учеб. заведений – 3-е изд.-2007. – 496 с.

ФОРМИРОВАНИЕ ПРАВОВЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ КАК ОДНО ИЗ НЕОБХОДИМЫХ УСЛОВИЙ ПОДГОТОВКИ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОГО СПЕЦИАЛИСТА СРЕДНЕГО ЗВЕНА В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Копылова Н. С.

ГБПОУ «Зауральский колледж физической культуры и здоровья», Шадринск, Россия

Аннотация. В данном исследовании проведен анализ Федеральных государственных образовательных стандартов среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура 2014 года и 2022 года, в части подготовки специалистов в области физической культуры и спорта и необходимости формирования у них правовых компетенций.

Ключевые слова: Федеральные государственные образовательные стандарты среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура, правовые компетенции.

FORMATION OF LEGAL COMPETENCIES AS ONE OF THE NECESSARY CONDITIONS FOR THE TRAINING OF A COMPETITIVE MID-LEVEL SPECIALIST IN THE FIELD OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

Kopylova N. S.

GBPOU "Trans-Ural College of Physical Culture and Health",
Shadrinsk, Russ

Abstract. This study analyzes the Federal state educational standards of secondary vocational education in the specialty 49.02.01 Physical Culture in 2014 and 2022, in terms of training specialists in the field of physical culture and sports and the need to form their legal competencies.

Keywords: Federal state educational standards of secondary vocational education in the specialty 49.02.01 Physical culture, legal competencies.

Актуальность. Пришедшие на смену Государственным образовательным стандартам среднего профессионального образования Федеральные государственные образовательные стандарты среднего профессионального образования (далее ФГОС СПО) на смену знаниевому и деятельностному подходу к обучению пришел компетентностный подход. Появилось понятие общие и профессиональные компетенции, которыми выпускник должен обладать по окончании колледжа.

Цель работы. Проанализировать ФГОС СПО 49.02.01 Физическая культура 2014 и 2022 года в части формирования правовых компетенций как одного из необходимых условий подготовки конкурентоспособного специалиста среднего звена, на примере ГБПОУ «Зауральский колледж физической культуры и здоровья».

Профессиональная подготовка студентов Зауральского колледжа физической культуры и здоровья физической культуры строится в 2022 – 2023 учебном году проводится на основании Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности «Физическая культура» 2014 года. В котором закреплено, что педагог по физической культуре и спорту готовится к следующим видам деятельности:

1. Организация и проведение учебно-тренировочных занятий, и руководство соревновательной деятельностью в избранном виде спорта;
2. Организация физкультурно-спортивной деятельности различных возрастных групп населения;
3. Методическое обеспечение организации физкультурно-спортивной деятельности [2, с. 5].

Педагог по физической культуре должен обладать общими и профессиональными компетенциями.

ФГОС СПО 2022 года по специальности Физическая культура дает нам право на самостоятельное определение видов деятельности, которые должен будет освоить выпускник, это такие как:

1. организация и проведение физкультурно-спортивной работы;

2. методическое обеспечение организации физкультурной и спортивной деятельности;
3. преподавание по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта (по выбору);
4. преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам (по выбору);
5. организация и проведение физкультурно-оздоровительных занятий, занятий по фитнес-программам, по виду спорта с населением различных возрастных групп (по выбору) [3, с. 8].

Выпускник освоивший образовательную программу, должен обладать профессиональными компетенциями, соответствующим выбранным видам деятельности [3, с. 10].

Таким образом, ФГОС СПО по специальности Физическая культура 2014 года и 2022 года в основе закрепляет компетентностный подход к обучению.

С позиций данного подхода основным результатом образовательной деятельности является подготовка компетентного специалиста и какой бы вид деятельности в дальнейшем не выбрал выпускник он должен уметь организовать свою работу с учетом нормативно-правовой базы в области физической культуры и спорта. С появлением новых задач в сфере физической культуры и спорта возникает проблема формирования правовых компетенций студентов.

В настоящее время сложились различные подходы к пониманию сущности и правовой компетентности. По мнению Н.И. Иголевича, под правовой компетентностью следует понимать совокупность социально-психологических характеристик, способствующих формированию таких знаний, умений, навыков, установок, личностных качеств, которые позволяют личности успешно осуществлять социальную деятельность в правовом поле. По мнению Каревой А.В., правовая компетенция является компонентом профессиональной подготовки специалиста, в качестве общей цели имеет формирование правовых знаний и умений как теоретической основы и компонента правовой компетенции специалиста в целом [1].

Одним из необходимых условий для подготовки конкурентноспособного специалиста по физической культуре и спорту являются формирование у него правовых компетенций. Основой формирования является учебный процесс.

Изучив ФГОС СПО 2010, 2014 годов по специальности «Физическая культура» мы видим повторяющуюся ошибку «ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением правовых норм, ее регулирующих», т.е. правовая компетенция формируется в дисциплинах «Анатомия», «Физиология с основами биохимии», «Гигиенические основы физической культуры и спорта», «Основы врачебного контроля», «Педагогика», в профессиональном модуле «Избранный вид спорта с методикой тренировки и руководство соревновательной деятельностью спортсменов», но не в основной дисциплине «Правовое обеспечение профессиональной деятельности», которая рассматривает основные вопросы правовой регламентации и защиты профессиональной деятельности специалистов по физической культуре и спорту [2]. В рабочей программе данной дисциплины мы исправили эту ошибку и добавили общую компетенцию 11. А также для ее формирования включили дополнительные задания в программу производственной практики.

ФГОС СПО 2022 года по специальности «Физическая культура» предусматривает общую компетенцию «ОК 03. Планировать и реализовывать профессиональное и личное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях» при этом новый стандарт не прописывает, на каких дисциплинах или профессиональных модулях она должна быть сформирована и не предусматривает в обязательной части изучение дисциплины «Правовое обеспечение профессиональной деятельности», только дисциплину «Основы финансовой грамотности». Что мы считаем не верно. Для формирования правовых компетенций у студентов Зауральского колледжа физической культуры и здоровья на 2023 – 2024 учебный год планируем введение дисциплины «Правовое обеспечение профессиональной деятельности» и формирование правовых компетенций не только на данной дисциплине, но и в профессиональных модулях, и на практической подготовке.

Без знания правовых аспектов профессиональной деятельности невозможно юридически правильно организовать работу органов управления физической культурой, физкультурно-спортивных организаций различного типа, проводить соревнования различного уровня, развлекательные и спортивные мероприятия, осуществлять тренерскую и преподавательскую работу.

Вывод. Таким образом, формирование правовых компетенций в Зауральском колледже физической культуры и здоровья является одним из основных условий подготовки конкурного специалистов в области физической культуры и спорта.

Список литературы.

1. Колдина М.И., Сундеева М.О., Татаренко М.А. Теоретические основы формирования правовых компетенций педагога профессионального обучения // Международный студенческий научный вестник. – 2018. – № 2.

2. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 «Физическая культура» от 11.08.2014 [Электронный ресурс]. – Режим доступа : http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_169193/

3. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 «Физическая культура» от 11.11.2022 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_435193/

РАЗВИТИЕ ЛИДЕРСКИХ КАЧЕСТВ ОБУЧАЮЩИХСЯ В СПО

Косинцева С. М.

ЧКФК ФГБОУ ВО «УралГУФК», Челябинск, Россия

Аннотация. В данной статье рассматривается понятие «лидер» и становление лидеров во время обучения в СПО. Современное общество диктует необходимость быть мобильным, быстро решать конкретные вопросы и проблемы в системе противоречивых требований, уметь работать в команде, распределять ответственность между участниками команды и быть готовым принимать решения в условиях неопределённости. Осуществить это могут только личности, обладающие выраженными лидерскими качествами или готовыми в определенной ситуации взять на себя функции лидера.

Ключевые слова: лидеры, лидерство, студенты.

DEVELOPMENT OF LEADERSHIP QUALITIES OF STUDENTS IN SECONDARY VOCATIONAL EDUCATION

Kosintseva S. M.

CCPC PSBEI HE «UralSUPC», Chelyabinsk, Russia

Annotation. This article discusses the concept of «leader» and the formation of leaders while studying at a secondary vocational education. Modern society dictates the need to be mobile, quickly solve specific issues and problems in a system of conflicting requirements, and be able to work in a team, distribute responsibility among team members and be ready to make decisions in conditions of uncertainty. This can be done only by individuals who have pronounced leadership qualities or are ready to take on the functions of a leader in a certain situation.

Keywords: leaders, leadership, students.

Актуальность. Проблема лидерства является частью широкого круга вопросов, связанных с взаимодействием личности и общества, индивида и группы. Лидера вне группы не существует, поэтому лидерство и лидерские качества могут развиваться в разных условиях, большое значение имеет комбинация разных факторов. В современных условиях нестабильности ученые чаще всего обращаются к анализу лидерства личности в политической и экономической жизни, в предпринимательской среде и научной деятельности, реже – к развитию качеств лидера в системах образования, обучения и воспитания.

Цель работы - рассмотреть развитие лидерских качеств, обучающихся в системе среднего профессионального образования.

Результаты и их обсуждение. Между тем, успешная профессиональная деятельность любого специалиста обусловлена определенными лидерскими качествами человека. Студентам, как будущим специалистам важно обладать совокупностью таких лидерских качеств, благодаря которым, они смогут качественно и успешно решать задачи в соответствии со своим должностным и социальным предназначением, функционально-ролевыми обязанностями. В связи с этим в системе профессионального образования важно создавать условия, обеспечивающие развитие лидерских качеств личности и готовности их проявить ситуативно, в условиях, когда это требуется.

На протяжении всей истории роль лидера в обществе была весьма значительной. Людям всегда был необходим человек, способный направить на верный путь, дать совет. Но в тоже время людям было важно, чтобы в какой-либо чрезвычайной ситуации был человек, способный взять на себя груз ответственности. Лидер существует в каждой сфере, будь это общественная или организационная сфера. Лидер есть там, где людей больше, чем один. Лидер есть в каждой семье, в любовной паре, в школьном классе, в институтской группе, в политике, в организации, в государстве.

Множественные исследования подтверждают тот факт, что студенческая среда является фактором социализации личности. В каждой студенческой группе происходят процессы, которые помогают взаимодействию студентов друг с другом. К таким процессам относятся распределение обязанностей, процессов выбора лидеров и др. В силу этого в студенческих группах формируются все условия для благоприятного лидерского развития.

Лидеры студенческих групп используют свои личностные и деловые потенциалы для влияния на других участников, относящихся к данной социальной группе. Развитие лидерских качеств у студентов связана с формированием общекультурных и профессиональных компетенций, а также с планированием будущего карьерного и личностного роста молодых специалистов. В современных социально-экономических и политических условиях, требующих от человека повышенной конкурентоспособности, выпускник СПО должен обладать не только соответствующим уровнем развития знаний, умений и навыков, но и внушительным набором лидерских качеств, позволяющих ему максимально успешно реализовать свой творческий потенциал в практической деятельности.

Студентам и студенческим группам всегда были необходимы их лидеры и авторитеты, на которых можно положиться. Лидеры благоприятно влияют на коллектив студентов, их социальную активность и внутренний мир. Лидеры подталкивают студентов на верное решение, помогают в принятии различных идей и путей их дальнейшего осуществления. В основном студенческим лидером являлся руководитель или куратор, но это происходит не всегда. Огромную роль играет неформальный лидер, т.е. это человек, который тоже является студентом этой группы, имеет высокое влияние на сокурсников и способен стать эффективным формальным лидером в определенных обстоятельствах. Он всегда передает социальную обстановку и действительность другим студентам данной группы. По мнению Е. В. Манухина, важную роль в студенчестве играют занятия, секции, какие-либо кружки, потому что они позволяют студентам в больше проявить себя и свои возможности, тем самым показать себя и иметь возможность высказаться, поделиться своими впечатлениями или переживаниями, или просто обсудить с другими ребятами обыденные вопросы.

Лидерство в студенческой группе формируется на основе личностных качеств отдельного студента и умения взаимодействовать с другими членами группы. Чтобы стать лидером, нужно быть психологически и морально к этому готовым, потому что именно лидеры решают групповые задачи, которые возложены на группу. Под лидером, в данном случае, Л. И. Савва подразумевает человека, который самостоятельно проявил инициативу и выдвинулся на роль главного члена группы. Он идет на это, лишь руководствуясь собственным желанием, он знает, что будет нелегко, что на него будет возможно множество обязанностей, но его не пугает.

Лидер, как и другой руководитель должен обладать коммуникативными способностями, уметь слаженно работать в группе и команде, не бояться любых перемен в жизни и студенческой среде. Перемены не пугают лидера, они вдохновляют его на новые дела, на новые знакомства. На плечах лидера всегда лежит организация внутри коллективной деятельности. Именно в этой деятельности показываются лидерские качества студента, то, насколько умело и быстро он действует и как взаимодействует с другими членами группы. Основное призвание лидера в том, чтобы регулировать межличностные отношения в группе или другой социальной среде, в которой он находится.

В настоящее время работа по формированию лидерских качеств у студентов в вузах значительно активизировалась. Разработаны различные тесты, тренинги, упражнения для развития лидерских качеств, повышения лидерского потенциала. Так же часто проводятся лекции, которые интересны и полезны большому количеству студентов. Данные занятия проводятся кураторами в группах, мастерами на мастер-классах и творческих встречах. Но самый эффективный путь – это развитие студенческого самоуправления, которое обладает огромным спектром возможностей для воспитания перспективного профессионала, способного к смелым независимым

инновационным решениям. Ведь стремление и готовность студентов принимать активное участие в решении учебно-воспитательных задач, стоящих перед институтом, формирует самостоятельное мышление, социальную активность студентов, организаторские и коммуникативные способности, что, несомненно, необходимо для формирования профессиональной культуры будущего специалиста.

Выводы. Студенты, имеющие высокие лидерские качества с легкостью, имеют возможность контролировать собственные потребности и желания, но при этом они ориентируются на желания других участников группы. Студенты-лидеры всегда действуют обдуманно и решительно. Для них не характерны такие черты, как: импульсивность действий и принятие необдуманных решений. Лидеры чаще всего недооценивают свои лидерские качества, они склонны к самокритике. Но при этом они умеют строить прогнозы на сложившуюся ситуацию и верно подбирать методы решения поставленной им задачи.

Список литературы.

1. Голубь, А. Б. Некоторые философские аспекты формирования «Внутреннего лидерства» / А. Б. Голубь // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. – 2010. – №11-2. – С. 196-200.
2. Евтихов, О. В. Социально-психологические характеристики лидерства / О. В. Евтихов // Современные исследования социальных проблем. – 2010. – № 1 (01). – С. 11 – 12.
3. Каминская, Э. А. Роль стрессогенных условий в проявлении лидерского потенциала / Э. А. Каминская, М. И. Волк, Е. В. Сичкар // Мир науки. Педагогика и психология. – 2019. – №1. – С. 72.
4. Манухин, Е. В. Формирование лидерских качеств среди студентов высших учебных заведений / Е. В. Манухин // Academy. – 2016. – №4 (7). – С. 54-59.
5. Савва, Л. И. Развитие лидерских качеств будущих менеджеров в образовательной среде / Л. И. Савва, Е. К. Якунина // Проблемы современного педагогического образования. – 2019. – №64-4. – С. 182-192.
6. Щетинина, Д. П. Формирование компетенции «лидерство» в вузах / Д. П. Щетинина, С. С. Зинченко // Российский психологический журнал. – 2016. – №4.

СПОРТИВНОЕ ВОЛОНТЁРСТВО В КОЛЛЕДЖЕ И УНИВЕРСИТЕТЕ УРАЛГУФК

Лазаренко И. Г., Ветлужских Е. Е.
ЧКФК ФГБОУ ВО «УралГУФК», Челябинск, Россия

Аннотация. Данная работа направлена на исследование понятия «волонтерство» и «спортивного волонтерства», как его части, на примере спортивных мероприятий в г. Челябинск и Челябинской области с участием студентов-волонтеров колледжа и университета УралГУФК.

Ключевые слова: обучающиеся, волонтерство, спортивное волонтерство, спортивные мероприятия.

SPORTS VOLUNTEERING IN THE COLLEGE AND UNIVERSITY URALSUPC

Lazarenko I. G., Vetluzhskiyh E. E.
CCPC PSBEI HE «UralSUPC», Chelyabinsk, Russia

Annotation. The aim of this work is to study the concept of "volunteering" and "sports volunteering" as a part of it on the example of sports events in Chelyabinsk and the Chelyabinsk region with the participation of student-volunteers of the College and University of UralSUPC.

Keywords: students, volunteering, sports volunteering, sports events.

Актуальность. Важнейшей актуальной задачей современного российского общества является воспитание здоровой, высокообразованной, патриотически-настроенной, хорошо физически и культурно развитой молодежи. И одним из наиболее эффективных способов достижения этой цели является популяризация идей добровольчества, то есть волонтерства и спортивного волонтерства в частности.

Цель работы состоит в том, чтобы изучить основные аспекты волонтерского движения и определить спортивные мероприятия в Челябинской области с участием студентов-волонтеров Челябинского колледжа физической культуры и университета УралГУФК в 2022 и 2023 гг.

Результаты и их обсуждение. Волонтерство (от лат. voluntarius — добровольный) или добровольчество, добровольческая деятельность — выполнение какой-либо общественно значимой деятельности на добровольной основе без получения вознаграждения за нее.

Наша история знает огромное количество примеров, когда люди бескорыстно помогали тем, кто нуждается, а иногда отдавали жизнь за жизнь других людей и за свою страну.

История возникновения волонтерского движения в России во многом связана с деятельностью Русской церкви. Сложно сказать, в каком году появилось волонтерство. Издавна существовала бескорыстная помощь монастырям, безвозмездное преподавание в церковных школах, попечительские советы для бедных, различные благотворительные заведения, совместный сбор средств, а потом — строительство храмов «всем миром».

Зарождение волонтерского движения в России многие связывают с монахинями Свято-Никольской обители из Москвы. Монахини стали, чуть ли не первыми в мире сестрами милосердия, когда поехали медсестрами в 1870 году на фронт помогать раненым во время Крымской войны.

Именно этот поступок считается основной точкой отсчета начала истории волонтерства в России. Так, постепенно, волонтерство развивалось и переходило в более современные формы, которые мы наблюдаем по сей день.

Одним из направлений волонтерского движения, которое существует на основе этих принципов — является спортивное волонтерство.

Спортивное волонтерство — это добровольческая деятельность, связанная с участием в организации и проведении физкультурных и спортивных мероприятий, проектов или программ по популяризации спорта и пропаганде здорового образа жизни.

Качественное проведение спортивных мероприятий требует не только создания материально-технической базы, но и грамотной организации. Немаловажную роль в организации спортивных мероприятий играют волонтеры. Волонтеры на спортивных мероприятиях заняты в различных сферах, например, обслуживание спортивных объектов, помощь в организации питания и проживания участников и гостей мероприятия, проведение экскурсий, помощь с переводом, работа в информационных центрах.

Спортивное волонтерство способствует не только мобилизации граждан, приобщению их к общественной активности, но и является катализатором для признания роли волонтерства в обществе и формировании его положительного имиджа.

Ярким примером спортивного волонтерства являются зимние Олимпийские игры и игры Олимпиад. На заре олимпийского движения слово «волонтер» не звучало в отчетах о проведении спортивных игр в Афинах в 1896 году, в Париже в 1900 году, в Сент-Луисе в 1904 году, и в Лондоне в 1908 году. Тем не менее, в этих играх были люди, безвозмездно участвовавшие и в организации, и в их проведении. Первые добровольные помощники, организованно содействовавшие проведению олимпиады, были замечены в Стокгольме в 1912 году — 100 лет назад. Это были в основном молодые люди, которые занимались доставкой писем, поддержанием порядка, помогали в проведении состязаний: переносили инвентарь, убирали спортивные площадки.

Волонтеры помогали и на других играх: в Антверпене в 1920 году, в Париже в 1924, в Амстердаме в 1928 году. На зимних Олимпийских играх в Шамони помощники несли национальные флаги команд — участниц во время торжественных церемоний открытия и закрытия. В Хельсинки в 1952 году в официальном отчете об Олимпийских Играх упоминаются уже более двух тысяч молодых волонтеров.

С течением времени спортивное волонтерство охватывает все больше и больше людей. Так на Олимпиаде в Афинах принимало участие более 60 000 волонтеров, но самое большое количество спортивных волонтеров было в Пекине в 2008 году — 500 000 человек. Спортивные добровольцы помогают судьям, спортсменам и командам в особых зонах, сопровождая их необходимым инвентарём и информацией, а также работают на трибунах с гостями и болельщиками.

Впервые определение олимпийского волонтера было дано на XXV играх Олимпиады в Барселоне в 1992 г. Согласно международной трактовке, «волонтер — это человек, который в целях организации проведения Олимпийских игр совершенно добровольно выполняет порученные задания, не ожидая за это вознаграждения в какой-либо форме» [1].

Формирование современного спортивного волонтерства в России началось в 1980-х годах. Мощным импульсом к его развитию стала подготовка к XXII играм Олимпиады, проходившим

в Москве. К организации Олимпиады было привлечено более 16 тысяч волонтеров. В функции волонтера входило: строительство Олимпийских объектов, участие в церемонии открытия и закрытия игр, обеспечение безопасности, координация перемещения участников, сопровождающих, тренеров и официальных представителей судейства, рассадка зрителей на трибунах, вывод из залов и стадионов после соревнований, проверка билетов.

Новый этап волонтерского движения начался в 2014 году – Олимпиада в Сочи. Зимние Олимпийские игры в Сочи потребовали создания инфраструктуры олимпийского волонтерства. Была разработана программа по работе с волонтерами «Сочи – 2014». Реализация данной программы стартовала в 2011 году с создания Центров подготовки волонтеров, результаты их работы были апробированы во время проведения Универсиады 2013 года в Казани [2].

Значимую роль в мобилизации молодежи и приобщении ее к участию в волонтерском движении играют образовательные организации, которые стали центром привлечения, отбора и подготовки волонтеров [3].

Современный спортивный волонтер должен владеть знанием иностранных языков, демонстрировать осведомленность в различных видах спорта, быть коммуникабельным и отзывчивым. Среди добровольцев есть люди разных национальностей, возрастов, с разным уровнем образования и даже люди с ограниченными возможностями здоровья.

Объектами спортивного волонтерства являются такие мероприятия, как – Чемпионаты мира, Чемпионаты Европы, Первенства России, Кубок России, Кубок Нации, а также областные, городские и районные соревнования и т.д.

Множество спортивных мероприятий различного уровня проходят в г. Челябинске и в Челябинской области. Спортивными волонтерами в данных мероприятиях являются молодежь и студенты нашего города и, безусловно, студенты колледжа и университета УралГУФК.

В качестве примера приведем спортивные мероприятия, в которых принимали участие спортивные волонтеры УралГУФК за период, охватывающий конец 2022 года и в начало 2023 года.

6 августа 2022 г. проходили Международные III летние парауральские игры «Преодоление». Они объединили спортсменов с ограниченными возможностями здоровья. В рамках этих соревнований, участники продемонстрировали состязания в адаптивных видах спорта, таких как: баскетбол на колясках, конный спорт, хоккей-следж, бочча (Паралимпийский вид спорта). Это спортивная игра на точность из категории игр с мячом, близкая к боулингу. Волонтеры оказывали помощь участникам в перемещении с объекта на объект и помогали со спортивным инвентарём.

18 сентября 2022 г. проводился Кубок Губернатора Челябинской области по водному поло. В мероприятии участвовали женские команды города и области. Спортивные волонтеры помогали в подготовке и проведении матчей в Златоусте и Челябинске.

19-20 ноября 2022 г. проходили Всероссийские соревнования по дзюдо памяти Григория Веричева. Студенты УралГУФК помогали в проведении прямых трансляций, организации трансфера для спортсменов и тренеров, таким образом получив новые практические знания в проведении соревнований высокого уровня.

26 февраля 2023 г. проводились соревнования ассоциации студенческого баскетбола между высшими учебными заведениями г. Челябинска. Волонтеры университета УралГУФК принимали участие в работе со зрительным залом, в подготовке плакатов для болельщиков и в организации встречи участников и гостей соревнований.

10-12 февраля 2023 г. спортсмены из разных регионов России приняли участие во Всероссийских соревнованиях по плаванию на «Кубок Александра Попова». Студенты УралГУФК оказали помощь в организации перемещения зрителей и участников, с работой на трибунах и в зоне мастер классов.

26-29 января 2023 г. участники Всероссийский Чемпионат Winline по баскетболу 3x3 провели профессиональные и эмоциональные игры. Волонтеры УралГУФК принимали участие в организационных мероприятиях до и во время матчей, оказывали помощь судейской бригаде, а также помогли с работой на трибунах.

Студенты-волонтеры также принимают участие в работе всех городских, областных, региональных соревнований по всем видам спорта.

Выводы. История волонтерского движения неразрывна связана с историей страны и её культурой. Спортивное волонтерство предоставляет молодым людям возможность получить

опыт работы на крупных мероприятиях, познакомиться с ведущими спортсменами своей страны и мира, с молодежью других регионов и стран, получить практику общения на иностранном языке.

Студенты-волонтеры колледжа и университета УралГУФК принимают участие городских, областных, региональных, Всероссийских и международных соревнованиях. Они приобретают бесценный профессиональный опыт проведения соревнований различного уровня, который поможет им в их дальнейшей карьере.

Спортивное волонтерство, как часть общего волонтерского движения, - это среда для личного роста, самореализации, освоения новых навыков и знаний, а также это способ приобщения к гуманистическим ценностям и идеи бескорыстной помощи людям.

Список литературы.

1. Максимов А.А., Паных Р.Б., Петровский С.С. Спортивное волонтерство как новый тренд для молодежи // Система ценностей современного общества. 2015. №39. С. 141-146.

2. Зуев В.Н., Юрьев Ю.Н. Региональное олимпийское движение в проекте «Сочи-2014». М.: Физическая культура, 2014. 134 с.

3. Шиняева О. В. Спортивное волонтерское движение в современной России // В сборнике: Олимпийское наследие и крупномасштабные мероприятия: влияние на экономику, экологию и социокультурную сферу принимающих дестинаций: материалы VIII международной научно-практической конференции. 2016. С. 127.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ЭЛЕКТРОННОЙ ИНФОРМАЦИОННО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ КАК ИНСТРУМЕНТА ОЦЕНКИ КАЧЕСТВА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Осадчая Л. А.

Екатеринбургский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК», Россия

Аннотация. В исследовании представлено использование возможностей электронной информационно-образовательной среды в качестве инструмента оценки качества образовательной деятельности.

Ключевые слова: электронная информационно-образовательная среда, оценка качества образовательной деятельности, Екатеринбургский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК».

USING THE CAPABILITIES OF THE ELECTRONIC INFORMATION AND EDUCATIONAL ENVIRONMENT AS A TOOL FOR ASSESSING THE QUALITY OF EDUCATIONAL ACTIVITIES

Osadchaya L. A.

Yekaterinburg Institute of Physical Culture (branch) PSBEI HE «UralSUPC», Russia

Annotation. The study presents the use of the possibilities of the electronic information and educational environment as a tool for assessing the quality of educational activities.

Keywords: electronic information and educational environment, assessment of the quality of educational activities, Yekaterinburg Institute of Physical Culture (branch) of the UralGUFC.

Актуальность. Одним из приоритетных направлений образовательной политики является цифровая трансформация системы среднего профессионального образования [1]. В России разработан Национальный проект «Цифровая экономика в Российской Федерации», предполагающий внедрение цифровых технологий во всех областях, в том числе в образовании [2].

Для системы среднего профессионального образования задача цифровизации стоит шире, чем только обеспечение профессиональных образовательных организаций достаточным количеством современной информационно-коммуникационной техники и высокоскоростным доступом к сети Интернет. Технологическое оснащение должно сопровождаться качественной трансформацией учебного процесса [1]. Речь идет о создании в российских колледжах цифровой образовательной среды, повышающей эффективность и качество профессионального образования и обучения.

Данный аспект нашел отражение в регламентации образовательной деятельности со стороны государства: в качестве аккредитационных показателей определены показатели «Наличие

электронной информационно-образовательной среды», «Наличие внутренней системы оценки качества образования».

Таким образом, важными задачами образовательной организации становится повышение качества образовательной деятельности, как одной из составляющих внутренней системы оценки качества образования, и использование электронной информационно-образовательной среды.

Цель работы. Рассмотреть инструменты оценки качества образовательной деятельности с помощью электронной информационно-образовательной среды.

Результаты и их обсуждение. С целью повышения эффективности оценки качества образовательной деятельности в Екатеринбургском институте физической культуры используются возможности электронной информационно-образовательной среды (далее - ЭИОС). Одним из компонентов ЭИОС является комплексная система автоматизации образовательного процесса.

С 2019 года в Институте внедрена система автоматизации образовательного процесса, разработанная ООО «МТ-ГРУПП» («Апекс-ВУЗ») [3].

Возможности данной системы позволяют проводить анализ и статистическую обработку результатов оценки качества образовательной деятельности обучающихся.

В течении трех лет Институтом ведется совместная работа с разработчиками программно-го обеспечения по автоматизации процессов оценки качества результатов образовательной деятельности.

С целью повышения эффективности оценки качества образовательной деятельности на сегодняшний день реализованы следующие возможности:

1. совершенствование балльно-рейтинговой системы оценивания учебных достижений обучающихся как количественной оценки качества освоения образовательных программ. С этой целью внедрена возможность учета и суммирования рейтинговых баллов обучающихся по основным видам работ (посещаемость, контроль и самостоятельная работа) в течении семестра по каждой дисциплине. Накопленные студентом в течение семестра рейтинговые баллы по дисциплине отображаются в его личном кабинете.

2. повышение эффективности контроля за успеваемостью обучающихся. С этой целью разработан отчет «Успеваемость», который позволяет по каждой группе получить статистическую информацию: количество обучающихся в группе, количество обучающихся, не имеющих академических задолженностей, количество обучающихся, имеющих одну-две академические задолженности, количество обучающихся, имеющих 3 и более академических задолженностей, фамилии студентов с указанием количества и перечнем академических задолженностей.

3. формирование аналитического отчета по оценке результатов качества образовательной деятельности обучающихся. С этой целью разработан отчет «Успеваемость по дисциплинам», который позволяет проанализировать общую и качественную успеваемость по каждой группе и получить следующую статистическую информацию: дисциплина, количество обучающихся, общая успеваемость (количество и процент положительных оценок), качественная успеваемость (количество и процент хороших и отличных оценок), неудовлетворительные оценки и неявки.

Выводы. Образование на современном этапе невозможно реализовать без использования автоматизированных систем управления учебным процессом, которые являются одним из основных компонентов ЭИОС. Реализация инструментов оценки качества образовательной деятельности с помощью автоматизированной системы управления учебным процессом позволяет повысить эффективность деятельности участников образовательного процесса.

Список литературы.

1. Среднее профессиональное образование в России: ресурс для развития экономики и формирования человеческого капитала: аналитический доклад / Ф.Ф. Дудырев, К.В. Анисимова, И.А. Артемьев и др.; Нац. исслед. ун-т «Высшая школа экономики». – М.: НИУ ВШЭ, 2022. – 100 с. – 100 экз. – ISBN 978-5-7598-2678-1 (в обл.).

2. Национальная программа «Цифровая экономика Российской Федерации» <https://spending.gov.ru/np/D/contracts/?page=8>

3. Об утверждении аккредитационных показателей по образовательным программам среднего профессионального образования: приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 29.11.2021 № 869. – URL: <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202111300122> (дата обращения: 24.03.2023).

4. Система автоматизации образовательного процесса «Апекс-ВУЗ»: <https://apeks-vuz.ru/>

ВОСПИТАНИЕ МОРАЛЬНО-ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ В УСЛОВИЯХ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Попова Н. В., Меннер М. О., Князева Ю. А., Князев С. А.
Алтайский государственный педагогический университет, г. Барнаул, Россия
Алтайский государственный аграрный университет, г. Барнаул, Россия
Барнаульский юридический институт МВД России, г. Барнаул, Россия

Аннотация. Обучение в современном вузе все более становится направленным на расширение возможностей компетентного выбора личностью жизненного пути и уже представляет молодому человеку определённую свободу выбора того образования, которое он хочет получить. Однако, это свобода предполагает и наличие готовности к профессиональному самоопределению и, прежде всего, воспитания у них морально-волевого поведения как будущего специалиста своей деятельности. Изучением психолого-педагогических аспектов в структуре профессиональной направленности студентов, представляет сегодня одно из актуальных задач педагога в воспитании морально-волевых качеств студентов в условиях профессионального образования.

Ключевые слова: морально-волевые качества, физическая культура, профессиональное образование, процесс воспитания, морально-волевого поведение.

EDUCATION OF MORAL AND VOLITIONAL QUALITIES OF STUDENTS IN THE CONDITIONS OF PROFESSIONAL EDUCATION

Popova N.V., Menner M.O., Knyazeva Yu.A., Knyazev S.A.
Altai State Pedagogical University, Barnaul, Russia
Altai State Agrarian University, Barnaul, Russia

Barnaul Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia, Barnaul, Russia

Annotation. Studying at a modern university is increasingly becoming aimed at expanding the possibilities of a competent choice of a person's life path and already presents a young person with a certain freedom of choice of the education he wants to receive. However, this freedom also presupposes the availability of readiness for professional self-determination and, above all, the education of their moral and volitional behavior as a future specialist in their activities. The study of psychological and pedagogical aspects in the structure of the professional orientation of students, is today one of the urgent tasks of a teacher in the education of moral and volitional qualities of students in the conditions of vocational education.

Keywords: moral and volitional qualities, physical culture, vocational education, the process of upbringing, moral and volitional behavior.

Актуальность. Обучение в современном вузе все более становится направленным на расширение возможностей компетентного выбора личностью жизненного пути и уже представляет молодому человеку определённую свободу выбора того образования, которое он хочет получить. Однако, это свобода предполагает и наличие готовности к профессиональному самоопределению и, прежде всего, воспитания у них морально-волевых качеств как будущего специалиста своей деятельности. Изучением теоретических аспектов процесса воспитания в структуре профессиональной направленности студентов, представляет сегодня одно из актуальных задач педагога в воспитании морально-волевых качеств студентов в условиях профессионального образования.

Цель работы. Раскрыть процесс воспитания морально-волевых качеств студентов в условиях профессионального образования.

Результаты и их обсуждение. На современном этапе в системе обучения важное значение на профилирование на будущую профессию приобретает психолого-педагогические аспекты у студентов. Будущая профессиональная деятельность у студента не должна являться каким-то абстрактным символом, она должна быть чётко выражена в границах и определена конкретным смысловым выражением. Для большинства учащихся, поступающих в университет, этим смыслом выражением является основная деятельность, то есть воспитательная.

Для тех, кто имеет высокие спортивные достижения — это норма, они не мыслят свою будущую профессиональную деятельность вне спорта. Другие желают повысить свое спортивное мастерство, наряду с приобретением профессии учителя, но есть и категории абитуриентов с чёткой ориентацией на профессию учителя и желанием разносторонней подготовленности по профилирующим видам спорта. Однако встречаются категория абитуриентов без чёткой ориен-

тации на будущую профессию и спортивную деятельность с интересами далёкими от специальности. Наиболее серьезным звеном последнее время стала категория студентов, не имеющих высокие спортивные достижения, слабо ориентированных на профессию учителя, но имеющих «протекцию». Вполне естественно, что эта категория абитуриентов, при прочих равных условиях, без «протекции» извне, не смогла бы составить конкуренцию тем, у кого уже имеются устойчивые мотивы и ценностные ориентации на будущую профессию [1].

Вполне закономерно, что спортсмены имеют ниже средний балл аттестата из-за частых соревнований, сборов и отсутствия навыков самоподготовки, однако спортивная деятельность приучила их к самодисциплине, упорству и настойчивости в достижении своей цели, что достигается постоянным и кропотливым трудом. А труд учителя – это систематическая работа, порой на пределе своих сил, часто неблагодарная, требующая полной отдачи и постоянного самостоятельного образования [2].

Практический опыт работы показывает, что чаще всего эти студенты и те, кто избрал профессию учителя физкультуры не по наитию извне, а с учётом своих склонностей и способностей, являются серьезными учениками и быстрее адаптируются в новых условиях обучения. Серьезным рычагом качества подготовки является стойкая мотивация, формирование и воспитание глубокого убеждения в необходимости приобретения прочих знаний, устойчивая привычка к самообразованию, саморазвитию, самоорганизации, иначе обучение будет порождением равнодушия и потеряет элемент привлекательности [3].

В результате проведённых на институте физической культуры и спорта исследований по морально-волевым аспектам поступления, студентов можно разделить, условно, на три группы:

- первая группа студентов «случайно» и, без стойких интересов к будущей профессии, по «протекции» и с мотивов получить диплом любой ценой 5 10%

- вторая группа имеет явно выраженный спортивный интерес, однако их профессиональные интересы ещё не до конца определены. Для них занятия спортом является главной целью, главным мотивом-30 40%

- третью группу составляют студенты с определёнными профессиональными интересами, для которых работа с детьми является главным мотивом, а спортивное совершенствование- сопутствующим - 50 60%

От курса к курсу мотивация меняется в положительную сторону, происходит переосмысление первоначальных взглядов интересов, что является положительным результатом.

Педагогическая деятельность в сфере физической культуры и спорта рассматривается как сложная системно-структурное образование со специфическими функциями и взаимосвязями. Подход к изучению функциональной деятельности специалистов с высшим образованием может быть построена на основе системно-структурного анализа и метода экспертных оценок.

Физическое воспитание является подсистемой целостного вузовского процесса и ориентированно на выполнение социального заказа общества по подготовке специалиста, способного организовать и вести здоровый образ жизни [4].

Сегодня для многих уже очевидно, что в стенах вуза можно готовить новых специалистов с учётом изменение общественной среды, её новых требований, новых социально – экономических возможностей и психологического климата. А для этого необходима гибкость, свобода манёвра и максимальное, разумное заполнение социальных пустот в обществе. Нам нужна такая высшая школа, где помимо основной подготовки, каждый студент мог иметь возможность получить дополнительную специализацию. Здесь возможен широчайший выбор.

Выводы. Алтайский государственный педагогический университет создает серьезные предпосылки для улучшения качества подготовки будущих специалистов. Специалист по физической культуры прежде всего должен быть широко эрудирован в плане интеграции медико – педагогических основ физического развития человека: от рождения и до глубокой старости.

Институт физической культуры работает по основным направлениям воспитания телесной культуры, интеллектуальное и социально-психологическое воспитание.

Физическое воспитание – это прежде всего развитие и достижение гармоничного и единства телесного и духовного в человеке, путём решительного прорыва в мир знаний о здоровье и физическом совершенствовании [5].

Учитель физической культуры должен утверждать в общественном сознании моду на здоровье, дать консультацию о самостоятельных занятиях, о рациональном питании и закаливании,

о психотренировке и семейном физическом воспитании, заботиться о сохранении и укреплении здоровья.

Список литературы.

1. Шишкина, М.Е., Баянкин, О.В. Проблема на начальном этапе обучения в вузе по направлению физкультурно-спортивного образования [Текст] / М.Е. Шишкина, О.В. Баянкин // В сборнике: Двигательная активность в формировании образа жизни и профессионального становления специалиста в области физической культуры и спорта. Сборник материалов региональной науч.-практ. конф., посвящ. 80-летию Новосибирского государственного педагогического университета. ФГБОУ ВПО «НГПУ». - 2015. - С. 137-140.

2. Барина, Н.Г., Вебер, Д.А. Социально-педагогическая программа по предупреждению отклоняющегося поведения студенческой молодежи в системе высшего профессионального образования [Текст] / Н.Г. Барина, Д.А. Вебер // Проблемы современного педагогического образования. - 2020. - № 66-3. - С. 12-15.

3. Самсонов, И.И., Дрофа, П.А., Баянкин, О.В. О классификации спортивных соревнований в Федеральных стандартах спортивной подготовки [Текст] / И.И. Самсонов, П.А. Дрофа, О.В. Баянкин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2019. - №1 (167). - С. 262-267.

4. Вебер, Д.А. Программное обеспечение профессионально-личностной безопасности в процессе подготовки бакалавров [Текст] / Д.А. Вебер // Актуальные научные исследования в современном мире. - 2020. - №1-6 (57). - С. 40-45.

5. Попова, Н.В. Значение физической культуры и спорта в повышении работоспособности студентов в процессе учебной деятельности [Текст] / Н.В. Попова // В сборнике: Ценностные ориентации молодежи в условиях модернизации современного общества. Сборник научных трудов. Редактор Лизунова Г.Ю. - 2017. - С. 22-27.

ТЕХНОЛОГИЯ ПРЕПОДАВАНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ БАЗОВЫМ ВИДАМ СПОРТА «СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ» В ФИЗКУЛЬТУРНОМ ВУЗЕ

Проломова М. В.
ФГБОУ ВО «УралГУФК», Челябинск, Россия

Аннотация. В профессиональном стандарте «Тренер-преподаватель» среди необходимых знаний, которыми должен обладать будущий специалист сферы физической культуры и спорта, указана теория и методика обучения базовым видам спорта. Это и касается дисциплины «Спортивные и подвижные игры». Автором представлены критерии оценивания обучающихся при проведении подвижных игр на учебной практике. Анализ протоколов наблюдений за обучающимися позволил выявить недостатки, как при самостоятельном проведении подвижных игр, так и при составлении карточек подвижных игр для разных возрастных групп.

Ключевые слова: профессиональный стандарт «Тренер-преподаватель», трудовые функции, учебная практика, подвижные игры, подготовка тренерских кадров, протокол наблюдений, обучающиеся физкультурного вуза.

TECHNOLOGY OF TEACHING THE DISCIPLINE THEORY AND METHODOLOGY OF TEACHING THE BASIC KINDS OF SPORTS «SPORTS AND OUTDOOR GAMES» IN A PHYSICAL UNIVERSITY

Prolomova M. V.
PSBEI HE «UralSUPC», Chelyabinsk, Russia

Abstract. In the professional standard «Coach-teacher» among the necessary knowledge that a future specialist in the field of physical culture and sports should have, the theory and methodology of teaching basic sports are indicated. This also applies to the discipline «Sports and outdoor games». The author present the criteria for evaluating students when conducting outdoor games in educational practice. An analysis of the protocols for observing students made it possible to identify shortcomings, both in independently conducting outdoor games, and in compiling cards of outdoor games for different age groups.

Key words: professional standard «Coach-teacher», labor functions, educational practice, outdoor games, training of trainers, protocol of observations, students of a sports university.

Актуальность. Обучение в физкультурном вузе является периодом не только поиска своей профессиональной принадлежности, но и закладывания основ будущего профессионализма в тренерской деятельности. Все виды учебной и внеучебной работы в вузе важны для формирования профессиональной компетентности будущего тренера [1].

Приказом Министерства труда России от 24 декабря 2020 г. № 952 н утвержден нормативный документ – Профессиональный стандарт (ПС) «Тренер-преподаватель», который определил требования к уровням квалификации тренерских кадров в соответствии с этапами спортивной подготовки спортсменов и характерными для каждого из этих этапов трудовыми функциями тренера [2].

Во всех перечисленных трудовых функциях шестого уровня квалификации, помимо трудовых действий, представлены необходимые умения и знания. Тренер-преподаватель обязан знать теорию и методику обучения базовым видам спорта, в частности, спортивных и подвижных игр. Учебная дисциплина Т и М ОБВС «Спортивные и подвижные игры» находится в блоке 1 в обязательной части и предусматривает 6 з.е., 216 академических часов. Целью дисциплины является ознакомление с методикой проведения подвижных игр и спортивных игр («Баскетбол»), а также формирование элементарных двигательных умений и навыков, необходимых для самостоятельной работы в тренерской деятельности.

Цель работы – оценить проведение подвижной игры обучающимися в рамках дисциплины Т и М ОБВС «Спортивные и подвижные игры» с помощью протокола наблюдения.

Исследовательская работа проходила на кафедре теории и методики спортивных игр ФГБОУ ВО «Уральский государственный университет физической культуры». В рамках практических занятий дисциплины Т и М ОБВС «Спортивные и подвижные игры» с октября по декабрь 2021 г. у студентов 2 курса направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура» проходила учебная практика, где обучающиеся самостоятельно проводили подвижные игры для разных возрастных групп. Всего в исследовании приняло участие 76 человек.

Результаты и их обсуждение. При подготовке к учебной практике, обучающийся составлял карточку подвижной игры, где отражал основные компоненты игры: название, место проведения, инвентарь, форма игры, содержание, схема размещения игроков на площадке, правила игры, подведение итогов, определение победителя игры. Непосредственно на учебной практике обучающийся должен подготовить необходимый для игры инвентарь; выбрать игрока для наблюдения с целью определения интенсивности игры по динамике ЧСС; организовать группу для проведения игры, используя способы перемещения играющих к месту проведения игры; выбрать по необходимости водящего(щих), капитанов, судей, произвести деление на команды; объяснить игру, соблюдая последовательность компонентов; провести игру, активно руководя ее процессом, соблюдая технику безопасности; своевременно окончить игру, организовать построение игроков, подвести итоги игры.

Шкала оценивания включала самый высокий балл – 3 балла и самый низкий балл – 0 баллов. За реализацию критерия в полном объеме студенту выставлялось 3 балла, 2 балла присуждалось, если критерий выполнен с небольшими замечаниями, 1 балл – критерий выполнен с существенными замечаниями, 0 – критерий не выполнен (таблица 1).

Таблица 1 – Шкала оценивания по дисциплине «Теория и методика обучения базовым видам спорта. Подвижные игры»

Шкала оценивания			
0 баллов	1 балл	2 балла	3 балла
критерий не выполнен	критерий выполнен с существенными замечаниями	критерий выполнен с небольшими замечаниями	критерий реализован в полном объеме

Оценка проведения подвижной игры осуществлялась по протоколу наблюдений, представленный в таблице 2. В протоколе наблюдения для оценки проведения подвижной игры представлено 15 критериев, составление карточки подвижной игры оценивалось по пяти критериям (таблица 3).

Таблица 2 – Протокол наблюдения за обучающимся при проведении подвижной игры

№ п/п	Критерий	Баллы				Примечание
ПРОВЕДЕНИЕ ИГРЫ						
1	Своевременная подготовка площадки, инвентаря, оборудования	0	1	2	3	
2	Внешний вид студента, наличие свистка	0	1	2	3	
3	Перемещение играющих к месту начала игры, выбор помощников	0	1	2	3	
4	Целесообразность выбора места при объяснении и размещения игроков	0	1	2	3	
5	Выбор водящих, деление на команды	0	1	2	3	
6	Объяснение игры (соблюдение алгоритма всех компонентов игры)	0	1	2	3	
7	Руководство игрой: наличие методических указаний, ведение счета, контроль и объявление времени, смена водящих, подведение промежуточных итогов и т.п.	0	1	2	3	
8	Применение профессиональной терминологии и подача команд (грамотность, своевременность), речь (громкость, выразительность)	0	1	2	3	
9	Соблюдение норм по технике безопасности при проведении игры	0	1	2	3	
10	Умение дозировать и регулировать нагрузку	0	1	2	3	
11	Окончание игры: своевременность, организованность	0	1	2	3	
12	Подведение итогов (выделение лучших водящих, определение команды-победителя, разбор игры: обсуждение, замечания)	0	1	2	3	
13	Определение интенсивности игры (по ЧСС) и эффективности ее проведения	0	1	2	3	
14	Соответствие содержания игры возрасту, для которого предназначена игра	0	1	2	3	
15	Положительно-эмоциональный отклик участников игры	0	1	2	3	
Сумма баллов						
Оценка						

Примечание: сумма баллов и оценка за проведение игры: 0–11 баллов – «не зачтено», 12–21 баллов – «удовлетворительно», 22–33 балла – «хорошо», 34–45 баллов – «отлично»

Таблица 3 – Критерии оценивания карточки подвижной игры по дисциплине «Теория и методика обучения базовым видам спорта. Подвижные игры»

КАРТОЧКА ИГРЫ						
Оформление карточки по форме (наличие всех компонентов, аккуратность, полнота изложения)	0	1	2	3		
Полнота изложения хода/сюжета игры, правил, подведения итогов, умение разделить эти компоненты	0	1	2	3		
Схема игры (наглядность, понятность)	0	1	2	3		
Грамотность, соблюдение терминологии	0	1	2	3		
Формулировка задач	0	1	2	3		
Сумма баллов						
Оценка						

Примечание: сумма баллов и оценка за проведение игры: 0-6 баллов – «не зачтено», 9-7 баллов – «удовлетворительно», 12-10 баллов – «хорошо», 15-13 баллов – «отлично»

В ходе учебной практики на 2021/2022 уч. год 76 обучающихся провели подвижные игры. Из них 48 студентов получили оценку «отлично», набрав от 34 до 45 баллов, 24 второкурсника

оценены на «хорошо», их сумма баллов варьировалась от 22 до 33 баллов и 4 обучающихся набрали по 19-20 баллов, что соответствует оценке – «удовлетворительно».

Анализируя протоколы наблюдений за обучающимися при проведении подвижных игр, можно отметить следующее. Самые высокие баллы обучающиеся получили за внешний вид; своевременную подготовку площадки и целесообразность расстановки инвентаря; применение профессиональной терминологии и подачу строевых команд; за правильный выбор места для объяснения игры и показа игровых действий. В полном объеме обучающимися реализован критерий соблюдения техники безопасности при проведении игры; своевременного окончания игры, подведения итогов и определения победителя.

Достаточно высокие баллы получены за критерий «целесообразно и обоснованно применять способ выбора водящих» и «дозирование и регулирование нагрузки в ходе игры».

В ходе учебной практики выявлены критерии, которые выполнены с небольшими замечаниями. Это, прежде всего, касается критерия объяснения игры, не всегда соблюдалась последовательность компонентов игры или наблюдалось отсутствие некоторых из них. Замечания отмечены в таком критерии как руководство процессом игры, снижены баллы за неактивное руководство игрой, отсутствие контроля времени, несвоевременную смену водящих. В ходе учебной практики студенты не всегда правильно и грамотно определяли интенсивность игры и имели затруднения с измерением частоты сердечных сокращений.

Заключение. Таким образом, проведение подвижных игр на учебной практике позволяет сформировать компетенции, необходимые тренеру в профессиональной деятельности, в частности, подбирать подвижные игры с учетом возраста, физической подготовленности, определять и дозировать величину нагрузки при проведении подвижных игр, использовать терминологию подвижных игр, грамотно объяснять игру и руководить игровым процессом. Применение протокола наблюдений позволяет выявить недостатки у обучающихся при самостоятельном проведении подвижных игр, внести коррективы, дать необходимые рекомендации по их устранению.

Список литературы.

1. Гут, А. В. Формирование профессиональной компетенции будущего тренера в образовательном пространстве спортивного вуза // Вестник Марийского государственного университета. – 2018. – № 3 (31). – С. 17–25.

2. Профессиональный стандарт «Тренер-преподаватель» (утв. приказом Министерства труда РФ от 24 декабря 2020 г. № 952 н) [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://base.garant.ru/400235843/>

МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Рашидов А. У.

Узбекский государственный университет
физической культуры и спорта, Чирчик, Узбекистан

Аннотация. В данном исследовании описаны методы контроля уровня успеваемости студентов в педагогическом процессе по подготовке будущих специалистов.

Ключевые слова: студенты, педагогический процесс, методы контроля.

METHODS OF CONTROL OF PEDAGOGICAL ACTIVITY OF FUTURE SPECIALISTS IN THE FIELD OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT

Rashidov A.U.

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

Annotation. This study describes methods for monitoring the level of students' progress in the pedagogical process for the preparation of future specialists.

Key words: students, pedagogical process, control methods.

Актуальность. Важное место в ходе педагогического процесса подготовки будущих специалистов занимает контроль. Контроль в учебном процессе - это проверка хода и результатов теоретического и практического усвоения студентами учебного материала - по мнению Беспалько В.П., Безикина, М.И., Белова, Г.Б.:

1-й уровень - уровень представления (знакомства). На этом уровне студент обладает знанием - знакомством и способен произвести опознание, различение и соотнесение;

2-й уровень - уровень воспроизведения. Студент может воспроизвести (повторить) информацию, операции, действия, решить типовые задачи, рассмотренные при обучении. Он обладает знанием - копией;

3-й уровень - уровень умений и навыков. На этом уровне усвоения, студент умеет выполнять действия, общая методика и последовательность которых изучены на занятиях, но содержание и условия их выполнения новые;

4-й уровень - уровень творчества. Чтобы вывести студента на уровень творчества, недостаточно, чтобы он овладел знаниями, умениями, навыками по определенному набору учебных элементов. Нужно пробудить и развить в нем творческие возможности [1]. А это возможно только при условии, что в процессе обучения будут применяться специальные творческие задачи научно-исследовательской, конструкторской и технологической деятельности.

Цель работы обусловлена поиском актуальных методов и средств оценки знаний студентов. Качество обучения Бухарова Г.Д. рассматривает как способность студента выполнять определенные требования, поставленные перед ними, на основе целей и задач изучения того или иного предмета.

Состояние учебного процесса и знаний, как известно, всегда относительно. Для учебного процесса изменения нужны как инструмент, с помощью которого можно объективно оценивать результаты, обеспечивать его упорядочение и осуществлять управление. Характерно и то, что от такого инструмента требуется установление не только статической картины тех или иных результатов обучения, но и динамики учебного процесса.

Педагогическая оценка направлена на поиск и определение меры педагогического объекта и призвана отражать в единстве его количественную и качественную сторону. Под качественной оценкой следует понимать такие действия преподавателя, которые направлены на выявление и опознание существенных характеристик объекта, их анализ. Количественная же оценка в этой процедуре выступает как бы вторым действием. Она имеет дело с теми же качественными характеристиками, но уже наделяет их градационными свойствами: дает им меру, формирует принцип дискретности (способ членения), определяет нормы и эталоны.

Педагогическая оценка должна обладать рядом фундаментальных свойств: объективностью, всесторонностью, качественной и количественной определенностью, точностью и надежностью.

Брагин Г.М. полагал, что педагогическое тестирование как один из методов контроля усвоения обучаемыми знаний, умений и навыков обладает важными преимуществами перед традиционными методами контроля знаний [2].

Результаты и их обсуждение. Анализ трудов зарубежных авторов позволяет сделать вывод о некоторых плюсах данного метода контроля:

1. Более высокая объективность контроля. Обычно на оценку, получаемую студентом, влияют, помимо уровня его учебных достижений, многие другие факторы: личность преподавателя и самого студента, их взаимоотношения, строгость или либеральность преподавателя и т.п. В оценке, выставляемой на основе традиционных методов контроля, оказывается существенным субъективный компонент. Известен факт, что за один и тот же ответ разные преподаватели могут поставить разные отметки. В тесте влияние субъективных факторов исключается. Если тест достаточно качественный, получаемая оценка может рассматриваться как объективная.

2. Оценка, получаемая с помощью теста, более дифференцирована. В традиционных методах контроля пользуются четырехбалльной шкалой ("отлично", "хорошо", "удовлетворительно", "неудовлетворительно"). Результаты тестирования могут быть представлены в более дифференцированных шкалах, содержащих больше градаций оценки. При этом обеспечивается более высокая точность измерений учебных достижений.

3. Тестирование обладает заметно более высокой эффективностью, чем традиционные методы контроля. Тесты можно одновременно проводить на больших группах студентов. Обработка результатов для получения окончательных оценок проводится легче и быстрее, чем проверка контрольных работ [3].

Выводы. Конечно, у тестирования как метода контроля есть и свои ограничения. Легче всего с помощью теста проверять овладение просто организованным учебным материалом. Проверка глубинного понимания предмета, овладения стилем мышления, свойственным изуча-

емой дисциплине, с помощью тестов затруднена. Отсутствие непосредственного контакта со студентом, с одной стороны, делает контроль более объективным, но с другой стороны, повышает вероятность влияния на результат других случайных факторов. Например, невозможно проконтролировать случайные ошибки студента, вызванные невниманием или неправильным пониманием задания. Существуют методы, позволяющие в значительной степени преодолеть эти недостатки. Одним из таких методов является рейтинговый метод как способ оценки знаний. Применение рейтинга является системой, организующей учебный процесс и активно влияющей на его эффективность.

Список литературы.

1. Закон Республики Узбекистан «О физической культуре и спорте» 4 сентября 2015 г. № ЗРУ-394.
2. Yarashev K.D. Pedagogical Process as a Tool of Preparation for Organizational Activities //International Scientific and Practical Conference" The Time Of Scientific Progress". – 2023. – Т. 2. – №. 2. – С. 135-138.
3. Yarashev K. D. Important Skills Necessary For A Manager In The Field Of Physical Culture And Sports //International Scientific Conference" Innovative Trends In Science, Practice And Education". – 2023. – Т. 2. – №. 2. – С. 25-29.

ФОРМИРОВАНИЕ КОГНИТИВНОГО И МОТИВАЦИОННОГО КОМПОНЕНТОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В ПОДГОТОВКЕ КАДРОВ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Херувимова С. А., Дарвиш Т. А., Бартова С. В.
ФГБОУ ВО «Чайковская государственная академия физической культуры и спорта»,
Чайковский, Россия

Аннотация. В данной статье представлены методика и результаты исследования по формированию когнитивного и мотивационного компонентов здорового образа жизни у обучающихся «Чайковской государственной академии физической культуры».

Ключевые слова: здоровый образ жизни, когнитивный компонент, мотивация, мотивационный компонент.

FORMATION OF COGNITIVE AND MOTIVATIONAL COMPONENTS OF A HEALTHY LIFESTYLE IN TRAINING PERSONNEL IN THE FIELD OF PHYSICAL CULTURE

Kheruvimova S.A., Darwish T.A., Bartova S.V.

Tchaikovsky State Academy of Physical Culture and Sports

Abstract. This article presents the methodology and results of a study on the formation of cognitive and motivational components of a healthy lifestyle in students of the Tchaikovo State Academy of Physical Culture.

Key words: healthy lifestyle, cognitive component, motivation, motivational component.

Актуальность. Формирование здорового образа жизни обучающихся в образовательной среде высшей школы базируется на методологической системе, которая ориентирована не только на формирование определенных качеств, жизненно необходимых двигательных умений и навыков, но и на глубокие знания о своем организме, средствах целенаправленного воздействия на собственное физическое состояние, сохранение и укрепление здоровья, формирование мотивированной осознанной потребности в здоровом образе жизни, и активных занятиях физической культурой и спортом [2;3].

Исходя из выше сказанного **целью нашего исследования** стала формирование когнитивного и мотивационного компонента здорового образа жизни у обучающихся физкультурного ВУЗа.

Всего в исследовании приняли участие восемнадцать обучающихся первого курса обучения по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, профиль «Физкультурное образование» в рамках дисциплины «Теория и методика физического воспитания обучающихся» в разделе «Формирование ЗОЖ у детей школьного возраста». В процессе эксперимента проведено двадцать два занятия семинарского типа и шесть самостоятельных работ обучающихся.

В основу нашей методики легли идеи:

- понимания здоровья как интегративного компонента личности в контексте физической, психосоматической, духовно-нравственной и т.п. составляющих,
- понимания отношения к здоровью (несмотря на заданность индивидуально-психофизиологических особенностей) как продукта целенаправленного педагогического процесса и собственных осознанных усилий,
- осознания общественной и личной значимости здоровьесбережения в социокультурной и профессиональной среде [1].

Когнитивно-познавательный компонент формирования здорового образа жизни мы оценивали с помощью контрольного теоретического теста, составленным к.п.н. доцентом Т.А. Дарвиш. Данный тест обучающиеся выполняли на компьютерах через сайт Чайковского государственного института физической культуры в электронной информационно-образовательной среде. Вопросы теста генерировались в случайном порядке.

Оценка усвоенного материала по контрольному тесту осуществлялась по следующей градации:

- <23 баллов – «неудовлетворительно» («2»),
- 24-27 баллов – «удовлетворительно» («3»),
- 28-31 балл – «хорошо» («4»),
- 32-35 баллов – «отлично» («5»).

По рисунку 1 видно, что как в начале, так и в конце эксперимента ни один обучающийся по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура не написал тест на «неудовлетворительно» («2»), в то время как к концу эксперимента количество отметок «удовлетворительно» («3») снизилось почти в десять раз (с 55,6% до 5,6%), а количество отметок «хорошо» («4») и «отлично» («5») напротив увеличилось, с 33,3% до 50% и с 11,1% до 44,4% соответственно ($p < 0,05$).

На рисунке 2 показаны результаты в баллах по каждому обучающемуся (максимальный балл – 35), на которых также прослеживается положительная динамика, поэтому на основе полученных данных обучающиеся улучшили свои результаты ($p < 0,05$) в ходе эксперимента в данном компоненте формирования здорового образа жизни – отмечено расширение сферы знаний о методиках и технологиях и представлений о здоровом образе жизни.

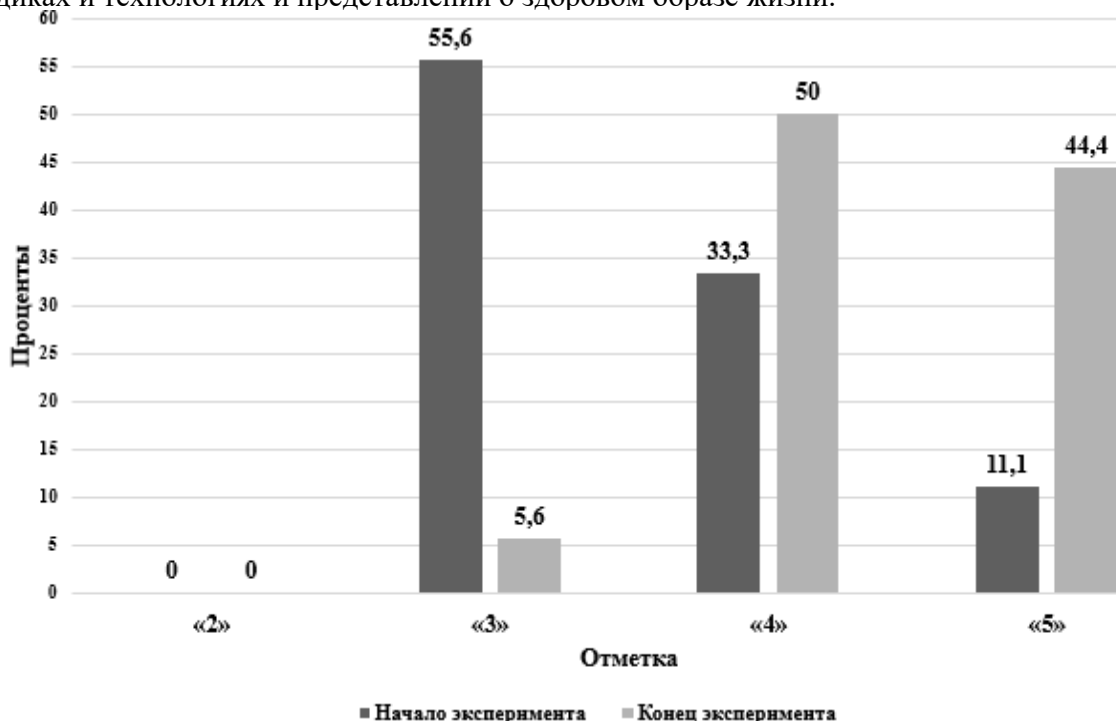


Рисунок 1 – Динамика результатов диагностики когнитивно-познавательного компонента формирования ЗОЖ (тест)

Потребностно-мотивационный компонент формирования здорового образа жизни был оценен с помощью метода опроса (анкетирования). Для изучения характера ценностного отно-

шения к здоровью обучающихся нами применялась методика: «Экспресс-диагностика ценностных представлений о здоровье» Ю.В. Науменко.

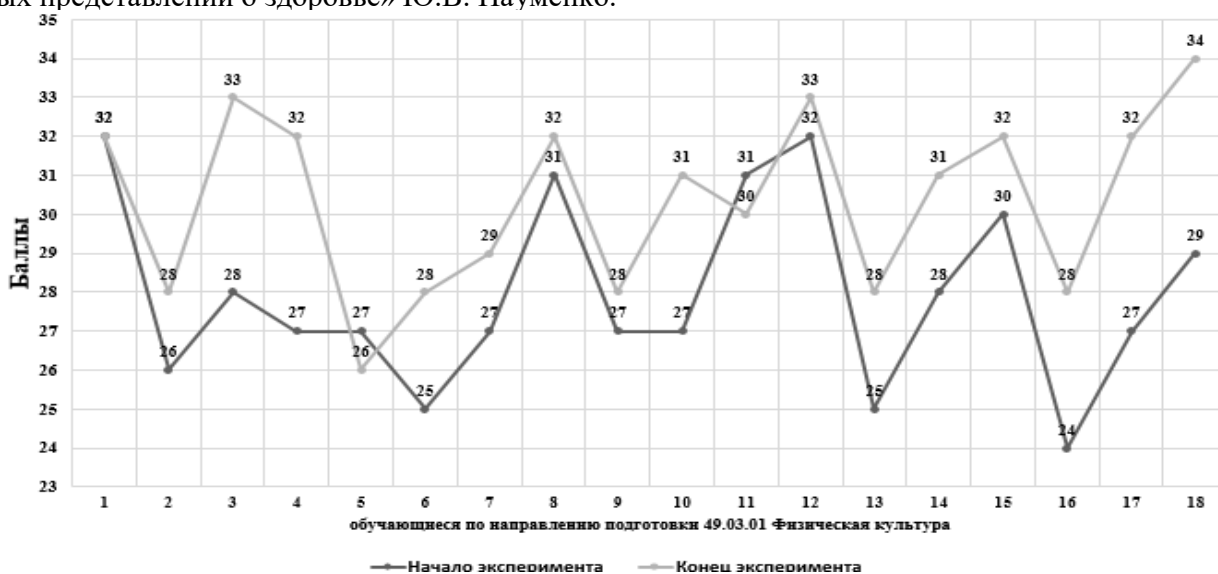


Рисунок 2 – Динамика результатов диагностики когнитивно-познавательного компонента формирования ЗОЖ (баллы)

Анализ результатов в начале эксперимента по данной методике показал (рисунок 3) преобладание у обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура даптивно-поддерживающего типа ценностного отношения к здоровью (50%) – недостаточно осознанное отношение к здоровью, также были выявлены ресурсно-прагматический тип (22,2%) – недостаточно осознанное отношение к здоровью, личностно-ориентированный тип (11,1%) – высокий уровень ценностного отношения к здоровью, и у 16,7% обучающихся обнаружено отсутствие сознательного отношения к своему здоровью как ценности.

В конце эксперимента результаты изменились: у обучающихся стал преобладать личностно-ориентированный тип ценностного отношения к здоровью (55,6%), у 38,9% респондентов выявлен ресурсно-прагматический тип, у 5,5% – адаптивно-поддерживающий тип, и ни один обучающийся не показал отсутствия сознательного отношения к своему здоровью как ценности ($p < 0,05$).



Рисунок 3 – Динамика результатов в «Экспресс-диагностике ценностных представлений о здоровье» Ю.В. Науменко.

Используя методику «Индекс отношения к здоровью» (С.Дерябо, В.Ясвин) мы диагностировали такой важнейший параметр отношения к здоровью и здоровому образу жизни, как интенсивность. Параметр интенсивности показывает, в какой степени и в каких сферах проявляется субъективное отношение. Интенсивность отношения к здоровью включает в себя четыре компонента: эмоциональный, познавательный, практический и поступочный.

В начале эксперимента у обучающихся в эмоциональной шкале преобладают низкий (27,8%), ниже среднего (33,3%) и средний уровни (27,8%); в познавательной шкале – ниже среднего (44,4%) и средний (38,9%) уровни; в практической шкале – уровень ниже среднего (50%); в шкале поступков – низкий (33,3%), ниже среднего (27,8%) и средний (22,2%) уровни; в общей шкале (интенсивности) – уровень ниже среднего (38,9%).

В конце эксперимента (рисунок 4) в эмоциональной шкале преобладает средний уровень (50%); в познавательной шкале – средний (44,4%) уровень; в практической шкале – средний уровень (55,5%); в шкале поступков – средний (33,3%) и выше среднего (27,8%) уровни; в общей шкале (интенсивности) – средний уровень (50%) ($p < 0,05$).

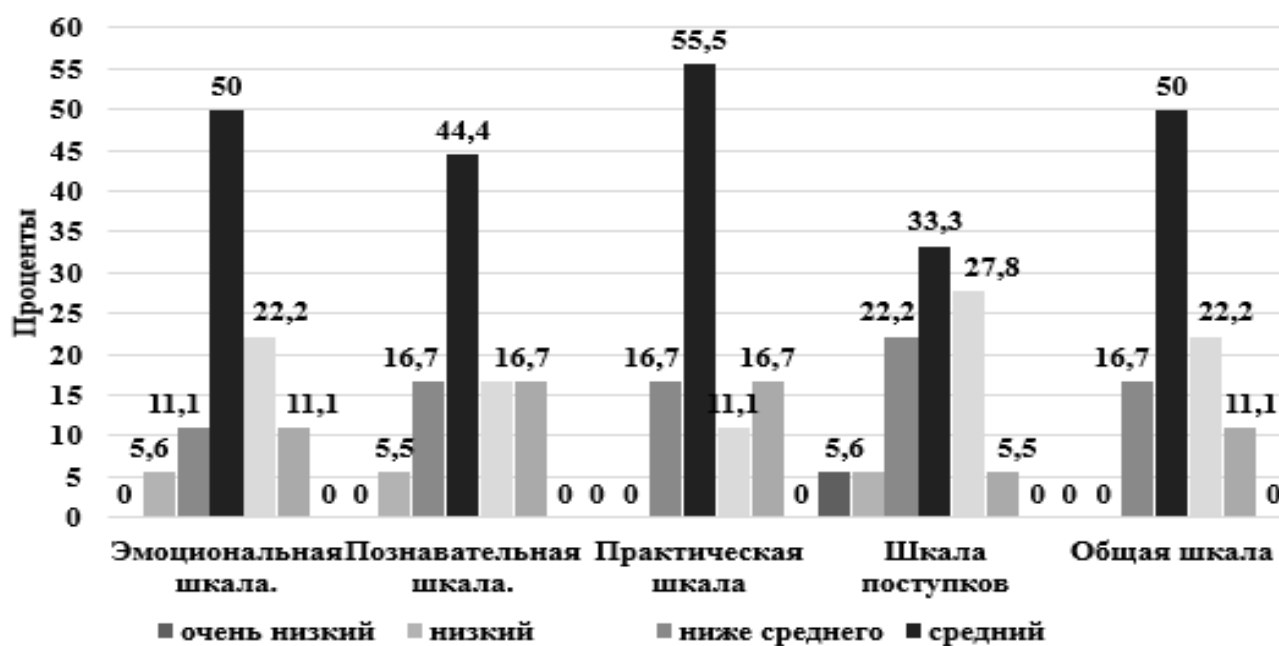


Рисунок 4 – Результаты диагностики по методике «Индекс отношения к здоровью» С. Дерябо, В. Ясвина в конце эксперимента

Исходя из полученных результатов можно сделать вывод, что разработанная методика формирования когнитивного и мотивационного компонентов здорового образа жизни обучающихся физкультурного ВУЗа, является результативной.

Список литературы.

1. Бондин, В.И. Здоровый стиль жизни. Монография / В.И. Бондин, Э.В. Мануйленко, О.Н. Толстоко́ра. – М.: Мир науки, 2018. – 100 с.
2. Фонарев, Д.В. Физическое воспитание, здоровый и безопасный стиль жизни обучающихся в фокусе научного форума / Д.В. Фонарев, Т.В. Кугушева, Т.А. Херувимова // Теория и практика физической культуры. – 2017. – № 8. – С. 103-104.
3. Херувимова, Т.А. Методика формирования культуры здорового образа жизни у студентов / Т.А. Херувимова, Т.В. Кугушева, Зубков Д.А. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2018. – №2. – С.68-70.

К ВОПРОСУ ОПТИМИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ И СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В УЧИЛИЩАХ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА

Целикова Т. В.
ФГБУ ПОО «ГУОР по хоккею», Ярославль, Россия

Аннотация. В статье рассмотрены подходы к разработке и реализации образовательной программы по специальности 49.02.03 Спорт на основе интеграции дополнительных образовательных программ спортивной подготовки с профессиональной образовательной программой.

Ключевые слова: федеральный государственный образовательный стандарт, профессиональная образовательная программа, дополнительная образовательная программа спортивной подготовки, интеграции образовательной деятельности и спортивной подготовки.

ON THE ISSUE OF OPTIMIZATION OF EDUCATIONAL AND SPORTS ACTIVITIES IN STATE COLLEGE OF THE OLYMPIC RESERVE.

Tselikova T.V.

Federal state budgetary institution «State college of the Olympic reserve in hockey», Yaroslavl, Russia

Annotation. the article considers approaches to the development and implementation of an educational program in the specialty 49.02.03 Sport based on the integration of additional educational programs of sports training with a professional educational program.

Keywords: federal state educational standard, professional educational program, additional educational program of sports training, integration of educational activities and sports training.

Актуальность. Вступление в силу Федерального закона о гармонизации законодательства о физической культуре и спорте и законодательства об образовании существенно влияет на деятельность училищ олимпийского резерва, так как предметом деятельности организаций является подготовка спортивного резерва, кандидатов в спортивные сборные команды Российской Федерации и спортивные сборные команды субъектов Российской Федерации в режиме круглогодичного учебно-тренировочного процесса при реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства и реализации профессиональных образовательных программ в области физической культуры и спорта.

Училище олимпийского резерва обеспечивает подготовку спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации путем реализации программ подготовки специалистов среднего звена в области физической культуры и спорта и осуществления спортивной подготовки на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства [1].

Учитывая специфику деятельности училищ олимпийского резерва, вопрос оптимизации образовательной и спортивной деятельности, качественной подготовки спортсменов и тренерских кадров, являлся и является актуальным на протяжении всего периода существования организации.

Исходя из этого, **цель исследования** заключается в разработке подходов к осуществлению образовательной и спортивной деятельности с учётом возможностей интеграции дополнительных образовательных программ спортивной подготовки с профессиональной образовательной программой.

Результаты и их обсуждение. С января 2023 года в соответствии Федеральным законом от 30 апреля 2021 г. № 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" в училищах олимпийского резерва реализуются два вида образовательных программ в области физической культуры и спорта: профессиональная образовательная программа и дополнительные образовательные программы спортивной подготовки по видам спорта взамен программ спортивной подготовки [3].

Профессиональные образовательные программы разрабатываются на основе федеральных государственных образовательных стандартов среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО), в частности, в апреле 2021 г. был утвержден ФГОС СПО по специальности

49.02.03 Спорт, который содержательно обеспечивает возможность интеграции образовательной деятельности и спортивной подготовки.

На основе анализа опыта деятельности училищ, нормативной базы, регламентирующей реализацию образовательных программ среднего профессионального образования, в целях совершенствования подходов к разработке и реализации образовательной программы по специальности 49.02.03 Спорт, были определены возможности интеграции дополнительных образовательных программ спортивной подготовки с профессиональной образовательной программы на уровне результатов освоения профессиональных образовательных программ и дополнительных образовательных программ спортивной подготовки; на уровне содержания профессиональных образовательных программ и дополнительных образовательных программ спортивной подготовки; на уровне организации воспитания обучающихся.

Возможность интеграции на уровне результатов освоения профессиональных образовательных программ и дополнительных образовательных программ спортивной подготовки обеспечивается (табл.1):

- путем синхронизации результатов освоения профессиональных образовательной программы и дополнительных образовательных программ спортивной подготовки и определения знаний, умений, практического опыта, предусмотренного образовательной программой, которые спортсмен осваивает в рамках спортивной деятельности;

- через расширения основных видов деятельности, углубление подготовки обучающегося в рамках получаемой квалификации, получение дополнительных компетенций (в части вариативной составляющей) с учетом его образовательных потребностей и возможностей использования спортсменом полученных знаний, умений в тренировочном процессе.

Таблица 1 – Пример синхронизации результатов освоения профессиональных образовательной программы и дополнительных образовательных программ спортивной подготовки (учебно - тренировочный этап, вид спорта «хоккей»)

ФССП (требования к результатам реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки)[4]	ФГОС СПО по специальности 49.02.03 Спорт (требования к знаниям, умениям, практическому опыту)[2].
- овладение общими знаниями о правилах вида спорта "хоккей";	ПК 1.10. Организовывать судейство спортивных соревнований в избранном виде спорта Знания: - правила вида спорта
- знание антидопинговых правил	ПК 1.8. Проводить мероприятия по антидопинговой подготовке спортсменов Знания: -общероссийские антидопинговые правила и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями

Возможность интеграции на уровне содержания профессиональных образовательных программ и дополнительных образовательных программ спортивной подготовки обеспечивается:

- путем установления согласованности содержания учебного материала учебных дисциплин и профессиональных модулей профессиональной образовательной программы и содержания дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, определения содержания, предусмотренного образовательной программой, которое спортсмен осваивает в рамках спортивной деятельности(табл. 2);

- путем установления согласованности содержания практической подготовки, осваиваемого в рамках профессиональной образовательной программы и содержания инструкторской и судейской практики в дополнительных образовательных программах спортивной подготовки (табл.3).

Таблица 2 – Пример интеграции на уровне содержания профессиональной образовательной программы и дополнительных образовательных программ спортивной подготовки

Профессиональная образовательная программа (темы, дидактические единицы, практические занятия, самостоятельная работа)	Дополнительные образовательные программы спортивной подготовки (методическая часть, темы)
ПМ.01 МДК.01.01 Осуществление спортивной подготовки в избранном виде спорта <i>(раздел 1. Осуществление спортивной подготовки в избранном виде спорта)</i> Темы, дидактические единицы, практические занятия, самостоятельная работа	- программный материал для проведения теоретической подготовки по каждому этапу спортивной подготовки; - программный материал по проведению антидопинговых мероприятий;
ПМ.01 МДК.01.01 Осуществление спортивной подготовки в избранном виде спорта (раздел 2. <i>Осуществление профессионально-спортивного совершенствования в ИВС(с учётом специфики спортивной подготовки в виде спорта, этапа спортивной подготовки)</i>) Темы, дидактические единицы, практические занятия, самостоятельная работа.....	- программный материал для проведения тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки с указанием видов упражнений, средств и методов тренировки;

Таблица 3 – Пример интеграции на уровне содержания профессиональной образовательной программы и дополнительных образовательных программ спортивной подготовки

Профессиональная образовательная программа (темы, дидактические единицы, практические занятия, самостоятельная работа)	Дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, темы
ПМ.01 Учебная и производственная практика <i>Виды работ (примеры):</i> 1. Планирование тренировочного процесса с учётом особенностей этапа спортивной подготовки, группы занимающихся в ИВС (разработка планов тренировочных занятий по основным разделам спортивной подготовки в ИВС). 2. Проведение тренировочных занятий по основным разделам спортивной подготовки в ИВС.	Инструкторская и судейская практика(программный материал в соответствии с планами инструкторской и судейской практики): 1. Освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий по индивидуальному плану спортивной подготовки. 2. Освоение методики проведения комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовленности

Возможность интеграции на уровне организации воспитания обучающихся (табл.4):

- путем синхронизации личностных результатов профессиональных образовательных программ и результатов (содержания) дополнительных образовательных программ спортивной подготовки в части воспитания;

- путем установления согласованности содержания рабочей программы воспитания профессиональной образовательной программ и плана воспитательной работы дополнительной образовательной программы спортивной подготовки;

- через определение единых форм организации воспитательной работы.

Также оптимизация образовательной и спортивной деятельности должна обеспечиваться:

- через разработку и реализацию индивидуального учебного плана с учетом индивидуального плана спортивной подготовки (этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства);

- через определение форм, периодичности и порядка проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся, установление системы оценок при промежуточной аттестации с учетом опыта спортивной деятельности обучающихся и конкретизации знаний, умений, практического опыта, которые спортсмен высокого класса получает в рамках спортивной деятельности;

- через расширение возможностей использования дистанционных образовательных технологий, электронного обучения, разработку необходимой учебно-методическую базу для их ре-

лизации с учетом образовательных потребностей обучающихся и особенностей их спортивной деятельности;

- через использование образовательных технологий, базирующихся на учёте опыта спортивной деятельности обучающихся;

- через разработку учебно-методических материалов, пособий, учитывающих возможности интеграции на уровне результатов, содержания образовательной программы и дополнительных образовательных программ спортивной подготовки.

Таблица 4 – Пример интеграции на уровне организации воспитания обучающихся

Профессиональная образовательная программа (личностные результаты в соответствии с программой воспитания)	Дополнительные образовательные программы спортивной подготовки (результаты, содержание)	Содержание и формы воспитательной работы (в рамках профессиональной образовательной программы)
<p>ЛР 1 Осознающий себя гражданином России и защитником Отечества, выражающий свою российскую идентичность в поликультурном и многоконфессиональном российском обществе и современном мировом сообществе. Сознующий свое единство с народом России, с Российским государством, демонстрирующий ответственность за развитие страны. Проявляющий готовность к защите Родины, способный аргументированно отстаивать суверенитет и достоинство народа России, сохранять и защищать историческую правду о Российском государстве</p>	<p>Мероприятия, направленные на создание условий для духовно-нравственного и патриотического воспитания обучающихся, их гражданской идентичности</p>	<p>День Победы: - подготовка презентации/ видеоролика/ доклада «Подвиг спортсменов в Великую Отечественную войну»;</p> <p>Международный день спорта на благо развития и мира: - круглый стол: «Российский спорт в международном спортивном и олимпийском движении»/ «Спорт и политика»; - встречи с известными спортсменами; - научно-практическая конференция; - создание видеороликов, презентаций; - виртуальная экскурсия в музей спорта; - подготовка и проведение «Олимпийского урока», спортивных соревнований, физкультурно-спортивных мероприятий (учебная/производственная практика)</p>

Таким образом, оптимизация учебного процесса для студентов-спортсменов высокой квалификации возможна путем обеспечения сопоставимости планируемых результатов учебной работы студента и образовательных эффектов спортивной деятельности.

Список литературы.

1. Приказ Министерства спорта РФ от 30 октября 2015 г. № 999 "Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации" (с изменениями и дополнениями) // Информационно-правовой портал «Гарант. ру».

□ Электронный

2. Приказ Министерства просвещения РФ от 21 апреля 2021 г. N 193 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 49.02.03 Спорт»// Информационно-правовой портал «Гарант. ру».

□ Электронный ресурс □. URL: <https://www.garant.ru/> (дата обращения: 15.03.2023).

3. Федеральным законом от 30 апреля 2021 г. № 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации"// Информационно-правовой портал «Гарант. ру». –Электронный ресурс. URL: <https://www.garant.ru/>(дата обращения: 15.03.2023).

4. Приказ Министерства спорта РФ от 16 ноября 2022 г. № 997 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "хоккей"// Информационно-правовой портал «Гарант. ру». Электронный ресурс. URL: <https://www.garant.ru/> (дата обращения: 15.03.2023).

МОДЕЛЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ТРЕНЕРОВ-ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ С РОДИТЕЛЯМИ

Шарманова С. Б., Алексеев М. Ю.
ФГБОУ ВО «УралГУФК», Челябинск, Россия

Аннотация. Модернизация современной системы дополнительного образования в области физической культуры и спорта повышает значимость взаимодействия семьи и организации дополнительного образования детей. Коммуникативная компетентность тренера-преподавателя является важным условием эффективного взаимодействия с родителями воспитанников. Цель работы заключалась в обосновании модели профессионального взаимодействия тренеров-преподавателей дополнительного образования детей с родителями юных спортсменов.

Ключевые слова: дополнительное образование детей физкультурно-спортивной направленности, тренеры-преподаватели, коммуникативная компетентность, модель профессионального взаимодействия.

MODEL OF PROFESSIONAL INTERACTION COACHES WITH PARENTS

Sharmanova S.B., Alekseev M. Yu.,
UralSUPC, Chelyabinsk, Russia

Annotation. Modernization of the modern system of additional education in the field of physical culture and sports increases the importance of family interaction and the organization of additional education for children. The communicative competence of a trainer-teacher is an important condition for effective interaction with the parents of pupils. The purpose of the work was to substantiate the model of professional interaction between coaches and teachers of additional education for children with the parents of young athletes.

Key words: additional education of children of physical culture and sports orientation, trainers-teachers, communicative competence, model of professional interaction.

Актуальность исследования. Трудовые функции педагога дополнительного образования предусматривают обеспечение взаимодействия с родителями (законными представителями) обучающихся, осваивающих дополнительную общеобразовательную программу физкультурно-спортивной направленности, при решении задач обучения и воспитания. Необходимые трудовые умения включают в себя способность *«устанавливать взаимоотношения с родителями (законными представителями) обучающихся, соблюдать нормы педагогической этики, разрешать конфликтные ситуации ... организовывать и проводить индивидуальные и групповые встречи (консультации) ... повышать психолого-педагогическую компетентность родителей (законных представителей)»* [4]. Изложенное актуализирует проблему совершенствования профессиональной компетентности тренеров-преподавателей дополнительного образования во взаимодействии с родителями.

По мнению Л. М. Митиной в структуре профессиональной компетентности педагога важное место занимает коммуникативная компетентность [3].

Цель работы заключалась в совершенствовании коммуникативной компетентности тренеров-преподавателей дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности.

Организация и методы исследования. Для оценивания коммуникативной компетентности тренеров-преподавателей (n=30) применялись психолого-диагностические методики (таблица 1).

Таблица 1 – Оцениваемые показатели коммуникативных компетенций тренеров-преподавателей дополнительного образования

Показатели коммуникативных компетенций	Методика
Коммуникативная установка	Методика В. В. Бойко [1]
Социально-перцептивная установка	Методика Т. Д. Дубовицкой [2]
Поведение в конфликтной ситуации	Методика К. Томаса [5]

Результаты исследования и их обсуждение. Проведённый нами опрос тренеров-преподавателей и родителей юных спортсменов показал наличие сложностей во взаимодействии образовательных организации дополнительного образования и семьи. Так, треть родителей указали на то, что имели конфликты во взаимоотношениях с тренером, положительно разрешенные в 60 % случаев и завершившиеся напряжёнными взаимоотношениями с тренером у 30 %, а 10 % респондентов указали, что сменили тренера в результате конфликта с ним. 90 % тренеров отметили негативные проявления со стороны родителей юных спортсменов, среди которых – нарушение спортивной дисциплины, психологическое давление на ребёнка, недовольство спортивными результатами, вмешательство в тренировочный процесс [6].

Рассматривая педагогическое взаимодействие тренера-преподавателя с родителями юных спортсменов как частный вид социального взаимодействия, необходимо отметить, что эта область профессиональной деятельности может быть обеспечена особым видом компетентности, так как требует от педагога наличия специальных знаний, умений, навыков и опыта подобной деятельности. Коммуникативная компетентность тренера-преподавателя является важным условием эффективного взаимодействия с родителями воспитанников.

Изучение коммуникативной установки тренеров-преподавателей дополнительного образования по методике В. В. Бойко [1] выявило, что сильно выраженная негативная коммуникативная установка наблюдалась у 10 % (3 участника), средне выраженная негативная коммуникативная установка – у 30 % (9 участников), слабо выраженная негативная коммуникативная установка – у 60 % (18 участников) (рисунок 1).

■ Сильно выраженная □ Средне выраженная
□ Слабо выраженная

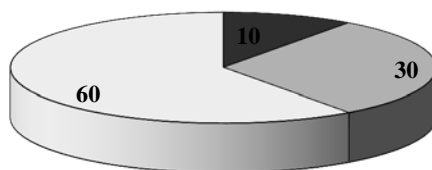


Рисунок 1 – Степень выраженности негативной коммуникативной установки у тренеров-преподавателей, %

Изучение социально-перцептивной установки тренеров-преподавателей по методике Т. Д. Дубовицкой [2] выявило высокий уровень установки у 20 % (6 участников), средний уровень – у 60 % (18 участников), низкий уровень – у 20 % (6 участников) (рисунок 2).

■ Низкий □ Средний □ Высокий

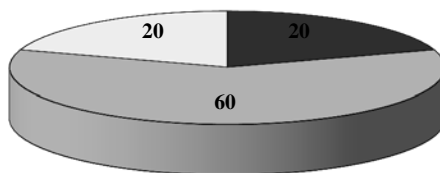


Рисунок 2 – Уровень социально-перцептивной установки тренеров-преподавателей, %

Изучение поведения в конфликтной ситуации тренеров-преподавателей по методике К. Томаса [5] выявило тенденции к проявлению тактики: соперничества в конфликтных ситуациях у 30 % (9 участников), избегания – у 10 % (3 участника), приспособления – у 20 % (6 участников), компромисса – у 20 % (6 участников), сотрудничества – у 20 % (6 участников) (рисунок 3).

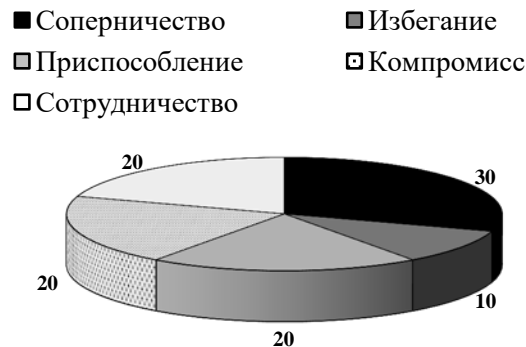


Рисунок 3 – Тактика поведения тренеров-преподавателей в конфликтных ситуациях, %

С учётом результатов диагностики показателей коммуникативных компетенций была разработана модель профессионального взаимодействия тренеров-преподавателей дополнительного образования детей с родителями воспитанников (рисунок 4). В предложенной модели особое внимание отводилось формированию готовности тренеров-преподавателей дополнительного образования к взаимодействию с родителями юных спортсменов и педагогическому просвещению родителей.



Рисунок 4 – Модель профессионального взаимодействия тренеров-преподавателей с родителями воспитанников

С целью совершенствования коммуникативной компетентности тренеров-преподавателей была организована серия образовательных семинаров-тренингов, в процессе которых особое внимание отводилось формированию:

– мотивационно-ценностного отношения к партнерско-педагогическому взаимодействию с родителями;

– теоретических знаний о закономерностях, структуре, способах и приёмах педагогического общения, о межличностных конфликтах и стратегиях их конструктивного разрешения;

– коммуникативных умений и навыков, развитие способностей к эмпатии и рефлексии.

В результате наблюдалось достоверное улучшение коммуникативной компетентности тренеров-преподавателей (таблица 2).

Таблица 2 – Изменение показателей коммуникативной компетентности установки тренеров-преподавателей (n=30) после серии образовательных семинаров-тренингов

Показатели, баллы	Сентябрь ($X \pm \sigma$)	Май ($X \pm \sigma$)	Sd	Md	t	p
Коммуникативная установка						
Завуалированная жестокость	7,23±0,5	5,91±0,5	1,1	1,32	6,60	< 0,05
Открытая жестокость	6,29±0,7	4,72±0,8	1,2	1,57	7,14	< 0,05
Обоснованный негативизм	4,89±0,3	3,83±0,3	0,9	1,06	6,62	< 0,05
Брюзжание	7,13±0,9	5,79±0,9	1,3	1,34	5,83	< 0,05
Негативный опыт общения	9,31±1,0	7,14±1,1	1,5	2,17	8,04	< 0,05
Социально-перцептивная установка						
Социально-перцептивная установка	15,43±2,5	19,12±1,9	2,0	3,69	10,25	< 0,05

Диагностика поведения тренеров-преподавателей в конфликтных ситуациях выявила изменение их поведенческих тактик: тенденции к проявлению тактики избегания не выявлено, тенденция к проявлению тактики соперничества наблюдалась у 10 % (3 участника), тенденция к проявлению тактики приспособления – у 10 % (3 участника), тенденция к проявлению тактики компромисса – у 30 % (9 участников), тенденция к проявлению тактики сотрудничества – у 50 % (15 участников).

Заключение. На основании результатов проведённого исследования можно сделать вывод о недостаточном уровне развития коммуникативных компетенций тренеров-преподавателей и о целесообразности проведения образовательных семинаров-тренингов, направленных на совершенствование их коммуникативной компетентности.

В ходе внедрения модели профессионального взаимодействия тренеров-преподавателей дополнительного образования детей с родителями юных спортсменов подтверждена её результативность.

Список литературы.

1. Бойко, В. В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других : сборник тестов психодиагностики / В. В. Бойко. – М. : Филинь, 1996. – 472 с.

2. Дубовицкая, Т. Д. Психодиагностическая методика оценки социально-перцептивной установки личности: психометрические характеристики и особенности использования / Т. Д. Дубовицкая, Г. Ф. Тулитбаева, А. В. Шашков // Вестник РУДН. Серия: Психология и педагогика. – 2017. – Т. 14. – № 2. – С. 213–225.

3. Митина, Л. М. Психология личностно-профессионального развития субъектов образования : монография / Л. М. Митина. – М. ; СПб. : Нестор-История, 2014. – 376 с.

4. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 года № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» // URL : <https://fgosvo.ru/uploadfiles/profstandart/01.003.pdf> (дата обращения 01.02.2023).

5. Фонталова, Н. С. Психология управленческих и экономических конфликтов : учеб. пособие / Н. С. Фонталова. – Иркутск : Изд-во БГУЭП, 2011. – 156 с.

6. Шарманова, С. Б. Запросы и ожидания тренеров-преподавателей и родителей юных спортсменов в процессе их взаимодействия / С. Б. Шарманова, М. Ю. Алексеев // Физическая культура и спорт: наука, образование, технологии : материалы VIII Всерос. науч.-практ. конф.

магистрантов и молодых ученых, посвященной 50-летию УралГУФК / под ред. Н. Ю. Мищенко, Е. В. Быкова. – Челябинск : УралГУФК, 2020. – С. 23–29.

ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ УЗГУФКС К ОРГАНИЗАЦИОННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КАК ЧАСТЬ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ПРОЦЕССА

Ярашев К. Д.

Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, Чирчик, Узбекистан

Аннотация. В данном исследовании описан педагогический процесс по подготовке будущих специалистов к организационной деятельности.

Ключевые слова: студенты, организационная деятельность, педагогический процесс.

PREPARATION OF STUDENTS OF UZGUFKS FOR ORGANIZATIONAL ACTIVITIES AS PART OF THE PEDAGOGICAL PROCESS

Yarashev K.D.

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

Annotation. This study describes the pedagogical process for preparing future specialists for organizational activities.

Key words: students, organizational activity, pedagogical process.

Актуальность. Знания, навыки и умения являются основой инновационных методов подготовки специалистов. Студенты получают знания в результате педагогического процесса [1]. Все это выпускники учебных заведений получают в процессе общения с преподавателями или самостоятельно, особенно если речь идет о «дистанционном обучении» или «виртуальном образовании».

Этот вид обучения сейчас очень широко используется в современном образовании. Это стало актуальным в связи с эпидемиологической обстановкой в мире. В первую очередь речь идет о создании хороших, дидактически совершенных учебников [2]. Их содержание, структура и форма должны прежде всего учитывать обособленность учащегося от преподавателей и сокурсников. В то же время «студент должен легко видеть в курсе главное, что он непременно должен усвоить, и что это главное выделяется рельефно, возможно многократно и различными способами».

Несмотря на достаточно большую самостоятельность студентов, такой вид обучения, который часто называют «виртуальным», требует наличия «высококвалифицированного профессорско-преподавательского состава кафедры». Это связано не только с написанием достаточно конкретных учебников, но и с консультированием студентов и контролем знаний. Последнее (в условиях дистанционного обучения) несет в себе обширный «нагромождение» проблем. Поэтому «необходимо преобразовать систему образования таким образом, чтобы контроль перестал быть движущей силой образовательного процесса и заменился заинтересованностью учащихся в поиске знаний».

Цель работы заключается в установлении форм и методов педагогики, создающих фундамент к будущей организационной деятельности. И вот мы как раз подошли к личностно-развивающему образованию. По справедливому мнению специалистов, студенты получают образование двух видов [3]:

во-первых, приобретают знания, навыки и умения в рамках выбранной специальности;

во-вторых, им предоставляется возможность стать творческой, самостоятельно мыслящей, всесторонне развитой личностью. И для этого они должны не просто посещать лекции или семинары.

Важно общение с мыслителем, послушав которого можно привести себя в движение. Речь идет о личности педагога, общение с которой позволяет видоизменять картину мира, обогащать ее новыми элементами.

Образ мира – это целостная многоуровневая система представлений человека о мире, о других людях, о себе и своей деятельности. [4] Это имеет большое (ключевое) значение с точки зрения внутривузовского образования и развития личности.

Результаты и их обсуждение. Именно учитель формирует у учащихся концептуальное видение мира, образ жизни в нем в повседневных актах обучения [5]. Он намечает зоны лич-

ностного и профессионального роста, демонстрирует образы конструктивного поведения, направляет процесс развития на исправление запрограммированных природой ошибок.

По мере развития образ мира становится все более тождественным с самой личностью [6]. По мере того как в сознании отражается все более целостная реальность, она все глубже проникает в сферу человеческой психики (чувств).

Развивающаяся личность как бы «заглядывает» глубже в себя [7]. Страх начинает играть все более важную роль в жизни, как чувство зависимости или утраты чего-либо. И именно этот страх во многом становится движущей силой педагогического процесса.

Речь может идти о «страхе несовершенства этого человека» или о страхе несовершенства нашей жизни. Такого рода переживания вынуждают занимать все более активную жизненную позицию и, прежде всего, это касается педагогического процесса, общения с личностью учителя (учителя вуза).

Этот вид страха можно назвать «боязнью интереса» [8]. Его следует отличать от страха, связанного с оценкой знаний студента (его значение в условиях личностно-развивающего обучения меньше, чем в традиционных формах обучения студентов в вузе).

По мнению С. И. Гессена, важнейшими принципами личностно-развивающего воспитания являются свобода и долг. Цель образования, по его мнению, состоит не только в ознакомлении учащегося с культурными, в том числе научными, достижениями человечества. Его целью является также (или одновременно) формирование высоконравственной, свободной и ответственной личности [9]. А это «приобретается только через работу над сверхличными задачами».

Выводы. Свобода – это создание нового, которого раньше не было в мире. Долг есть безусловное выполнение своих обязанностей (дисциплина возможна через свободу, а свобода через закон долга). Оба «питают» страх, который (как уже отмечалось) тесно связан с педагогическим процессом в вузе.

Не случайно не все студенты полностью поддерживают идею личностно-развивающего образования (или, другими словами, «педагогике сотрудничества»). Среди опрошенных нами студентов 67% таких студентов. Остальные 33% считают, что главная роль в высшем образовании должна принадлежать «педагогике требований». Иными словами, не каждый студент вуза может взять на себя «бремя свободы и долга». Легче подчиняться требованиям учителя, (особенно если они еще и справедливы).

Список литературы.

1. Закон Республики Узбекистан «О физической культуре и спорте» 4 сентября 2015 г. № ЗРУ-394.
2. Закон Республики Узбекистан «О правах лиц с инвалидностью» 15 октября 2020 г. № ЗРУ-641.
3. Закон Республики Узбекистан «О государственно-частном партнерстве» 10.05.2019 г. № ЗРУ-537.
4. Государственный комитет Республики Узбекистан по статистике <https://gender.stat.uz/>
5. Указ президента Республики Узбекистан «О мерах по дальнейшему совершенствованию и популяризации физической культуры и спорта в Республике Узбекистан» от 24 января 2020 г.
6. Rashidov A. U, "Formation of Styles of Managerial Thinking as a Factor in the Preparation of a Future Specialist for Managerial Activities in the Field of Physical Culture and Sports." JournalNX, vol. 7, no. 03, 2021, pp. 172-176.
7. Rashidov A. U. The importance of studying the social portrait of a modern manager for the formation of a methodology for preparing future specialists for managerial activities in the field of physical culture and sports //Eurasian Journal of Sport Science. – 2021. – Т. 1. – №. 2. – С. 212-218.
8. Рашидов А. У. Развитие менеджмента в сфере физической культуры и спорта //Gospodarka i Innowacje. – 2022. – Т. 27. – С. 66-70.

ОСОБЕННОСТИ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ СТУДЕНТОВ СПОРТСМЕНОВ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ МЕЖЛИЧНОСТНОЙ КОНФЛИКТНОСТИ

Ярмонова А. А.

ФГБОУ ВО Колледж «ВГАС», Воронеж, Россия

Аннотация. В данном исследовании определены особенности совладающего поведения студентов спортсменов колледжа «ВГАС» с разным уровнем межличностной конфликтности.

Ключевые слова: совладающее поведение, студенты спортсмены, межличностная конфликтность.

FEATURES OF COPING BEHAVIOR OF STUDENT ATHLETES WITH DIFFERENT LEVELS OF INTERPERSONAL CONFLICT

Yarmonova A. A.

VGAS College, Voronezh, Russia

Annotation. This study, the features of coping behavior of students athletes of the college "VGAS" with different levels of interpersonal conflict are determined.

Key words: coping behavior, student athletes, interpersonal conflict.

Актуальность. Чрезвычайная важность проблемы исследования особенностей совладающего поведения студентов-спортсменов с разным уровнем межличностной конфликтности связана с тем, что современные физкультурные вузы готовят не столько профессиональных спортсменов, сколько тренеров. Педагогическая спортивная деятельность связана с риском возникновения конфликтов в учебно-тренировочном процессе, что снижает эффективность профессиональной деятельности вплоть до ухода из спорта одаренных педагогов и их воспитанников. По этой причине учет особенностей поведения и подготовка к общей конфликтологической компетентности нашли свое отражение в федеральном государственном образовательном стандарте высшего физкультурного образования. В связи с этим исследование особенностей совладающего поведения студентов-спортсменов с разным уровнем межличностной конфликтности необходимо для их эффективной профессиональной подготовки.

Цель работы. Исследование особенностей совладающего поведения студентов-спортсменов с разным уровнем межличностной конфликтности.

Под особенностями совладающего поведения в данной работе мы понимаем те его особенности, которые характерны для некоторых молодых людей-спортсменов при определенном уровне межличностной конфликтности. К этим особенностям относятся вид совладающего поведения (адаптивное, относительно адаптивное, неадаптивное) и копинг-стратегии (конфронтация, приспособление, компромисс, избегание, сотрудничество).

Совладающее поведение – целенаправленное поведение, позволяющее человеку справляться со стрессом (трудной жизненной ситуацией) способами, адекватными личностным особенностям и ситуации [2]. Межличностная конфликтность – сложное интегральное свойство личности, отражающее частоту и готовность ее вступления в межличностные конфликты и степень вовлеченности в развитие конфликтов [3].

Проведя анализ исследований многочисленных авторов (Ю.В. Щербатых, Б. А. Вяткин, С.В. Забегалина, А.Н. Блеер, Г.А. Парамонова и др.), направленных на выявление особенностей совладающего поведения студентов-спортсменов в конфликтных ситуациях, мы пришли к выводу, что одни авторы сосредотачивают свое внимание на выявлении стрессоров, влияющих на деятельность спортсменов, среди которых правомерно назвать и особенности спорта, и социальное окружение (команда, тренер и др.). Другие – рассматривают последствия стресса в спортивной деятельности для ее эффективности и особенностей личности (связь с посттравматическим стрессовым расстройством). Третьи сосредотачивают внимание на индивидуальных характеристиках личности, которые определяют и особенности деятельности. В данной работе особый интерес представляют исследования выбора тех или иных копинг-стратегий студентами-спортсменами в конфликтных ситуациях.

На основе анализа литературы мы заключили, что особенности совладающего поведения (адаптивное, относительно адаптивное, неадаптивное) студентов-спортсменов состоят в их различиях в зависимости от уровня межличностной конфликтности и предпочитаемых видом копинг-стратегий (конфронтация, приспособление, компромисс, избегание, сотрудничество).

Результаты и их обсуждение. Объектом эмпирического исследования выступили 102 студента-спортсмена, в возрасте от 17 до 19 лет, обучающиеся в Колледже ФГБОУ ВО «Воронежская государственная академия спорта». В исследовании мы использовали следующие методики: Тест «Самооценка конфликтности» В.Ф. Ряховский [45], методика Томаса-Килманна (К. Томас, Р. Килманн, адаптация Н.В. Гришиной) [1], тест Э. Хайма «Диагностика копинг-стратегий» (адаптация Л.И. Вассермана).

В ходе нашего исследования мы определяли особенности копинг-стратегий студентов-спортсменов в зависимости от уровня межличностной конфликтности. Исследование подразумевало диагностическое изучение уровня конфликтности личности, преобладающих стратегий поведения в конфликте, что в целом дает нам представление о такой характеристике как межличностная конфликтность. В зависимости от уровня конфликтности и преобладающей стратегии поведения в кон-

фликте были определены группы студентов, в каждой дифференцированной группе предполагалось изучить характер копинг-стратегий, направленных на совладание со стрессом.

По результатам проведенного анализа можно сделать вывод о том, что:

- в группе студентов-спортсменов с низким уровнем конфликтности являются преобладающими адаптивные копинг-стратегии (14,4% опрошенных). То есть, респонденты с низким уровнем конфликтности в своем большинстве используют такие конкретные способы совладания со стрессом как сотрудничество, обращение за помощью, проявление альтруизма, проблемный анализ ситуации, определение личностной значимости (собственной), сохранение самообладание, оптимизм или активный протест. Эти молодые люди склонны к сотрудничеству, стремятся решать проблему, занимая активную жизненную позицию. Среди студентов с низкой конфликтностью относительно адаптивные копинг-стратегии выявлены у 2,5% опрошенных, неадаптивные – у 4,9% респондентов;

- в группе студентов-спортсменов со средним уровнем конфликтности преобладающими копинг-стратегиями являются относительно адаптивные (24,3% опрошенных от общего числа респондентов). Можно сказать, что студенты со средним уровнем конфликтности в стрессе склонны опираться на компенсацию или отвлечение, могут осуществлять конструктивную активность. Для них в качестве способов преодоления стрессовой ситуации характерны эмоциональная разрядка, переключение. Адаптивные стратегии свойственны 14,4% опрошенных, неадаптивные – 4,9% студентов;

- в группе студентов с высоким уровнем конфликтности преобладающими являются относительно адаптивные (21,9% опрошенных) и неадаптивные копинг-стратегии (11,3% опрошенных). Адаптивные стратегии характерны только для 1,4% опрошенных. То есть, студенты с высоким уровнем конфликтности в большей степени склонны активно избегать, отступать во время стресса. Они могут смиряться, игнорировать проблему или деструктивно проявлять агрессию.

Выводы. Преобладающими стратегиями поведения в конфликте в целом по выборке выступают компромисс и соперничество (конфронтация), студенты-спортсмены в наименьшей степени склонны к приспособлению в конфликтных ситуациях. Преобладающими копинг-стратегиями, используемыми студентами-спортсменами для совладания со стрессом, являются относительно адаптивные стратегии. Опрошенные характеризуются стремлением к временному уходу от решения проблем с помощью алкоголя, лекарственных средств, погружения в любимое дело, путешествия, исполнение заветных желаний. В ситуациях стресса респонденты придают смысл и ценность преодолению трудностей, соотносят их с трудностями у других людей. Для них характерно снятие эмоционального напряжения посредством передачи ответственности за происходящее другим, проявления эмоций во вне. Для большинства респондентов характерно вступление в конфликты при условии невозможности их сглаживания. Эти респонденты анализируют последствия конфликта, учитывают их в своем поведении при принятии решения о вступлении в конфликт.

Перспективой дальнейшего исследования является сравнение вида совладающего поведения и уровня межличностной конфликтности у студентов-спортсменов разных курсов, а также у юношей и девушек с целью выявления общих и частных тенденций в проявлении данных феноменов.

Данные эмпирического исследования позволили сформулировать практические рекомендации по формированию эффективных копинг-стратегий и профилактике межличностной конфликтности у студентов-спортсменов для преподавателей физкультурных вузов.

Список литературы.

1. Гришина Н.В. Психология конфликта / Н.В. Гришина. – 2-е изд. – Санкт-Петербург : Питер, 2008. – 544 с.
2. Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения в разные периоды жизни : дис. ... д-ра псих. наук : 19.00.13 / Т.Л. Крюкова. – Кострома : КГУ, 2005. – 476 с.
3. Курбатов В.И. Конфликтология / В.И. Курбатов. – Ростов-на-Дону, 2007. – 455 с.

УЧЕБНАЯ, ТРЕНИРОВОЧНАЯ, СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ОБУЧАЮЩИХ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ И ИНВАЛИДОВ

ЛФК КАК МЕТОД КОРРЕКЦИИ РАЗВИТИЯ ЛЮДЕЙ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ

Белокурова В. Д.
ФГБОУ ВО «АЛТГПУ», Барнаул, Россия

Аннотация. В статье представлены основные аспекты положительного влияния ЛФК на развитие детей с определенными проблемами со здоровьем. Отмечены методики ЛФК, подходящие для детей с подобной проблемой. Рассмотрены различия ЛФК и других дисциплин по физической подготовке.

Ключевые слова: ЛФК, проблемы со здоровьем, детское развитие.
EXERCISE THERAPY AS A METHOD OF CORRECTING THE DEVELOPMENT OF PEOPLE WITH HEALTH PROBLEMS

Belokurova V. D.
PSEBEI HE "ALTSPU", Barnaul, Russia

Annotation. The article presents the main aspects of the positive impact of exercise therapy on the development of children with certain health problems. Exercise therapy methods suitable for children with a similar problem are noted. Differences between exercise therapy and other physical training disciplines are considered.

Key words: exercise therapy, health problems, child development.

Ведение. ЛФК для детей – это комплекс специально подобранных упражнений, содействующих коррекции или предупреждению нарушений опорно-двигательного аппарата и асимметрии осанки, укреплению мышц спины и позвоночника. Занятия лечебной физкультурой способствуют стать сильнее, выносливее, устойчивым к стрессу, лучше учиться и быть более адаптированным к незнакомым условиям.

С ростом и взрослением ребенка, в организме происходят серьезные изменения: увеличиваются рост, вес, объемы головы, грудной клетки и т.д. Данные изменения протекают непосредственно, т.к. заложены на генном уровне [3]. Также, если родители никак не будут вторгаться в них, физические изменения будут происходить. Погружаясь в осуществление физических нагрузок, тело приступает к функционированию в специальном порядке: нервная и опорно-двигательная системы устанавливают связь. Каждое действие, исполняемое мускулами, сперва «отрабатывается» в нервной системе – фиксируется программа исполнения данного воздействия. Разум планирует поочередность и последовательность сокращения мышц, частоту, силу, а также амплитуду этих сокращений. Именно поэтому работа с физическим развитием ребенка должна быть хорошо спланирована.

Важность такого рода деятельности еще повышается, если говорить касательно детей с патологией в умственном развитии. Применение следующих упражнений станет содействовать не только лишь физиологическому формированию ребенка показанной группы, но и коррекции нехватки их психической сферы [1]. В данной работе родителям отводится основная роль.

При общеразвивающем характере каждого упражнения, можно отметить его первоочередное влияние на определенные параметры умственного развития:

- упражнения на согласование в работе обеих рук (ног) способствуют формированию межполушарного взаимодействия и, таким образом, усиливают те психические функции, которые обеспечиваются слаженной работой обоих полушарий. Это, прежде всего, мышление и речь;
- упражнения на расслабление всех групп мышц способствуют формированию мобильности нервной системы, ее способности быстро и четко регулировать собственный тонус и своевременности перехода из состояния возбуждения в состояние торможения и наоборот. Такое укрепление нервной системы повышает ее лабильность и общую работоспособность;
- упражнения на развитие мелкой моторики способствуют активизации орального мышечного комплекса речевого развития ребенка, а в случае нарушений речи лежат в основе коррекции речевого недоразвития;

– упражнения для коррекции недостатков осанки и ходьбы способствуют включению в работу крупной мускулатуры тела, и, в первую очередь, тех мышц, которые вертикализируют тело, помогают выдерживать статические нагрузки. Использование этих упражнений повышает общую работоспособность организма, замедляет наступление утомления, увеличивает время продуктивной концентрации внимания.

Помимо проблем непосредственно физического формирования, педагог ЛФК в абсолютно всех упражнениях решает не менее важные прочие задачи: увеличение речевых возможностей, а также образование понятий в связи с содержанием спортивного занятия, формирование психологической области, развитие эмоциональной сферы, формирование стереотипов социального поведения.

Все без исключения занятия ведутся с учетом физиологической подготовленности обучающихся, отличительных черт характера, возрастных отличий, инвентаря, а также специоборудование должны соотноситься с возрастом, а также уровнем психомоторного развития ребенка [4].

Основные условия эффективного обучения — это создание специалистом положительного эмоционального настроения. На этом фоне может начинаться целенаправленная работа. Вследствие небольшой возможности учащихся абстрагировать и недостаточной речевой компетенции большое значение придается однозначной и точной речи инструктора. Незаменима визуальная, тактильная, кинестезическая ориентировка. Часто должны быть включены несколько ориентиров, чтобы обеспечить успех обучения (совместное выполнение действия и сопровождающая речь).

Действия следует разделять на небольшие операции. При разучивании новых движений применять разные варианты этого движения (разные исходные положения, темп выполнения, амплитуду и т. д.).

Быстрая утомляемость и разная степень активности учащихся потребует обдуманной смены нагрузки и развлечений. Правильнее применять короткие уроки игрового характера. Они меньше утомляют и удерживают мотивацию [2]. Педагог ЛФК обязан осуществлять контроль эмоционального состояния обучающихся, распознавать враждебное и подавленное состояние, а также устранять его. При планировании задания нужно учитывать время на переодевание и гигиенические процедуры.

Основные задачи физического развития отражены в некоторых программах для школ:

- укрепление здоровья, закаливание организма;
- обучение основам техники движений, формирование жизненно необходимых умений и навыков;
- развитие физических способностей;
- формирование необходимых знаний, гигиенических навыков;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях тренировок.

На занятиях и во внеурочное время нужно применять естественно-средовые факторы, такие как воду, воздушные и солнечные ванны в целях укрепления здоровья, закаливания организма. Благоприятные условия внешней среды оптимизируют воздействие физических упражнений, позволяют применять значительную нагрузку, организовать рациональный отдых, вызывают у занимающихся радость и бодрость.

Таким образом, ЛФК в настоящее время является одной из самых эффективных методик развития физического состояния детей с проблемами в здоровье. Непрерывное появление новых методов преподавания занятий по физической культуре и ЛФК объективно имеют большое значение для развития данной ниши.

Список литературы.

1. Вопросы обучения и воспитания умственно отсталых школьников / под ред. Н.П. Долгобородова. – Ленинград, 1969.
2. Развитие, воспитание и обучение дошкольников с нарушением интеллекта: хрестоматия / сост. Л.Б. Баряева, А.П. Зарин, Е.Л. Ложко. – СПб, 1996.
3. Рубинштейн, С.Я. Психология умственно отсталого школьника / С.Я. Рубинштейн. – М., 1979.
4. Частные методики адаптивной физической культуры: учебное пособие / под ред. Л.В. Шапковой. – М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.

ПРЫГУЧЕСТЬ И МЕТОДИКА ЕЕ РАЗВИТИЯ У ЮНЫХ АКРОБАТОВ СО СНИЖЕННЫМ МЫШЕЧНЫМ ТОНУСОМ В УСЛОВИЯХ ОБУЧЕНИЯ В ДЮСШ

Иванова С. С., Шамаева Д. В.
ГБПОУ «ЗКФКиЗ», Шадринск, Россия
МБУДО «ДЮСШ г. Шадринска», Шадринск, Россия

Аннотация. В данной статье описывается исследование повышения уровня развития прыгучести у юных акробатов со сниженным мышечным тонусом, занимающихся в спортивно-оздоровительной группе первого года обучения в ДЮСШ, предлагаются средства и методы повышения уровня развития прыгучести и даются методические рекомендации по работе с данной категорией детей.

Ключевые слова: сниженный мышечный тонус, общая физическая подготовка (ОФП), физические упражнения, прыгучесть, коррекционная работа, исходное положение (И.п.).

JUMPING ABILITY AND METHODS OF ITS DEVELOPMENT IN YOUNG ACROBATS WITH REDUCED MUSCLE TONE IN THE CONDITIONS OF TRAINING IN THE YOUTH SPORTS SCHOOL

Ivanova S.S., Shamaeva D.V.
GBPOU "ZKFKiZ", Shadrinsk, Russia
MBUDO "DYuSSh of Shadrinsk", Shadrinsk, Russia

Annotation. This article describes a study of increasing the level of development of jumping ability in young acrobats with reduced muscle tone engaged in the sports and recreation group of the first year of study at the Youth Sports School, suggests means and methods to increase the level of development of jumping ability and gives methodological recommendations for working with this category of children.

Keywords: reduced muscle tone, general physical training (OFP), physical exercises, jumping ability, correctional work, starting position (I.P.).

Актуальность. Низкая физическая подготовка у детей младшего школьного возраста, это явление довольно частое. Одной из основных причин является снижение мышечного тонуса. К изучению этой патологии приковано внимание многих ученых не только у нас, но и за рубежом [2].

Снижение мышечного тонуса у детей младшего школьного возраста проявляется в следующем: походка становится неестественной, конечности или все тело часто принимают неестественные позы, например, выгибаются или выкручиваются, часто наблюдаются нарушения осанки из-за слабой мускулатуры мышечного корсета [3].

Прыгучесть - одно из основных физических качеств акробатов. При низком уровне развития прыгучести не будет хороших спортивных результатов. Прыгучесть зависит от силы и скорости сокращения мышц нижних конечностей, туловища и верхнего плечевого пояса, при оптимальной согласованности деятельности нервных центров.

Снижение мышечного тонуса у юных акробатов может привести к различным нарушениям осанки и усугубить их физическое состояние, поэтому развитие прыгучести через повышение общей физической подготовки является основной задачей при работе с данной категорией детей в спортивно - оздоровительной группе [1].

Большинство таких детей рассматривались как неперспективные для занятий спортом. В последние 10-15 лет, после того как были разработаны эффективные методы реабилитации, отношение к этим детям изменилось. Наблюдения последних лет показали, что комплексное, систематическое лечение и регулярные физические нагрузки могут повысить уровень развития общей физической подготовки, таким образом, все выше сказанное и обуславливает актуальность выбранной нами темы.

Цель работы: теоретически обосновать и определить влияние физических упражнений на повышение уровня развития прыгучести юных акробатов со сниженным мышечным тонусом на учебно-тренировочных занятиях в спортивно-оздоровительной группе первого года обучения «ДЮСШ г. Шадринска».

Исследование проводилось с сентября 2022 г. по март 2023 г. на базе МБУДО «Детско-юношеской спортивной школе г. Шадринска». В исследовании приняли участие дети 6-8 лет со сниженным мышечным тонусом мышечной дистонией, занимающиеся в спортивно-

оздоровительной группе отделения прыжков на батуте МБУДО «ДЮСШ г. Шадринска» в количестве 7 человек.

На первом этапе был проведен анализ и обработка научно-методической литературы по вопросам повышения уровня развития прыгучести юных акробатов со сниженным мышечным тонусом, определены основные средства и методы развития прыгучести, применяемые в работе с такими детьми.

Анализ научно-методической литературы позволил изучить особенности физического и психического развития детей младшего школьного возраста со сниженным мышечным тонусом, определить средства и методы повышения уровня развития прыгучести.

Для более достоверной информации были изучены следующие документы:

1. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Общая физическая подготовка» для спортивно-оздоровительных групп отделения прыжков на батуте;

2. Календарно-тематический спортивно-оздоровительной группы 1 года обучения отделения прыжков на батуте МБУДО «ДЮСШ г. Шадринска».

Анализ документальных материалов позволил нам изучить требования к организации и проведению учебно-тренировочных занятий по виду спорта прыжки на батуте, а также оценить общее состояние физической подготовки юных акробатов со сниженным мышечным тонусом и состояние их здоровья.

На втором этапе проводилось исследование уровня развития прыгучести юных акробатов со сниженным мышечным тонусом. Метод опроса использовался в форме беседы

В результате проведенной беседы определено следующее: сроки проведения коррекционных упражнений в период с 09.12.2022 г. по 15.03.2023г; периодичность проведения коррекционных упражнений 2 раза в неделю – по количеству учебно-тренировочных занятий; определено место проведения коррекционных упражнений в подготовительной части занятия, как «силовой блок», и заключительной части учебно-тренировочного занятия; коррекционные упражнения проводятся интервальным методом.

Контрольные испытания были взяты из программы физкультурно-спортивной направленности «Общая физическая подготовка» для спортивно-оздоровительных групп отделения прыжков на батуте и применялись для определения уровня прыгучести такие как:

1. Прыжки через скакалку до первой остановки;
2. Прыжок в длину с места;
3. Прыжки в «группировке» с продвижением вперед;
4. Прыжки в «группировке» с продвижением спиной вперед;
5. Напрыгивание на скамейку высотой 30 см.

Педагогическое наблюдение проводилось во время учебно-тренировочных занятий. С целью уточнения подобранных средств и методов для повышения уровня развития прыгучести юных акробатов со сниженным мышечным тонусом спортивно-оздоровительной группы отделения прыжков на батуте МБУДО «ДЮСШ г. Шадринска».

Результаты и их обсуждение. Для дальнейшего проведения исследования 09.10.22 г. нами был проведен ряд тестов, направленных на определение исходного уровня развития прыгучести юных акробатов со сниженным мышечным тонусом, занимающихся в спортивно-оздоровительной группе отделения прыжков на батуте (таб.1).

Из таблицы видно, что у 6 человек в спортивно-оздоровительной группе отделения прыжков на батуте низкий уровень развития прыгучести, у 1 человека средний уровень развития прыгучести (Критерии оценки уровня развития прыгучести: 25-23 балла высокий уровень; 22-19 баллов уровень выше среднего; 18-15 балла средний уровень; 14 баллов и менее низкий уровень). Причина низкого уровня развития прыгучести - слабость мускулатуры. Выполнять физические упражнения по общепринятой программе они не могут, а, следовательно, для таких детей на учебно-тренировочных занятиях требуется применить индивидуальный подход к каждому ребенку в зависимости от особенностей развития. Полученные результаты диагностики позволили нам спланировать коррекционную работу на учебно-тренировочных занятиях и подобрать средства и методы для повышения уровня развития прыгучести юных акробатов со сниженным мышечным тонусом. По результатам тестирования нами были составлены и проведены комплексы физических упражнений, способствующие повышению уровня развития прыгучести у данной категории детей (таб.2).

Таблица 1 Исходный уровень ОФП у детей с мышечной дистонией

№	Ф.И.	Прыжки ч/з скакалку		Прыжки в группировке		Прыжки в группировке спиной вперед		Напрыгивания за 30 сек		Прыжок в длину		Сумма баллов	Уровень прыгучести
		Кол-во	Балл	Кол-во	Балл	Кол-во	Балл	Кол-во	Балл	Кол-во	Балл		
1.	Девочка А.	1	0	2	0	-	0	22	5	105	3	8	низкий
2.	Мальчик С.	-	0	3	0	4	0	6	3	105	3	6	низкий
3.	Мальчик М.	2	0	8	4	12	5	26	5	114	0	14	низкий
4.	Мальчик О.	-	0	-	0	4	0	25	5	125	5	10	низкий
5.	Девочка Н.	40	5	7	3	10	5	32	5	106	3	18	средний
6.	Девочка Е.	3	0	5	0	9	4	23	5	115	5	14	низкий
7.	Мальчик В.	1	0	5	0	5	0	35	5	147	5	10	низкий

Таблица 2 Содержание коррекционной работы у детей младшего школьного возраста с мышечной дистонией

<p>1. Прыжки через скакалку вперед на месте (2*20 раз)</p> <p>2. Прыжки через скакалку вперед на левой ноге (2*10 раз)</p> <p>3. Прыжки через скакалку вперед на правой ноге (2*10 раз)</p> <p>4. Прыжки через скакалку вперед «бег на месте» (2*20 раз)</p> <p>5. Прыжки через скакалку попеременно (2*20 раз)</p> <p>6. Прыжки через скакалку вперед «Ножницы» (2*20 раз)</p>	<p>1. Прыжки на скамейку и со скамейки с небольшим продвижением вперед. 2 подхода.</p> <p>2. Прыжки на скамейку и со скамейки с небольшим продвижением вперед правым (левым) боком. 2 подхода.</p> <p>3. Прыжки на скамейку и со скамейки с поворотом на 180 с небольшим продвижением вперед. 2 подхода.</p> <p>4. Стойка ноги врозь, скамейка между ног. Прыжки на скамейку и с неё. 2 подхода.</p> <p>5. Стойка боком к скамейке, одна нога на скамейке. Прыжки со сменой ног. 2 подхода.</p> <p>6. Прыжки через скамейку, с опорой на руки. 2 подхода.</p>
<p>1. Прыжки вверх из положения упора присев (максимальные мышечные усилия в короткое время) (2*20 раз)</p> <p>2. Прыжки вверх у гимнастической стенки на прямых ногах за счёт голеностопа (2*20 раз).</p> <p>3. Прыжки на АКД на месте и с продвижением вперед, как можно выше (8-10 раз), 2 подхода.</p> <p>4. Продвижение прыжками на правой (левой) ноге (8-10 раз в подходе) 2 подхода.</p> <p>5. Продвижение прыжками «в группировке» лицом и спиной вперед (10-15 раз в подходе) 2 подхода.</p>	<p>Эстафеты для развития прыгучести</p> <p>1. «Кто дальше прыгнет»</p> <p>2. «Кенгуру»</p> <p>3. «Попрыгаем через обруч»</p> <p>4. «Палка под ногами» (по типу «Удочки»)</p> <p>5. «Волк во рву»</p> <p>6. «Воробьиный марш»</p> <p>7. «Удочка»</p>

Анализируя содержание коррекционной работы с занимающимися спортивно-оздоровительной группы нужно отметить, что при проведении комплексов использовался интервальный метод. Все упражнения были разделены на подходы для того, чтобы они стали до-

ступными детям со сниженным мышечным тонусом. Дозировка упражнений регулировалась в зависимости от состояния занимающихся и уровня физической подготовки, чтобы избежать переутомления.

После проведенной коррекционной работы для определения эффективности подобранных средств и методов повышения ОФП у детей с мышечной дистонией 15.03.23 г. была проведена повторная диагностика (таб.3).

Таблица 3 Итоговый уровень ОФП у детей с мышечной дистонией

№	Ф.И.	Прыжки ч/з скакалку		Прыжки в группировке		Прыжки в группировке спиной вперед		Напрыгивания за 30 сек		Прыжок в длину		Сумма баллов	Уровень прыгучести
		Кол-во	Балл	Кол-во	Балл	Кол-во	Балл	Кол-во	Балл	Кол-во	Балл		
1.	Девочка А.	12	3	6	3	5	0	24	5	108	3	14	низкий
2.	Мальчик С.	10	3	6	3	5	0	13	3	110	0	9	низкий
3.	Мальчик М.	10	3	8	3	8	3	30	5	117	3	17	средний
4.	Мальчик О.	8	0	5	0	6	3	30	5	125	5	13	низкий
5.	Девочка Н.	50	5	8	3	12	5	33	5	108	3	21	выше среднего
6.	Девочка Е.	8	0	6	3	9	4	27	5	120	5	17	средний
7.	Мальчик В.	8	0	5	0	9	4	37	5	150	5	14	низкий

Из таблицы видно, что под воздействием предложенных комплексов физических упражнений три занимающихся повысили свой уровень развития прыгучести 2 - до среднего уровня и 1 - до выше среднего. У 4 занимающихся уровень развития прыгучести остался на прежнем уровне, но приблизился к норме.

Сравнительный анализ результатов исследования уровня развития прыгучести у детей с мышечной дистонией, занимающихся в спортивно-оздоровительной группе показал, что положительная динамика наблюдается у всех занимающихся. А, следовательно, можно сказать, что подобранные нами средства и методы повышения уровня развития прыгучести у юных акробатов со сниженным мышечным тонусом были эффективными.

Выводы. Проведенное исследование позволило сделать вывод, что регулярное выполнение физических упражнений оказывает положительное влияние на повышение уровня развития прыгучести, укрепление мускулатуры и улучшение общего самочувствия у юных акробатов со сниженным мышечным тонусом и выделить ряд особенностей в организации и проведении учебно-тренировочных занятий:

- учебно-тренировочные занятия состоят из трёх частей (подготовительной, основной и заключительной). Нагрузка на занятия повышается постепенно; применяются такие упражнения, которые обеспечивают подготовку всех органов и систем к выполнению основной части занятия. При работе с этими детьми не следует использовать много новых упражнений, а также интенсивные нагрузки;

- при выполнении упражнений дозировка должна подбираться каждому индивидуально в зависимости от самочувствия, реакции на нагрузку и физической подготовки занимающихся, учитывая особенности заболевания;

- при обучении новым упражнениям следует использовать метод разучивания по частям, уделяя внимание технике выполнения упражнений;

- при выполнении упражнений силового характера следует использовать интервальный метод, который предусматривает выполнение упражнений с регламентируемыми паузами отдыха. Паузы отдыха можно варьировать в зависимости от интенсивности нагрузки и самочувствия занимающихся;

- при подборе упражнений силового характера следует чередовать работу различных групп мышц.

Таким образом, планирование учебно-тренировочного процесса должно быть таким, чтобы физическая нагрузка соответствовала структуре занятия, функциональным и адаптационным возможностям занимающихся. Тренер контролирует нагрузку по пульсу, дыханию и внешним признакам утомления, постоянно поддерживая контакт с учащимися.

Список литературы.

1. Верхошинский, Ю.В. особенности проведения учебно-тренировочных занятий с детьми с мышечной дистонией/ Ю.В. Верхошинский, И.О. Ганченко. - М.: ГЦОЛИФК, 2009. https://www.studmed.ru/verhoshanskiy-yuv-programmirovaniye-i-organizaciya-trenirovochnogo-processa_ec7e138fc37.html (дата обращения: 20.01.2023).

2. Митусова Т.В. Прыгучесть и основы методики ее развития/Т.В.Митусова М.:-2019г. <https://infourok.ru/priguchest-i-osnovi-metodiki-ee-razvitiya-3523115.html> (дата обращения: 22.01.2023).

3. Пояркова Л.В. Особенности развития физических качеств у школьников младших классов. Специфические особенности прыгучести/Л.В.Пояркова - М.: 2021г. <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2021/08/27/osobennosti-razvitiya-fizicheskikh-kachestv-u-shkolnikov>(дата обращения: 10.03.2023).

ОЦЕНКА ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СЛАБОВИДЯЩИХ ДЕТЕЙ 6-7 ЛЕТ

Коновалов В. В.

Государственное образовательное учреждение высшего образования Московской области «Государственный социально-гуманитарный университет», Коломна, Россия

Аннотация. В статье рассматривается проблема оценки двигательной подготовленности слабовидящих детей 6-7 лет. Приводятся результаты контрольных испытаний, формулируются выводы об эффективности применяемых упражнений для оценки двигательной подготовленности данной категории детей.

Ключевые слова: слабовидящие дети, двигательная подготовленность, физические упражнения, двигательные навыки.

ASSESSMENT OF THE MOTOR FITNESS OF VISION ONLY LABELED CHILDREN 6-7 YEARS OLD

Kononov V. V.

State Educational Institution of Higher Education of the Moscow Region "State Social and Humanitarian University", Kolomna, Russia

Annotation. The article deals with the problem of assessing the motor fitness of visually impaired children aged 6-7 years. The results of control tests are given, conclusions are formulated about the effectiveness of the exercises used to assess the motor fitness of this category of children.

Key words: visually impaired children, motor readiness, physical exercises, motor skills.

Актуальность. На сегодняшний день, многие специалисты отмечают, что состояние здоровья младших школьников с каждым годом ухудшается, наиболее характерными являются нарушения связанные с потерей остроты зрения, которые оказывают влияние на качество выполнения и скорость восприятия двигательных действий. В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом для лиц с ограниченными возможностями здоровья, основной задачей образовательной области физическая культура является формирование необходимой двигательной «базы», направленной на сохранение и укрепление физического здоровья [4].

На основе анализа научно-методической литературы мы выявили, что формирование двигательной функции у детей не имеющих противопоказаний по состоянию здоровья, механизмы формирования двигательных умений и навыков изучены достаточно хорошо, в отличие от детей, имеющих ограничения по состоянию здоровья и отнесенных к категории с ограниченными возможностями здоровья [1; 2]. Проблема исследования двигательных навыков, контрольные

испытания для оценки двигательной подготовленности слабовидящих детей, до сих пор, остаются слабо изученными, что и определяет актуальность нашей работы.

Цель работы: разработать методику оценки двигательной подготовленности слабовидящих детей 6-7 лет.

Результаты и их обсуждение. Исследование проводилось в ноябре 2022г., на базе МБОУ СОШ №2 городского округа Павловский Посад Московской области, в классе для детей с ограниченными возможностями здоровья, имеющих слабое зрение. В тестировании приняли участие 20 человек в возрасте 6 и 7 лет, из них 8 детей 6-ти летнего возраста и 12 детей 7-ми летнего возраста, все обучающиеся 1-го класса.

Для оценки уровня сформированности основных движений у данной категории детей были приняты контрольных упражнения, используемые для оценки уровня физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста [3; 5].

В основу нашего исследования легли контрольные упражнения под редакцией А. И. Кравчука, которые автор использовал для оценки уровня двигательной подготовленности детей дошкольного возраста, не имеющих противопоказаний по состоянию здоровья [3]. Проводилась оценка сформированности следующих двигательных навыков: бег, ходьба, метание, движения руками, движения ногами, равновесие.

Таблица 1. Результаты контрольных испытаний у слабовидящих детей 6-7 лет.

Двигательные навыки (контрольные испытания, балл)	Слабовидящие дети 6-7 лет (n =20)		
	Обучающиеся 6-ти летнего возраста	Обучающиеся 7-ми летнего возраста	Средний показатель по классу (n =20)
Бег	0,2 ± 0,38	0,3 ± 0,42	0,2 ± 0,40
Ходьба	0,2 ± 0,46	0,4 ± 0,58	0,3 ± 0,52
Метание	0,1 ± 0,28	0,1 ± 0,36	0,1 ± 0,32
Движения руками	1,8 ± 0,44	1,6 ± 0,52	1,7 ± 0,48
Движения ногами	1,8 ± 0,46	2,0 ± 0,64	1,9 ± 0,55
Равновесие	0,3 ± 0,54	0,3 ± 0,48	0,3 ± 0,51

Результаты выполнения контрольного упражнения для определения сформированности навыка бега, «передвижение по гимнастической скамейке, через три куба», смогли выполнить 2 ребенка 6-ти летнего возраста и 2 ребенка 7-ми летнего возраста, они получили по 1 баллу.

Для оценки степени сформированности навыка ходьбы, применялось упражнение «ходьба по перевернутой гимнастической скамейке с преодолением препятствий». С этим заданием справились 2 ребенка 6-ти летнего возраста и 4 ребенка 7-ми летнего возраста, получив по 1 баллу.

Для оценки навыка метания использовалось контрольное упражнение «метание мяча через веревку», натянутую на высоте 2,6 метра. Данное упражнение смогли выполнить 2 ребенка 6-ти летнего возраста и 3 ребенка 7-ми летнего возраста и получили по одному баллу.

При определении степени владения навыком «движение руками», с контрольным упражнением справились 65% детей 6-ти летнего возраста и 70% детей 7-ми летнего возраста, и получили по 1 баллу.

При определении степени владения навыком «движение ногами», с контрольным упражнением справились 72% детей 6-ти летнего возраста и 78% детей 7-ми летнего возраста, получив по 1 баллу.

Для определения степени развития навыка «равновесие», обучающиеся выполняли контрольное упражнение, которое заключалось в «удержании статического равновесия стоя на одной ноге с закрытыми ногами, руки вытянуты в стороны». С этим упражнением, получив по 1 баллу, справились 2 ребенка 6-ти летнего возраста и 3 ребенка 7-ми летнего возраста. Остальные дети не смогли выполнить предложенное упражнение.

Средний показатель по результатам всех контрольных испытаний у детей 6-7 лет составил 4,5±2,78 балла, от максимально возможного результата 24 балла.

Выводы. По результатам контрольных испытаний было установлено, что в отличие от здоровых детей, слабовидящие дети 6-7 лет, столкнулись с серьезными затруднениями при их выполнении.

Полученные результаты показали задержку формирования двигательных навыков и физического развития в целом, у данной категории детей, которая, на наш взгляд, вызвана нарушением работы зрительного анализатора и низким уровнем развития физических качеств.

В связи с этим, можно сделать вывод о том, что для оценки двигательной подготовленности слабовидящих детей 6-7 лет необходимо использовать адаптированные комплексы контрольных упражнений, которые будут учитывать уровень физической подготовленности и особенности их здоровья, а именно: особенности зрительного восприятия и контроля, особенности развития статического и динамического равновесия, особенности развития скоростно-силовых способностей, а также противопоказания и ограничения к выполнению ряда физических упражнений с учетом нозологии.

Список литературы.

1. Бальсевич В.К. Очерки по возрастной кинезиологии человека / В.К. Бальсевич. - М.: Советский спорт, 2009. - 220 с.
2. Евсеев, С. П. Адаптивная физическая культура [Текст]: учеб. пособие для высш. и сред. проф. учеб. заведений / С. П. Евсеев, Л. В. Шапкова. - М.: Советский спорт, 2000. - 500 с.
3. Кравчук, А. И. Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста (научно-методические и организационные основы гармоничного дошкольного комплексного физического воспитания) / А. И. Кравчук. - Новосибирск: Изд-во НГПУ, 1998. - 238 с.
4. ФГОС обучающихся с ограниченными возможностями здоровья [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://base.garant.ru/70862366/53f89421bbdaf741eb2d1ecc4ddb4c33/>
5. Шапкова Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие / Под ред. Л. В. Шапковой. М.: Советский спорт, 2009 - 464 с, ил.

ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ С РАССТРОЙСТВАМИ АУТИСТИЧЕСКОГО СПЕКТРА

Кусточкина В. В.

ФГБОУ ВО «АлтГПУ», Барнаул, Россия

Аннотация. В статье рассматриваются проблемы обучения физической культуре в инклюзивной школе детей с расстройством аутистического спектра (РАС), которые испытывают проблемы с коммуникацией, формированием социальных навыков и поведением.

Ключевые слова: урок физкультуры, РАС, аутизм, здоровье.

FEATURES OF A PHYSICAL EDUCATION LESSON FOR CHILDREN WITH AUTISM SPECTRUM DISORDERS

Kustochkina V. V.

PSBEI HE " AltGPU", Barnaul, Russia

Annotation. The article deals with the problems of teaching physical culture in an inclusive school to children with autism spectrum disorder (ASD) who have problems with communication, the formation of social skills and behavior.

Key words: physical education lesson, ASD, autism, health.

Введение. ФГОС для детей с ограниченными возможностями здоровья предусматривает механизмы гибкой смены варианта образовательной программы, что конкретизируется применительно к каждой категории обучающихся, в том числе с расстройством аутистического спектра.

Дети с расстройствами аутистического спектра нуждаются не только в накоплении знаний и получении навыков, их развитие нарушено, система смыслов нарушена, а потому они испытывают сложности с применением полученных умений и знаний на практике. В этом случае адаптивная физкультура (далее АФК) должна быть направлена на осмысленное взаимодействие детей-аутистов с окружающим миром. Важно приобрести бытовые навыки, сформировать крупную и мелкую моторику, базовые предметные действия.

Дети-аутисты двигаются иначе: их походка порывистая и тяжелая, движения нелепы и неуклюжи, могут быть напряженно механическими и скованными, либо же вялыми, пластичность практически полностью отсутствует.

На занятиях адаптивной физкультуры специалисты сталкиваются с:

— раскачиванием всем телом;

- машущие движения пальцами, кистями и руками;
- однообразные движения головой, повороты;
- кружения, ходьба на цыпочках;
- нарушена мышечная работа и пространственная ориентация.

Основными задачами физической культуры для детей с аутизмом являются:

- обучение действиям с различными предметами;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья организма,
- формирование правильной осанки;
- коррекция нарушений физического развития.

У детей с расстройством аутистического спектра часто возникают трудности с выполнением тех или иных двигательных движений, необходимые для выполнения бытовых или предметных действий. Движения детей обычно могут быть вялыми или, наоборот, напряженно скованными или механическими. Так же трудно даются действия и упражнения с мячами, поскольку это связано с нарушениями сенсомоторной координации и мелкой моторики рук. Именно на занятиях по физической культуре дети получают возможность освоить навыки психоэмоциональной разгрузки в социально-приемлемых формах, формируется функциональная готовность к обучению и взаимодействию с окружающими, увеличивается время устойчивой работоспособности ребенка, что положительно сказывается на процессе обучения и воспитания. Для более плодотворной работы в данном направлении в нашем учреждении используется тренажерно-информационная система ТИСА.

Чтобы ребенок точно выполнял движения, внимательно наблюдал за инструктором, следует:

- четко и медленно комментировать движения, выполняя их;
- частично или полностью выполнять действия вместе с ребенком;
- просить ребенка называть выполняемые движения;
- начинать с простых упражнений на перемещение и постепенно переходить к более сложным на преодоление и обход препятствий (хлопки в ладоши, махи руками, растирания рук или ног, наклоны туловища);
- развитие движений идет от туловища к рукам и ногам, от рук к ногам, от кистей к пальцам, а также по положению лежа на животе и спине, после — сидя и стоя;
- легкие движения выполнять в виде перемещений по прямой, а после переходить к направлениям по дуге или кругу;
- выполнять только одно или несколько упражнений в один момент, повторяя их;
- во время выполнения упражнений ритмично вести счет;
- чередовать упражнения, чтобы не утомить ребенка, дозировать нагрузку, побуждать к действию, создавая интересные и увлекательные для него ситуации.

Дети должны научиться осознавать действия, которые они выполняют, уметь пояснить, зачем они делают, и в какой последовательности будут выполнять упражнения.

На занятиях АФК инструктору следует научить Я-концепции, а для этого все действия следует проговаривать от первого лица, чтобы у детей сформировалось представление о себе.

При аутизме рекомендованы следующие упражнения:

1) Игры с мячом (хотя и очень просты, они доставляют огромное удовольствие). Начните с простого перекачивания мяча, не нужно начинать сразу играть в «поймай мяч», так как к этому нужно идти постепенно. Это поможет развитию навыков зрительного движения, наблюдения за объектами).

2) Равновесие (для детей с аутизмом зачастую удержание равновесия является достаточно сложным процессом).

3) Полоса препятствий – уникальные упражнения для развития моторики. Курс при этом вовсе не обязательно должен быть сложным. Можно начать всего лишь с одного препятствия.

В целом в чем отличие занятий у детей РАС от обычных групп? Подводя итог, хочу сказать что это в первую очередь индивидуальный подход к каждому ребенку, ограниченное количество упражнений и увеличенное количество повторений, использование сенсорных предметов, упражнения в обруче для определения личного пространства и большее количество упражнений на расслабление.

Список литературы.

1. Башина В. М. К проблеме раннего детского аутизма. В сб.: Шизофрения и расстройства шизофренического спектра/ Под ред. А.Б. Смулевича. М., 1999 С. 98–108.
2. Плаксунова Э. В. Влияние занятий по программе адаптивного физического воспитания «Моторная азбука» на двигательное и психомоторное развитие детей с расстройствами аутистического спектра // Аутизм и нарушения развития. — 2009. — № 4. — С. 67-72.
3. Адаптивная физкультура для детей с аутизмом : Методические основы и базовый комплекс упражнений для увеличения физической активности детей и подростков с РАС / Дэвид С. Геслак ; пер. с англ. У. Жарниковой ; предисл. С. Шора. — Екатеринбург : Рама Пабблишинг, 2019.— с. 25-28.

ОРГАНИЗАЦИЯ АДАПТИВНОЙ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В НАЧАЛЬНЫХ КЛАССАХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ

Леонтьев О. И., Усманова Е. А., Сверигина Л. А.
МБОУ «Ибресинская средняя общеобразовательная школа №1»,
Ибресинского муниципального округа Чувашской Республики, Ибреси, Россия
Казанский (Приволжский) Федеральный университет, Казань, Россия

Аннотация. В данной статье раскрываются основные варианты организации адаптивной учебной деятельности для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, основные методы, и приемы при этом используемые.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, организация деятельности, методы и приемы педагогической деятельности.

ORGANIZATION OF ADAPTIVE LEARNING ACTIVITIES FOR STUDENTS WITH DISABILITIES IN PHYSICAL EDUCATION LESSONS IN COMPREHENSIVE SCHOOLS PRIMARY GRADES

Leontiev O. I., Usmanova E. A., Sverigina L. A.
MBOU "Ibresinsky secondary school No. 1",
Ibresinsky municipal district of the Chuvash Republic, Ibresi, Russia
Kazan (Privolzhsky) Federal University, Kazan, Russia

Annotation. This article reveals the main options for organizing adaptive learning activities for students with disabilities the main methods and techniques used in this case.

Key words: adaptive physical culture, organization of activities, methods and techniques of pedagogical activity.

Актуальность. Статистика утверждает, что физиологически зрелыми рождаются не более 14% детей, а 25-35% детей, пришедших в первый класс школы, имеют физические недостатки или хронические заболевания. Проблемы сохранения здоровья учащихся и привитие навыков здорового образа жизни сегодня очень актуальны. Особенно это актуально для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья. Эти дети с рождения уже имеют значительные отклонения в состоянии здоровья неврозы, соматическая ослабленность, хронические заболевания и т.д. Уполномоченный при президенте России по правам ребенка Анна Кузнецова заявила на итоговой коллегии Минпросвещения о том, что в России фиксируется рост на 9,4% количества детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). При этом она назвала «положительной тенденцией» перевод таких детей в обычные школьные классы. Процесс физического воспитания предусматривает физическое развитие и включает восстановление функций нарушенных анализаторов, восполнение дефицита двигательной активности с учетом конкретного дефекта, формирование морально-волевых качеств. В основе адаптивной физической культуры (АФК) лежит реабилитация детей с ОВЗ и их включение в здоровую социальную среду и как следствие рациональная организация деятельности на уроках физической культуры.

Целью работы является познакомить с вариантами организации адаптивной учебной деятельности на уроках физической культуры.

Результаты и их обсуждение. Адаптивная физкультура как вид физической культуры, предназначена для лиц с ограниченными возможностями с целью поддержания у них остаточного здоровья, позволяющего развивать, восстанавливать, компенсировать и совершенствовать их физические и духовные способности, обретая самостоятельность, социальную, бытовую и психологическую независимость. Адаптивная физкультура — это в первую очередь коррекция нарушений моторики, двигательной системы организма, объединяющей его биомеханические, физиологические и психологические аспекты. Двигательные нарушения связаны с органической патологией двигательного-кинестетического анализатора. Специальные упражнения АФК совершенствуют движения и одновременно развивают речь и интеллект. Так же оздоравливается связанная с моторикой вегетативная система. Адаптивная физическая культура реализует широкий комплекс педагогических задач. Многообразие физических упражнений, варьирование методических приемов позволяют формировать у детей знания и умения, касающиеся не только самого предмета знаний – физических упражнений, но и смежных дисциплин, являющихся неотъемлемой частью единого педагогического процесса (ознакомление с окружающим миром, развитие речи, математических способностей и др.). Принципиальной новизной методического подхода являются средства физической культуры, которые способствуют развитию ребенка в сфере воспитания и усвоению интеллектуальной информации, пространственно-временной ориентации, реакции на изменения ситуации, оперативного решения задач. Коррекция требует применения специальных методов и приемов. В процессе физкультурно-оздоровительной работы необходимо сосредоточить внимание на индивидуальных особенностях каждого ребенка.

В работе любого педагога для достижения поставленных целей используются различные методы и приемы. Основные методы, используемые на занятиях АФК это: формирования знаний, обучения двигательным действиям, развития физических качеств и способностей, педагогического воздействия и воспитания личности и такие приемы как физические упражнения, игры, приемы дыхательной гимнастики, элементы спорта и релаксации. Основная цель работы учителя физического воспитания – обеспечить учащемуся не только возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, но и научить его «помогать» своему здоровью, сформировать у него необходимые знания укрепления здоровья в повседневной жизни. На этапе развития ребенка 7-10 лет основными определяющими, влияющими на развитие, детей являются члены семьи, одноклассники друзья, авторитетные педагоги, лидеры из числа сверстников. Здесь ребенок вступает во взаимодействие с обществом. Проблемы сохранения здоровья учащихся и привитие навыков здорового образа жизни сегодня очень актуальны, так как эти дети с рождения уже имеют значительные отклонения в состоянии здоровья – неврозы, соматическая ослабленность, хронические заболевания. Варианты организации адаптивной учебной деятельности на уроках физической культуры зависят от процесса взаимодействия педагога и ученика, где полем деятельности является развитие эмоций, воли, правильного поведения. При этом сам процесс выступает как объект и субъект педагогического воздействия совершенствование физических, интеллектуальных, психических качеств. Организация адаптивной учебной деятельности в школе может иметь три варианта занятий: 1. Работа с детьми с ОВЗ в общем школьном коллективе. 2. Работа на специально организованных занятиях индивидуально или в парах в школе. 3. Работа, организованная в домашних условиях. Рассмотрим все три варианта занятий и использование методов и приемов, которые являются результативными. В первом варианте занятий чаще всего используется метод вербальной передачи информации: в виде объяснения, описания, указаний, суждений, уточнения, заметки, анализа, обсуждения, просьбы, совета, диалога, беседы. Также используется и метод невербальной передачи информации: в виде мимики, пластики, жестов. Метод обучения двигательным действиям предусматривает выполнение физических упражнений. Многие физические упражнения имеют достаточно сложную координационную структуру и требуют от занимающихся ориентировки в пространстве, равновесия, согласованности движений, но эти способности плохо развиты у детей с различными нарушениями. Изучение сложных по своей структуре физических упражнений требует много времени и ведет к нарастанию психической напряженности. Это может снизить интерес к учебной деятельности занимающихся детей. Чтобы избежать такой проблемы на занятиях с учетом возрастных особенностей необходимо чаще использовать игровые ситуации в работе. Игровые ситуации занимают особое место в эмоциональном развитии учащихся с ОВЗ. Психическая напряженность затрагивает все системы организма, сбросу ее способствует двигательная активность, так как повышает жизненно важные психические функции учащихся. А двигательная

активность в большей степени проявляется в играх. Игровые моменты способствуют и социализации детей в коллективе и формированию правильного взаимодействия детей с ОВЗ и здоровых детей. Характерными психологическими трудностями этих детей являются многочисленные страхи: боязнь диагноза, медицинские процедуры и т.д. Ребёнок страдает от острого дефицита общения, прежде всего со сверстниками, боится одиночества, опасается предстоящих встреч со значимыми для него людьми. Здесь главное выстроить атмосферу любви и взаимопонимания и никогда не требовать максимально результат.

Второй вариант занятий предусматривает занятие с одним двумя ребятами в школе. Для реализации такой деятельности обязательно должно быть небольшое помещение, но имеющее большой набор инвентаря. Здесь необходимо использовать две основных группы методов. К первой группе относится метод сопряженной речи: одновременное созвучное произнесение двумя или несколькими участниками слов, фраз. Вторая группа методов построена на основе чувственного восприятия информации, поступающей от зрительных, слуховых тактильных, кинестетических, вестибулярных, температурных и др. анализаторов, создающий сенсорно-перцептивный образ движения. Ощущение, восприятие, представление служит ориентировочной основой для формирования двигательных умений, построение индивидуальной техники двигательных действий с минимальным количеством ошибок (плакаты с изображением тела с названием частей, макеты тела с подвижными суставами, карточки с рисунками и схемами движений). Такие занятия проводятся с детьми, имеющими большее число ограничивающих физическое здоровье показателей и поэтому для развития физических качеств используют повторный, игровой, вариативный, сенсорный, интервальный методы.

Третий вариант занятий предусматривает занятие со сложными по ограничению здоровья ребятами. Поэтому чаще всего такие занятия проводятся с «надомниками» с непосредственным участием родителей или людей их заменяющих (опекунов). Важнейшей частью такой работы являются регулярные контакты с родителями детей с отклонениями по состоянию здоровья. Эти контакты позволяют расширить знания родителей о физическом развитии детского организма, о профилактике заболеваний, вооружить их элементарными навыками в физическом воспитании своих детей. Здесь для осмысления и обучения приходится использовать все имеющиеся методы вербальной и невербальной передачи информации, а также методы сопряженной и идеомоторной речей. Обучение отдельным видам упражнений исходно предполагает последовательность изучения отдельных фаз с последующим их объединением. В данном случае важно использовать методы воспитывающей среды и воспитывающей деятельности, убеждения и упражнения и более широко использовать метод педагогической оценки (одобрение, похвала, благодарность).

Выводы. Итак, привитие навыков здорового образа жизни через организацию учебной деятельности является важной составляющей деятельности учителя физической культуры в работе с учащимися с ОВЗ.

Список литературы.

1. Айшервуд, М. М. Полноценная жизнь инвалида / Пер. с англ. – М.: Педагогика, 2007.
2. Дементьева, И. Ф. Инклюзивное образование: проблемы и перспективы // Народное образование. 2012. № 4.
3. Уполномоченный при Президенте Российской Федерации по правам ребенка Электронный ресурс URL <http://deti.gov.ru/articles/news/300420211>

ОБОРУДОВАНИЕ АКВАФИТНЕСА, ПРИМЕНЯЕМОЕ ДЛЯ ДЕВУШЕК С АМПУТАЦИЕЙ ВЕРХНЕЙ КОНЕЧНОСТИ И ЕГО ИСПОЛЬЗОВАНИЕ В РАЗЛИЧНЫХ КОМПОНЕНТАХ ЗАНЯТИЯ

Липовка А. Ю.

НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия

Аннотация. Статья содержит анализ оборудования для занятий аквафитнесом с девушками с ампутацией верхней конечности (Класс А-8).

Ключевые слова: ампутация верхней конечности, аквафитнес, оборудование для занятий.

AQUAFITNES EQUIPMENT USED FOR A GIRL WITH UPPER LIMB AMPUTATION AND ITS USE IN VARIOUS COMPONENTS OF THE LESSON

Lipovka A. Yu

Federal State Educational Institution of Higher Professional Education «Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg»

Annotation. Article contains analysis of equipment for aquafitnes with women with upper limb amputation (Class A-8).

Key words: amputation of the upper limb, aquafitnes, equipment for classes.

Актуальность. выбранной темы обусловлена отсутствием разработанных методик занятий аквафитнесом для девушек и женщин с ампутацией верхних конечностей. По данным ряда авторов [1 с. 129-145, 4 с.12] у девушек и женщин частота ампутаций за последние 20 лет выросла в 3,1 раза – с $6,8 \pm 0,6$ до $20,9 \pm 0,6$ ($p < 0,001$). Практически 70% пострадавших получают серьезные травмы в быту, второе место - около 20% – на улице, а на третьем месте – повреждения, связанные с производством. Также существуют транспортные (1,9%) и спортивные (1,1%) травмы. Но основная причина, по которой медикам приходится ампутировать конечности больному, не травмы, а атеросклероз сосудов и сопутствующие сосудистые заболевания, а также сахарный диабет [2 с. 5-10].

Как уже давно известно, свойства воды, нахождение человека в водной среде, выполнение физических упражнений в водной среде благоприятно сказывается на физическом состоянии человека. Все это способствует улучшению функционального состояния людей, выполняющих физические упражнения в воде, в том числе и лица с нарушениями опорно-двигательного аппарата.

Цель работы: провести анализ оборудования для занятий аквафитнесом для девушками с ПОДА класс А-8, который можно использовать в занятиях по реабилитации с данным контингентом.

Результаты и осуждение. Современная сфера индустрии фитнеса быстро развивается и предлагает нам большой арсенал оборудования и инвентаря для оздоровительных и реабилитационных занятий физической культурой. Тренажеры и различные устройства применяются для реабилитации лиц с ПОДА [3 с.13-17].

В виду того, что у лиц с ампутационным нарушением ОДА верхних конечностей есть ограничения по выполнению упражнений, в том числе и в водной среде, был проведен анализ оборудования и отобран наиболее подходящий для данного контингента лиц, который представлен в таблице 1.

Таблица 1 - Оборудование и инвентарь для аквафитнеса с ампутационным ПОДА (класс А-8), способы применения на занятиях по аквафитнесу

Наименование оборудования для занятий аквааэробикой для девушек с ПОДА класс А-8	Способ применения
Поддерживающие пояса для аквааэробики	Пояса используются как поддерживающее средство для упражнений аква-аэробики на глубокой части бассейна, а также для поддержания равновесия на мелкой части для лиц с ампутацией верхней конечности
Гантели для аквааэробики	Гантели используются на мелкой части в упражнениях для мышц рук, верхнего плечевого пояса здоровой конечности, мышц спины. Гантели используются с различным сопротивлением, которое зависит от конструкции гантели и диаметра дисков. Рекомендуется применять гантели в упражнениях с опорой о дно бассейна
Гантели наливные	Гантели используются на любом уровне глубины в упражнениях для мышц рук, верхнего плечевого пояса здоровой конечности, мышц спины. Рекомендуется применять гантели в упражнениях с опорой о дно бассейна
Аква-Перчатки	Аква-перчатки используются для увеличения сопротивления на любом уровне глубины бассейна для здоровой конечности и протеза, который можно использовать в воде. На глубокой части бассейна используются в сочетании с аква-поясом и при условии формирования необходимых опорных навыков.

Наименование оборудования для занятий аквааэробикой для девушек с ПОДА класс А-8	Способ применения
Аква-Перчатки (без пальцев)	Аква-перчатки без пальцев используются для увеличения сопротивления на любом уровне глубины бассейна для здоровой конечности и протеза, который можно использовать в воде. На глубокой части используются в сочетании с аква-поясом.
Гибкая палка (нудл)	Гибкая палка – универсальное средство для аква-аэробики. Используется при любом уровне глубины бассейна, как поддерживающее средство при условии ампутации верхней конечности до плеча, а также для различных упражнений здоровой верхней конечности на мелкой части бассейна с опорой о дно двумя ногами.
Амортизаторы	Амортизаторы используются для мышц рук, верхнего плечевого пояса, брюшного пресса и спины, мышц ног на глубокой и неглубокой части бассейна для здоровой конечности при условии фиксации другого края амортизатора к борту или стене.
Ласты	Создают дополнительное сопротивление, используются для упражнений на мышцы ног, пресса и спины. При начальном обучении рекомендуется использовать при плавании на боку и на груди, хватом здоровой рукой за плавательную доску
Лопатки для плавания	Создают дополнительное сопротивление, используются в упражнениях для мышц плечевого пояса, здоровой верхней конечности, мышц спины. Также рекомендуется использовать в упражнениях с опорой о дно бассейна.
Поддерживающее средство для головы	Используется на занятиях гидропрофилактикой для поддержки головы и разгрузки мышц шеи. Используется в заключительной части занятия и для выполнения плавательных заданий. Может применяться в любых условиях глубины при отсутствии водобоязни.
Аква-диски	Аква-диски используются для мышц рук, плечевого пояса здоровой верхней конечности и спины.

Выводы.

1. Арсенал поддерживающих средств аквафитнеса и средств, создающих сопротивление достаточно разнообразен и может применяться для реабилитации и оздоровительных занятий с девушками с ампутацией верхней конечности.

2. Использование этих средств требует особого подхода для использования их в занятиях с женщинами с ПОДА класс А-8. Все средства, создающие дополнительное сопротивление, рекомендуется использовать с опорой двумя ногами о дно бассейна. Использование поддерживающих средств на начальном этапе обучения, для сохранения равновесия в водной среде, рекомендуется держаться здоровой рукой за борт бассейна.

Список литературы.

1. Безотечество, К. И. Гидрореабилитация : учеб.пособие модуля дисциплины «Технологии физкультурно-спортивной деятельности / К.И. Безотечество. – 4-е изд.. – М.: ФЛИНТА : Наука, 2017 г. – с. 129-145.

2. Васильченко, Е. М. Динамика частоты ампутаций конечностей. Ретроспективное исследование / Е. М. Васильченко // Медицина в Кузбассе. 2018. Т. 17. № 4. С. 5-10.

3. Гончарова, И. Г. Физическая реабилитация при патологии опорно-двигательного аппарата с использованием силовых тренажеров / И. Г. Гончарова, И.В. Шайдарова, О.В. Шакирова, Т.М. Дьяконова // Адаптивная физическая культура. 2020 год. - №1 (81) – с.13-17.

4. Сонголов, Г.И. Ампутации и экзартикуляции: учебное пособие/ Г.И.Сонголов, О.П.Галеева; ГБОУ ВПО ИГМУ Минздравсоцразвития России. - Иркутск: ИГМУ, 2013 — с. 12.)

ОСОБЕННОСТИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ С НЕДОСТАТКАМИ РАЗВИТИЯ И НАРУШЕНИЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Ляпина Е. В.

Российский экономический университет им. Г. В. Плеханова, Россия, Москва

Аннотация. В статье рассмотрены основные положения учебной, тренировочной, соревновательной деятельности обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов. Также конкретизированы положения об учебной, тренировочной и соревновательной деятельности данных лиц. Помимо всего прочего, в статье проанализированы различные стороны жизни обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов.

Ключевые слова: лицо с ОВЗ, инвалид, деятельность, адаптивный спорт, соревнования, образование.

FEATURES OF THE ACTIVITIES OF STUDENTS WITH DEVELOPMENTAL DISABILITIES AND HEALTH DISORDERS

Lyapina E. V.

Plekhanov Russian University of Economics, Moscow, Russia

Annotation. The article considers the main provisions of the educational, training, competitive activities of students with disabilities and disabled people. The provisions on the educational, training and competitive activities of these persons are also specified. Among other things, the article analyzes various aspects of the life of students with disabilities and the disabled.

Keywords: person with disabilities, disabled person, activity, adaptive sports, competitions, education.

Введение. Объектом исследования данной статьи является тема «Особенности деятельности обучающихся с недостатками развития и нарушениями здоровья»

Актуальность данного исследования заключается в том, что в наше время государство старается уделять огромное внимание проблемам лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов, а также создавать для них не только комфортные условия обучения, но и жизни в целом.

Цель работы – проанализировать условия, созданные для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов, понять насколько они комфортны и подвести итоги в заключение.

Методы и организация исследования. В работе использовались следующие методы исследования: анализ литературных источников, электронных ресурсов и статистических данных.

Результаты исследования и их обсуждение. Для начала стоит дать характеристику двум понятиям: обучающийся с ограниченными возможностями здоровья и инвалид.

Обучающийся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) – это лицо, имеющее отклонения в психологическом или физическом развитии, установленные и подтвержденные специальной медицинской комиссией и затрудняющие должное получение образования без создания специальных условий.

Инвалид – это лицо, которое имеет устойчивое нарушение здоровья, сопровождающиеся сбоем функций организма, вызванное заболеваниями, дефектами или последствиями травм, приводящее к ограничению трудоспособности, жизнедеятельности и вызывающее необходимость государственной защиты данного лица [2].

Рассмотрим условия образования, предоставляемые лицам с ОВЗ и инвалидам со стороны государства.

Условия организации учебного процесса и само содержание образования для лиц с ОВЗ выводятся из специальной адаптированной образовательной программы, а для инвалидов в соответствии с индивидуальной реабилитационной программой. Образовательный процесс для данных обучающихся может проходить в нижеперечисленных формах:

- в общих учебных группах без применения каких-либо специализированных методов обучения или с их применением;
- в специализированных группах с применением специализированных технологий и методов обучения;
- в соответствии с индивидуальным планом;
- с помощью дистанционного обучения [1].

Под специализированными условиями обучения для лиц с ОВЗ и инвалидов понимаются такие условия, которые будут включать в себя использование специальных образовательных программ, методов, индивидуально разработанных планов обучения, специальных учебников и учебных пособий, технические средства обучения, предоставление услуг ассистента, который будет оказывать обучающимся необходимую помощь, проведение индивидуальных или групповых коррекционных занятий, обеспечение открытого доступа в здания организаций, занимающихся предоставлением образовательной деятельности, и другие различные условия, без которых должное получение образования и усвоение обучающимися с ОВЗ и инвалидами образовательных программ будет затруднено или невозможно [9].

Для обучающихся с ОВЗ и инвалидов, помимо всего прочего, устанавливается особый порядок проведения занятий и обучения по дисциплине «Физическая культура», учитывая индивидуальные отклонения в здоровье, а также опираясь на принципы защиты и охраны здоровья. Занятия, предполагающие физическую нагрузку, могут быть заменены адаптивной физической культурой.

Адаптивная физическая культура (АФК) – это одна из разновидностей физической культуры, созданная специально для людей с отклонениями здоровья, а также для общества в целом. Если говорить в общих чертах - адаптивный спорт является важным составляющим всего процесса реабилитации лиц с ОВЗ и инвалидов [3].

При большей части заболеваний занятия адаптивной физкультурой являются практически единственным способом удовлетворения одной из главных потребностей человека – самореализации, так как многие другие виды деятельности для лиц с ОВЗ и инвалидов становятся недоступными.

По итогу целью адаптивного спорта является формирование спортивной культуры лиц с ОВЗ и инвалидов, их приобщение к общественно-историческому опыту этой сферы. Содержание адаптивной физической культуры направлено на формирование у данных лиц спортивного мастерства и достижение ими наивысших результатов в соревнованиях с людьми, имеющих схожие по здоровью проблемы [4].

Конечным результатом и главной целью адаптивного спорта являются социальная интеграция в общество и социализация лиц с ОВЗ и инвалидов. Понятие адаптивной физической культуры неразрывно связано с понятием соревнование. Именно об этом дальше пойдет речь [8].

Соревновательная деятельность является такой частью спорта, без которой он бы потерял всю свою сущность и смысл. Соревнование, реализуемое в соревновательной деятельности, имеет ряд функций. Основными из них являются: выявление победителей и призеров состязания, фиксирование рекорда, определение иерархии мест среди участников соревнования. Но стоит отметить, что соревнования в спорте – это не только способ определения победителей и проигравших, но также и социальная оценка спортивных достижений атлетов, что находит выражение в моделях соревновательной деятельности в адаптивном спорте [5].

Исходя из этого, в качестве важнейшего условия социальной интеграции и социализации участников соревнования предлагают использовать ту же модель состязаний, которую используют здоровые спортсмены. Именно в данных вариантах соревнований происходит реальное включение лиц с ОВЗ и инвалидов в жизнь общества. При этом значимыми вопросами для организаторов состязаний должны являться вопросы использования тех же спортивных сооружений, места проживания спортсменов-инвалидов, их питание, предоставление медицинской помощи и так далее, то есть все те же условия, которые имеют место быть у здоровых спортсменов. Модель соревновательной деятельности, используемую здоровыми спортсменами, назовем традиционной моделью [7].

Использование традиционной модели соревнований дает право утверждать, что теоретическая основа спортивной подготовки атлетов должна быть хорошо разработана как для здоровых спортсменов, так и для спортсменов с отклонениями здоровья, учитывая особенности данных лиц [6].

Выводы. В данной статье мы рассмотрели некоторые стороны жизни обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов.

Подводя итоги, могу сделать вывод, что в наше время государство и общество создают и продолжают создавать все комфортные условия не только для обучения, но и для жизни лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов. Обучающиеся с недостатками развития и нарушениями здоровья могут получать образование наравне с другими студентами, участво-

вать в различных адаптированных для них соревнованиях, а также проходить реабилитацию благодаря занятиям адаптивной физической культурой.

Список литературы.

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 17.02.2023) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 28.02.2023) – ст. 79.
2. Федеральный закон от 24.11.1995 № 181-ФЗ (ред. от 28.12.2022) «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации» - ст. 1
3. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 28.02.2023) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» - ст.31
4. Бегидова Т. П. Основы адаптивной физической культуры: учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 191 с.
5. Арист Н.В. Физическая культура. Теоретические основы адаптивного спорта: учеб. пособие; СибГУ им. М. Ф. Решетнева. – Красноярск, 2020. – 94 с.
6. Кокоулина, О. П. Основы теории и методики физической культуры и спорта: учебное пособие / О. П. Кокоулина. – 2-е издание, стереотипное. – Москва: Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова, 2017. – 113 с.
7. Кокоулина, О. П. Актуальность спортивного отбора в России / О. П. Кокоулина // Роль экспериментальной и инновационной деятельности в развитии системы подготовки спортивного резерва: Материалы Всероссийской научно-практической конференции, Омск, 14–15 ноября 2019 года. – Омск: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Сибирский государственный университет физической культуры и спорта", 2019. – С. 166-171.
8. Кокоулина, О. П. Важная проблема физического развития подрастающего поколения / О. П. Кокоулина, В. А. Иванов, Д. В. Бесполов // Физическая культура в школе. – 2019. – № 4. – С. 6-10.
9. Kokoulina, O. Problems and challenges of modern sports / O. Kokoulina, T. Simina, S. Tatarkova // . – 2019. – Vol. 19, No. 1.– P. 208-213.

ПОВЫШЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СЛАБОСЛЫШАЩИХ ОБУЧАЮЩИХСЯ ВУЗОВ ЧЕРЕЗ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

Рыжова А. И.

ФГБОУ ВО «Вологодский государственный университет», Вологда, Россия

Аннотация. В данной статье рассматривается проблема двигательной активности слабослышащих обучающихся ВУЗов. На основе анализа литературных источников, выделены особенности занятий физическими упражнениями для людей с нарушением слуха, дано определение адаптивной физической культуре. Автором сделана подборка специальных упражнений и после применения их на практике, сделаны выводы об эффективности методики.

Ключевые слова: слабослышащий, спорт, упражнение, адаптивный, занятие.

INCREASING THE MOTOR ACTIVITY OF HEARING-IMPAIRED UNIVERSITY STUDENTS THROUGH PHYSICAL EXERCISES

Ryzhova A. I.

Vologda State University, Vologda, Russia

Annotation. This article deals with the problem of motor activity of hearing-impaired students of universities. Based on the analysis of literary sources, the features of physical exercises for people with hearing impairment are highlighted, the definition of adaptive physical culture is given. The author has made a selection of special exercises and after applying them in practice, conclusions are drawn about the effectiveness of the technique.

Key words: hard of hearing, sport, exercise, adaptive, activities.

Актуальность. Спорт и занятия физической культурой очень значимы для самочувствия каждого человека. Регулярные физические нагрузки способны улучшать обмен веществ, кровообращение, укреплять сердце и т.д. Перечислять причины, по которым физические упражнения могут быть полезны можно бесконечно. Однако есть люди, которым классический спорт частично не доступен или недоступен вообще в силу индивидуальных особенностей. Одними из таких людей являются слабослышащие. На данный момент, по статистическим данным, в Рос-

сии более 150 тысяч зарегистрированных слабослышащих, но на самом деле их может быть гораздо больше. Интеграция таких людей, является актуальной темой в наше время, так как является показателем развития общества.

Нарушение работы органов слуха является третьим по распространенности заболеванием, уступая болезням сердца и артрита [3]. Каждый из нас хотя бы раз встречал слабослышащих людей, знает, как выглядит язык жестов. По данным различных источников эта проблема является распространенной не только в России, но и во всем мире. В нашей стране 2,9 % населения с заболеванием слуха приходится на возраст от 0 до 17 лет и 3,8 % - 18-30 лет. Таким образом, особое значение, на наш взгляд, нужно уделять внимание обучающейся молодежи с ОВЗ, будущему поколению, их двигательной активности. Многие научные исследования доказывают, что даже минимальная двигательная активность играет огромную роль в физическом, психологическом развитии людей с ОВЗ. Это позволяет им безболезненно вливаться в общество, что благоприятно сказывается на здоровье [2].

Цель работы. На основе анализа литературных источников, выделить особенности занятий физическими упражнениями обучающихся с нарушением слуха, подобрать специальные упражнения и опробовать методику на практике.

Результаты и их обсуждение. Из анализа литературных, научных источников, выяснили, что проблемы со слухом являются распространенными. Подбирать физическую нагрузку необходимо не только опираясь на особенности слуха, но и на возраст. Существует множество исследований и методик развития и адаптации глухих и слабослышащих для разных возрастов и степени инвалидности. Адаптация людей студенческого возраста – актуальная тема, так как инклюзивность и развитие учебной программы в эту сторону безусловно расширяет круг возможностей для слабослышащих, усилит их заинтересованность в спорте. Основой инклюзивных занятий является адаптивный спорт. Адаптивный спорт - вид адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребности личности в максимально возможной реализации своих способностей, сопоставлении их со способностями других людей, имеющих аналогичные проблемы со здоровьем, потребности в коммуникативной деятельности и, вообще, в самоактуализации [1]. Одной из организаций, которые занимаются спортом среди глухих в городе Вологде, является «Вологодское региональное отделение общероссийской общественной организации инвалидов. Всероссийское общество глухих». Оно объединяет более 700 вологжан, для которых ведутся спортивные секции. Но обучающиеся с ОВЗ по разным причинам крайне редко их посещают. В Вологодском государственном университете тоже активно ведет свою деятельность «Инклюзивный центр». Адаптивные занятия по физической культуре проходят два раза в неделю, и основаны на применении всевозможных настольных играх. Их посещают около 30 студентов, в том числе 7 из них слабослышащие. На наш взгляд такие занятия недостаточно решают вопрос двигательной активности студентов с ОВЗ.

Наше исследование, основанное на анкетировании и проведение занятия с включением специально подобранных физических упражнений, мы провели на базе ВоГУ. В эксперименте приняли участие слабослышащие обучающиеся разных курсов университета.

Чтобы оценить отношение к занятиям физическими упражнениями мы разработали опросник и провели анкетирование до и после эксперимента. Перечислим основные вопросы:

1. Часто ли вы занимаетесь физическими упражнениями?
2. Хотели бы вы увеличить количество физической нагрузки?
3. Вы бы оценили свою физическую подготовку как хорошую?
4. Чувствуете ли вы улучшение состояния после физических нагрузок?
5. Помогают ли физические нагрузки с улучшением морального состояния?

На рисунке 1 представлены ответы испытуемых по 5 основным вопросам до применения предложенной методики занятий. Выводом из данных ответов является то, что спорт действительно мало распространен среди слабослышащих студентов. После данного анкетирования мы предложили слабослышащим обучающимся ВоГУ практические занятия с использованием специального комплекса упражнений. Все участники дали свое согласие и имели допуск врача. Занятия проводились на протяжении 2-х месяцев, 1-2 раза в неделю, в течение часа. Специальный комплекс включал 20 упражнений, перечислим некоторые из них:

- Для развития быстроты и скорости: рывки на короткие дистанции, бег с ускорением.
- Для развития силовых качеств: подбрасывание вверх и броски набивного мяча весом 1-2 кг.
- Для развития равновесия: ходьба по скамейке, ходьба на носках, стойки на одной ноге.

Дополнительно мы рекомендовали аэробную нагрузку в виде прогулок на свежем воздухе (ежедневно в течении часа), а также продолжать заниматься настольными играми в инклюзивном центре ВоГУ. После проведения занятий через 2 месяца анкетирование было проведено заново с тем же перечнем вопросов.

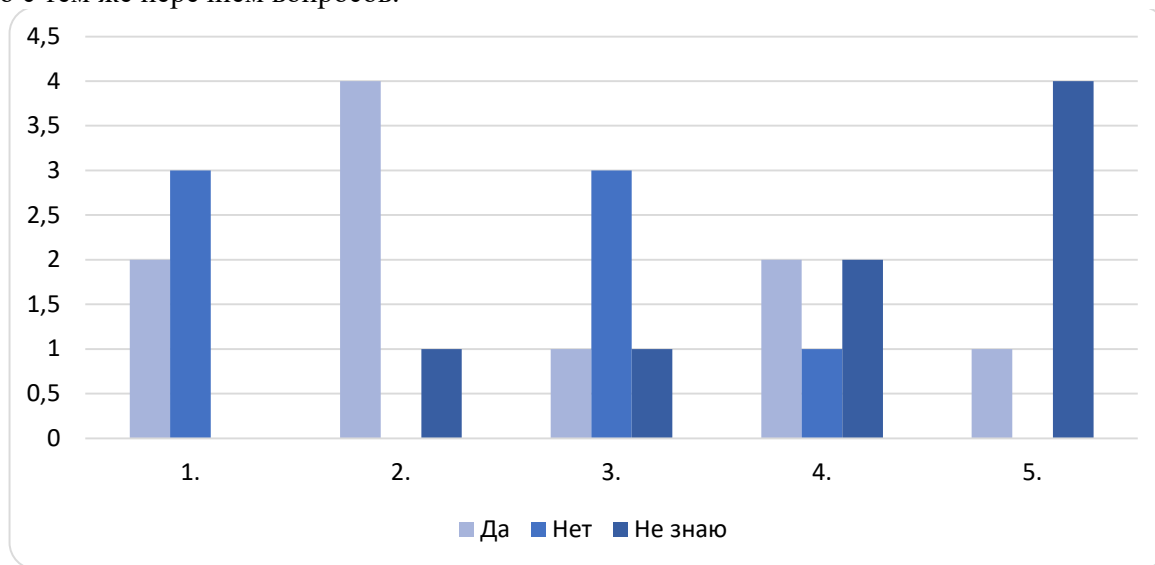


Рис.1 Результаты анкетирования до эксперимента

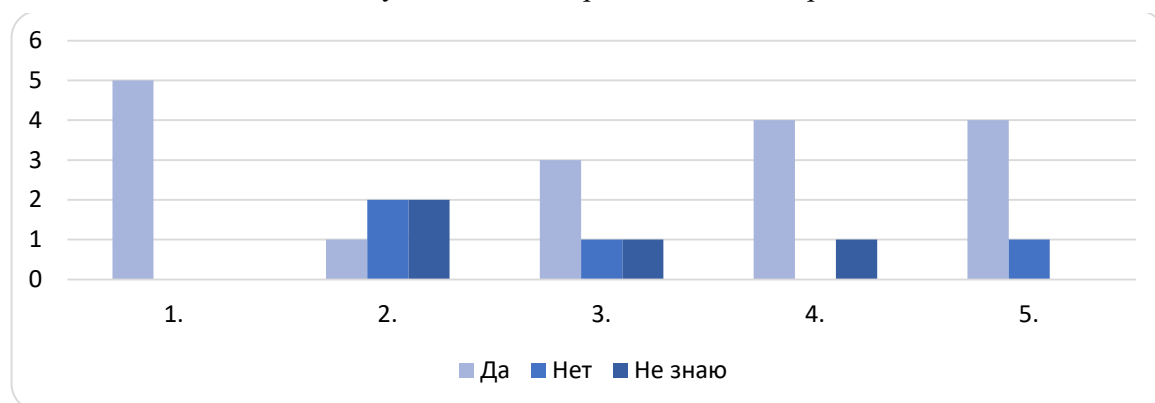


Рис. 2 Результаты анкетирования после эксперимента

На рисунке 2 отображены ответы испытуемых после выполненной методики. Мы отметить улучшение общего физического и морального состояния. Так же увеличение интеграции в социум и общения посредством совместных занятий. Это можно четко увидеть, сравнивая рисунки 1 и 2.

Выводы. Регулярные физические нагрузки помогают слабослышащим людям в физическом, психическом развитии, улучшают состояние здоровья, самооценку и функцию интеграции. Применяемая методика показала себя как действенная. Так же очень большую значимость имеет осведомленность о специализирующихся организациях и сообществах, так как они оказывают поддержку слабослышащим.

Список литературы.

1. Катканова, И. Н. Основные направления становления адаптивной физической культуры, как средства адаптации инвалидов / И. Н. Катканова // Здоровый образ жизни, физическая культура и спорт: тенденции, традиции, инновации : Сборник научных трудов. – Симферополь : Крымский федеральный университет им. В.И. Вернадского, 2020. – С. 382-386. – EDN IKNWCF.

2. Старостина, А. В. Повышение двигательной активности обучающихся с ОВЗ / А. В. Старостина // Среднее профессиональное и высшее образование в сфере физической культуры и спорта: современное состояние и перспективы развития : сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции, Челябинск, 31 марта 2022 года. – Челябинск: Уральская Академия, 2022. – С. 106-109. – EDN BBLVMB.

3. - <https://sluh.online/statistika>

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР НА ЗАНЯТИЯХ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ С ОБУЧАЮЩИМИСЯ С ОВЗ

Сафонова О. В.

ФГБОУ ВО «Вологодский государственный университет», Вологда, Россия

Аннотация. В данной работе рассматривается вопрос о значении занятий подвижными играми для обучающихся Вузов с ограниченными возможностями здоровья. Автор, проанализировав литературные источники, выполнил подборку специальных игр и попытался применить их на практике. После проведения исследования, применяя анкетирование, сделаны выводы об эффективности использования данной методики проведения занятий для лиц с ОВЗ.

Ключевые слова: подвижные игры, обучающиеся, физическая активность.

THE EFFECTIVENESS OF USING OUTDOOR GAMES IN OUTDOOR CLASSES WITH STUDENTS WITH DISABILITIES

Safonova O. V.

Vologda State University, Vologda, Russia

Annotation. This paper discusses the importance of outdoor games for university students with disabilities. The author analyzed the literary sources, made a selection of special games and tried to put them into practice. After the study, using a questionnaire, conclusions were drawn about the effectiveness of using this method of conducting classes for people with disabilities.

Keywords: outdoor games, students, physical activity.

Актуальность. Занятия физкультурой необходимы для населения всех возрастов. Особенно полезны они могут быть для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья. В частности, игры на свежем воздухе могут принести ряд преимуществ, включая улучшение физического здоровья, социализацию и когнитивное развитие [1].

Одним из основных преимуществ подвижных игр является то, что они дают учащимся с ОВЗ возможность повышать физическую активность. Это важно, потому что физическая активность необходима для поддержания хорошего здоровья, улучшения физической формы, координации и баланса, социализации [3].

Анализируя различные литературные источники, мы выяснили, что игры на свежем воздухе полезны для когнитивного развития. Они требуют от занимающихся стратегического мышления, решения проблем и использования навыков критического мышления. Когда дело доходит до выбора подвижных игр для учащихся с ограниченными возможностями, важно, чтобы они соответствовали их способностям. Это может включать модификацию игр, чтобы сделать их более доступными, или выбор игр, специально разработанных для учащихся с ограниченными возможностями [2].

Цель работы. Подобрать игры для занятий на свежем воздухе и применить их с группой обучающихся с ОВЗ, оценить эффективность их использования.

Результаты и их обсуждение. Исследования проводились на базе Вологодского государственного университета, участвовало 14 человек, 17-20 лет. Все дали согласие и допущены врачом. Занятия проходили один раз в неделю, по сорок пять минут на специальных площадках города Вологды, на протяжении трёх месяцев, при хороших погодных условиях. Перед началом первого занятия мы провели опрос при помощи анкетирования, чтобы выяснить отношение студентов к занятиям с использованием подвижных игр (рисунок 1).

Основными вопросами стали следующие:

1. Как вы относитесь к подвижным играм?
2. Как вы относитесь к занятиям на свежем воздухе?
3. Часто ли вы занимаетесь физическими упражнениями?
4. Чувствуете ли вы улучшение состояния после занятий на свежем воздухе, с применением подвижных игр?
5. Способствуют ли занятия подвижными играми улучшению морального состояния?

Мы изучили многие литературные источники и сделали подборку подвижных игр для занятий на свежем воздухе: «Попади в цель» (в этой игре бросают кольца на кольшки, что помогает улучшить зрительно-моторную координацию и восприятие глубины), «Мяч для бочке» (в этой игре мячи катят к цели, что помогает улучшить моторику и зрительно-моторную координацию).

нацию), «В шеренгу становись», «Гуси-лебеди», «Светофор», «Зевака», «Кот и мышь», «Заря», «Почта», «Путаница».

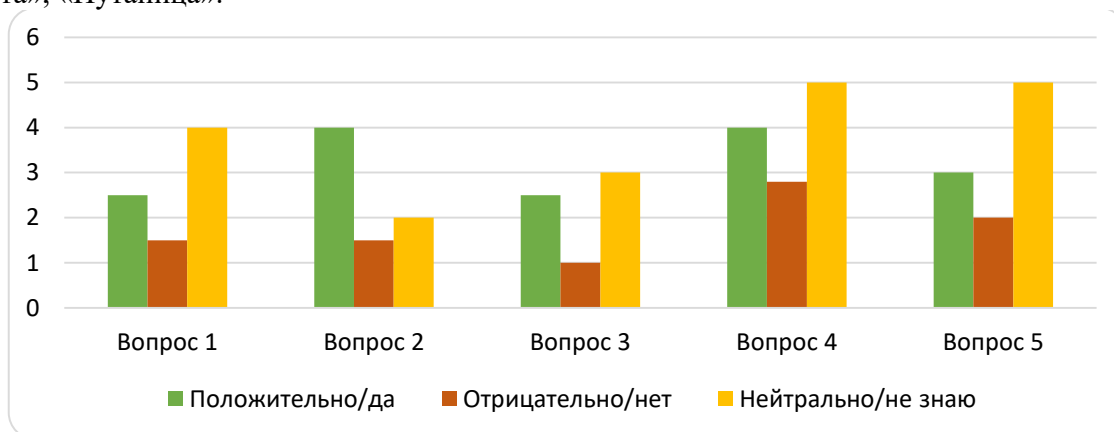


Рис.1 Результаты опроса до эксперимента

Результаты показали, что многие испытуемые нейтрально относятся к подвижным играм на занятиях, однако они вполне согласны проводить их на свежем воздухе. Но спорт мало распространен среди них. Большинство студентов выбрали ответить нейтрально на наши вопросы, либо же затруднились на них ответить. (52%) В конце исследования мы провели повторное анкетирование и полученные результаты представлены на рисунке 2

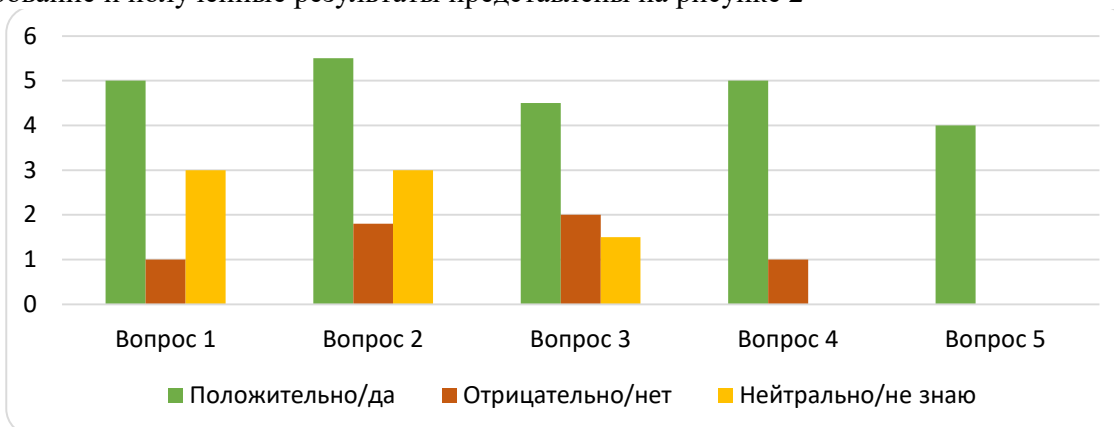


Рис.2 Результаты опроса после эксперимента

Сопоставляя эти две таблицы, мы можем заключить следующее: у студентов отмечается улучшение общего физического и морального состояния. Не всегда погодные условия позволяли проводить занятия на воздухе. Многие обучающиеся сожалели, что не всегда получалось заниматься. Также из второго опроса мы можем сделать вывод, что подвижные игры очень хорошо сплачивают мини-коллектив. Можно отметить развитие коммуникационных способностей. Занимающиеся общаются, находят друзей и поддерживают эти дружеские отношения вне занятий. Участники нашего эксперимента проявляли личностные качества, которые они смогут применять в повседневной жизни и в дальнейшей профессиональной деятельности.

Выводы. Таким образом, учитывая полученные результаты в ходе нашего исследования мы можем сделать заключение, что подвижные игры развивают положительные качества у занимающихся с ОВЗ, способствуют укреплению здоровья, способствуют социализации в обществе. В целом занятия на свежем воздухе с применением подвижных игр оказывают эффективное полезное воздействие на организм обучающихся с ОВЗ. Но также стоит отметить, что проводя такие занятия, нужны специалисты, которые следили бы за правильным использованием методики проведения подвижных игр.

Список литературы.

1. Катканова, И. Н. Значение занятий физической культурой в прививании интереса к спортивной деятельности вне учебного процесса / И. Н. Катканова, Д. С. Егоренко // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма: материалы XI Всероссийской научно-практической конференции, Нижневартовск, 21 октября 2021 года. – Нижне-

вартовск: Нижневартковский государственный университет, 2021. – С. 231-234. – DOI 10.36906/FKS-2021/48. – EDN SKYUMRE.

2. Подвижные игры для детей с нарушениями в развитии / под ред. Л. В. Шапковой. – Санкт-Петербург: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2002. – 202 с.

3. Старостина, А. В. Повышение двигательной активности обучающихся с ОВЗ / А. В. Старостина // Среднее профессиональное и высшее образование в сфере физической культуры и спорта: современное состояние и перспективы развития: сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции, Челябинск, 31 марта 2022 года. – Челябинск: Уральская Академия, 2022. – С. 106-109. – EDN BBLVMB.

МЕСТО И РОЛЬ ПОДВИЖНЫХ ИГР В РАЗВИТИИ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЯМИ ЗРЕНИЯ

Сумин Д. В.

ФГБУ ПОО «ГУОР г. Бронницы МО», Россия

Аннотация. В настоящее время все сферы жизни человека в России являются большой проблемой для полноценного развития человеческого организма. Уязвимой частью населения являются дети. Согласно статистике в России полностью здоровые дети составляют всего лишь 12%, 34% - дети с различными болезнями, 54% - дети с разными отклонениями в состоянии здоровья. В мире по данным Всемирной организации здравоохранения около 35 млн. незрячих людей, в Российской Федерации 260 тыс. За последнее время произошло значительное увеличение количества детей с нарушениями зрения. В связи, с приведенной выше статистикой, необходимо создать условия для коррекции нарушения развития детей младшего школьного возраста. Главное условие является создание здоровье сберегающей среды для учащихся, которая обеспечит оптимальный уровень двигательной активности у детей с нарушением зрения. Благодаря системе подвижных игр можно повысить уровень двигательной активности учащихся с нарушением зрения. В статье раскрыта система подвижных игр способствующих развитию физических качеств у детей младшего школьного возраста с нарушением зрения.

Ключевые слова: подвижные игры, физические качества, нарушение зрения, двигательная активность.

THE PLACE AND ROLE OF OUTDOOR GAMES IN THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES IN CHILDREN WITH VISUAL IMPAIRMENTS

Sumin D.V.

FSBI VET "GUOR G. Bronnitsy MO", Russia

Annotation. Currently, all spheres of human life in Russia are a big problem for the full development of the human body. Children are a vulnerable part of the population. According to statistics in Russia, fully healthy children make up only 12%, 34% - children with various diseases, 54% - children with various health conditions. According to the World Health Organization, there are about 35 million blind people in the world, 260 thousand in the Russian Federation. Recently, there has been a significant increase in the number of children with visual impairments. In connection with the above statistics, it is necessary to create conditions for the correction of developmental disorders of primary school children. The main condition is to create a health-saving environment for students, which will ensure an optimal level of motor activity in children with visual impairment. Thanks to the system of outdoor games, it is possible to increase the level of motor activity of students with visual impairment. The article reveals a system of outdoor games that promote the development of physical qualities in children of primary school age with visual impairment.

Keywords: outdoor games, physical qualities, visual impairment, motor activity.

Актуальность. *Зрение — это одно из наших пяти чувств.* Способность видеть дает нам огромный доступ к знаниям об окружающем нас мире—лицах людей и тонкостях выражения, о том, как выглядят разные вещи и насколько они велики, а также о физической среде, в которой мы живем и перемещаемся, включая приближающиеся опасности.

Определенные отклонения в зрении нарушают социальные отношения, изменяя статус ребенка со зрительной недостаточностью, провоцируют возникновение у него ряда специфических установок. Проблемы, с которыми дети чаще всего сталкиваются в обучении, простран-

ственной ориентировке, побуждают их к сложным переживаниям и негативным реакциям, проявляющие себя в неуверенности, некой пассивности, а иногда даже и агрессивности [2].

Из-за нарушения зрения дети могут не воспринимать и, должным образом, не копировать важную информацию, полученную ими из внешнего мира, что делает их более ограниченными в получении знаний и представлений, необходимых для своей жизнедеятельности. Недостаток должного внимания может спровоцировать эмоционально-волевую сферу притормозить свое воздействие на получение положительных эмоций, что приводит к потере получения должного объёма внимания, и соответственно влияет на восприятие их зрительного контакта с определённым объектом окружающей среды. Внимание же, в свою очередь, переходит на второстепенные объекты. Рассеянность ребенка с нарушением зрения нередко объясняется переутомлением из-за длительного воздействия на слуховые раздражители, что пагубно влияет и на их жизнеспособность в том числе. По этой причине у детей с нарушением зрения утомление наступает намного быстрее, чем у детей не имеющих подобных отклонений в состоянии здоровья.

Кроме нарушения внимания, присутствуют и особенности нарушения в памяти. Из-за несовершенства зрительного анализатора, происходит нарушение соотношения процессов возбуждения и торможения, что оказывает негативное влияние на скорость запоминания ребенка. Процессы памяти зависят от качества усвоения материала, от полноты получения информации, от его важности для ребенка. На основе теоретического анализа, экспертами было достоверно выявлено, что обучение детей с нарушением зрения для получения закрепления обыденных движений требуется 8–10 повторений, когда для ребенка, не имеющего отклонений, потребуется 6–8 повторений [2].

Дети с нарушениями зрения, безусловно, могут учиться и учатся хорошо, но им не так уж и просто получить «доступ» к визуальному обучению, который есть у зрячих детей. Огромный объём обучения, который происходит с помощью зрения, теперь должен быть достигнут с использованием других органов чувств - обоняния, осязания, вкуса и слуха. *Также руки* являются основным инструментом сбора информации для детей с нарушениями зрения. Пока ребенок не возьмет «вещь», которую нужно изучить, и не исследует ее размеры - не сможет понять ее детали. Вот почему *сенсорное обучение* так эффективно для детей с нарушениями зрения и почему им необходимо иметь как можно больше возможностей для непосредственного и сенсорного восприятия объектов.

Если затрагивать мышление, то такие дети не могут воспринимать окружающие ситуации в целом, о чем мы уже сказали ранее. Они лишь могут анализировать происходящие ситуации на основании данных им признаков, которые доступны их восприятию. Способность видеть позволяет запечатлеть целое составляющую объекта. Дети с нарушениями зрения не могут видеть данное «целое», поэтому им приходится сопоставлять деталь с деталью, чтобы построить понимание целого объекта.

Одной из основных задач физического воспитания детей с нарушенным зрением является коррекция двигательных недостатков, которые возникают в результате нарушения зрения. Дефект зрительной системы отрицательно сказываются на формировании и развитии физических способностей. Формирование двигательной активности у детей с нарушенным зрением находится в прямой зависимости от степени неполноценности зрения.

Младший школьный возраст несет в себе основу для благоприятного развития человеческих способностей физиологического характера, потому как он совершенствует координацию движений, их точность и экономичность, и в большей степени это достигается в следствии использования огромного фонда двигательных форм, что также улучшает зрительный и осязательный контроль за выполнением движений, совершенствуется координация между зрительными ощущениями и выполнением движений.

Интенсивным средством для общего и гармоничного развития, воспитания ребёнка, у которого имеются проблемы и заболевания зрительного аппарата, являются подвижные игры. Независимо от состояния здоровья или каких-либо отклонений зрительного аппарата, любой ребёнок хочет и нуждается в игре, проблема лишь в том, что ему нужно помочь и намного больше, чем здоровому ребёнку. Необходимо адаптировать ребёнка, научить и помочь овладеть, той или другой игрой.

Подвижные игры для детей с нарушением зрения имеют огромное значение в развитии жизненно важных функций. Подвижная игра — это воспитательное и оздоровительное средство социализации, способное интенсифицировать образовательный процесс, обеспечить мотиваци-

онную основу для формирования диалектической взаимосвязи физических и духовных качеств и самореализации личности.

Различные подвижные игры являются эффективным средством отдыха после умственной работы, эффективно воздействуют на сердечно-сосудистую, дыхательную, опорно-двигательную системы, стимулируют аппетит и способствуют крепкому сну. Между тем, подвижные игры способствуют воспитанию как морально-волевой устойчивости в действиях и поступках, так и воспитания навыков общения и сознательной дисциплины.

Анализ научно-методической и профессиональной литературы по данной проблеме нашего исследования показал, что эффективность обучения зависит от игровых приемов, организационных способностей лидера, его способности четко общаться и объяснять интересную игру, умело управлять ее процессом, соблюдать дозировку упражнений, быть объективным и внимательным в оценке игровых действий детей, усовершенствованных средств. Игра должна соответствовать возрасту детей, их физическому развитию и тем навыкам, которыми они владеют. Выбирая инвентарь для детей с ослабленным зрением, необходимо, чтобы он был ярким и красочным, учитывать контрастность предметов, использовать цвета, наиболее благоприятно действующие на зрительное восприятие. При использовании мяча можно руководствоваться некоторыми рекомендациями. Мяч для игры необходимо подбирать очень круглый, обеспечивающий угол падения, равный углу отражения, чтобы он отскакивал прямо в руки играющему. Мяч должен быть несколько тяжелее волейбольного. Тяжелый мяч лучше ощущается незрячими, и они скорее овладевают игрой с ним, чем с легким. Выбор цвета мяча зависит от освещения. При недостаточной освещенности необходимо пользоваться мячом светлого цвета, при ярком освещении — темного. Желательно использовать озвученный мяч, дающий возможность ребенку с ограничением зрения не только свободно играть с ним, точно бросать, легко ловить, но и самостоятельно находить его. Используемый инвентарь должен быть безопасен [1].

Цель работы - подобрать систему подвижных игр, которая будет развивать физические качества у детей младшего школьного возраста с нарушением зрения, учащиеся в школе-интернате для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

Результаты и их обсуждение. Экспериментальной базой исследования являлась школа-интернат. В качестве испытуемых выступили дети 4 класса.

Исследование было организовано в несколько этапов: для начала был проверен актуальный уровень развития физических качеств, далее подобраны и проверены на практике оптимальные подвижные игры, соответствующие возрасту и контингенту занимающихся, с соответствующей проверкой в конце эксперимента

Таблица 1. Показатели физической подготовленности младших школьников с нарушениями зрения до проведения системы подвижных игр

№ п/п	Бег на месте за 5 секунд (частота движения)	Прыжок в длину с места (см)	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	Наклон туловища вперед (см)
1	10	92	2	-3
2	18	102	2	2
3	10	100	2	2
4	7	89	0	-3
5	11	99	3	1

Анализ данной подготовки показывает, что нарушение зрения у детей младшего школьного возраста негативно сказывается на двигательную подготовленность. Причиной этого является то, что учащиеся не могут правильно организовать свои двигательные возможности.

На основании показателей физического развития младших школьников, имеющих нарушения зрения, была разработана система подвижных игр на уроках физкультуры, позволяющая улучшить показатели физической подготовленности.

Система подвижных игр проводилась с февраля по март 2019 года на занятиях физической культурой, после чего были выявлены следующие результаты.

Проведение системы подвижных игр способствовало тому, что у детей повысился уровень двигательных действий.

Следует отметить, что физическое состояние ребенка находится в тесной связи с эмоционально-волевой сферой. После проведения системы подвижных игр у детей улучшилось эмоциональное состояние, что также немало важно для ребенка.

Таблица 2. Характеристика подвижных игр

Физические качества	Название игры	Коррекционная направленность
Быстрота	«Гонка мячей по кругу»	Развитие быстроты реакции, внимания, координации движений, ловкости, развитие скоростных качеств.
	«Эстафета по кругу»	Быстрота реакции, внимательность на речевую деятельность, быстрота реакции на сигнал.
Точность и координация движений в пространстве	«Мяч в корзинке»	Ориентировка в пространстве, умение координировано выполнять задания и двигательные действия на слух.
	«Баскетболисты»	Развитие быстроты реакции, ориентировка в пространстве.
Скоростно-силовые качества	«Охотники и зайцы»	Развитие выносливости, быстроты.
	Перетягивание парами	Развитие силы, быстроты.

Таблица 3. Показатели физической подготовленности младших школьников с нарушениями зрения после проведения системы подвижных игр

№ п/п	Бег на месте за 5 секунд (частота движения)	Прыжок в длину с места (см)	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	Наклон туловища вперед (см)
1	12	100	2	0
2	10	105	2	2
3	10	102	2	2
4	9	96	1	-1
5	12	110	3	2

Выводы. Физическое воспитание детей с нарушениями зрения является важной составной частью воспитания, так как оно направлено на всестороннее развитие детей, подготовку их к жизни и труду, формирование двигательных умений и навыков, достижение высокого уровня физической подготовленности, повышение работоспособности.

Проведение системы подвижных игр на уроках физической культуры способствовало тому, что у детей повысился уровень двигательных способностей.

Список литературы.

1. Маллаев, Д. М. Игры для слепых и слабовидящих. – М., 2002.
2. Азарян, Р. Н. Педагогические исследования влияния многолетних занятий физической культурой и спортом на развитие и воспитание слепых и слабовидящих школьников. – М., 1989.

ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ СЛЕПЫХ И СЛАБОВИДЯЩИХ ЮНЫХ ДЗЮДОИСТОВ

Тихонова И. В., Жигайлов П. Ю., Иванова А. И., Шевченко А. В.
 ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры,
 спорта и туризма», Краснодар, Россия,
 МБУ ДО Детско-юношеская спортивная школа № 4 г.-к. Анапа, Россия

Аннотация. В данной статье определены особенности обучения техническим приемам слепых и слабовидящих юных дзюдоистов. Подробно раскрыты этапы обучения технике дзюдо контингента, имеющего ограничения в состоянии здоровья, и их реализация позволит повысить уровень технической подготовленности юных спортсменов.

Ключевые слова: особенности, обучение, дзюдо, слепые и слабовидящие, техника.

PECULIARITIES OF TEACHING THE TECHNIQUE TO BLIND AND VISUALLY VISIBLE YOUNG JUDOISTS

Tikhonova I. V., Zhigailov P. Yu., Ivanova A. I., Shevchenko A. V.
 "Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism",

Krasnodar, Russia, Children's and youth sports school No. 4 Anapa, Russia

Annotation. This article defines the features of teaching techniques to blind and visually impaired young judokas. The stages of teaching judo techniques to a contingent with health limitations

are disclosed in detail, and their implementation will increase the level of technical preparedness of young athletes.

Key words: features, training, judo, blind and visually impaired, technique.

Актуальность. Установка учебно-тренировочного процесса на рекордное достижение в адаптивном дзюдо обеспечивает развитие потребностно-мотивационной сферы дзюдоиста-инвалида, становится средством формирования социальной активности, формирует интересы и потребности в собственном физическом совершенствовании [2]. Центральным звеном адаптивного дзюдо является учебно-тренировочный процесс подготовки дзюдоиста-инвалида к соревнованиям. Этот процесс предусматривает реализацию принципа максимального развития качеств и способностей, что обеспечивает достаточный уровень в развитии спортсменов и достижение высоких спортивных результатов. В соответствии с теоретически обоснованными подходами в каждом виде адаптивного спорта требуется тщательно выверенное и обоснованное научно-методическое обеспечение, в том числе и для слепых и слабовидящих дзюдоистов [1].

Цель работы – определить особенности обучения технике дзюдо слепых и слабовидящих юных спортсменов.

Результаты и их обсуждение. В системе адаптивного спорта лимитирующим фактором применения методов обеспечения наглядности и, следовательно, его реализации являются возможности обучающихся в зрительном восприятии представляемой информации. В адаптивном дзюдо учитывают степень остаточного зрения, возможности и способности обучающихся [3; 4; 5]. Например, описывая методику специальной физической подготовки дзюдоистов со зрительной недостаточностью в адаптивном дзюдо, авторы подчеркивают важность охраны зрения, «формирования зрительных представлений» спортсменов и тренировки зрительных функций.

Важным условием применения принципа наглядности и средств ее обеспечения в системе адаптивного спорта является то, что на каждом этапе обучения они видоизменяются как по содержанию, так и по цели и форме применения. В процессе практического познания содержания движений в дзюдо у спортсмена формируются ощущения восприятия и представления. Формирование представления является первым шагом в познании сути единоборства. Под представлением понимается образ решения двигательных задач, возникающих в процессе движения или взаимного движения двух и более соперников или партнеров.

Обучение техническим приемам дзюдо слепых и слабовидящих юных спортсменов происходит в несколько этапов (Рисунок).



Рисунок – Этапы обучения техническим приемам слепых и слабовидящих юных спортсменов

Для эффективного обучения дзюдо слепых и слабовидящих юных дзюдоистов целесообразно формировать технику в соответствии с этапами, представленными на рисунке.

Выводы. Организация обучения техническим приемам слепых и слабовидящих юных спортсменов должна учитывать особенности данного контингента и их влияние на учебно-тренировочный процесс в адаптивном дзюдо. Реализация трех этапов обучения техническим приемам слепых и слабовидящих юных дзюдоистов позволит повысить уровень технической подготовленности и, как следствие, их результативность в соревновательном поединке.

Список литературы.

1. Еганов, А.В. Методика начального обучения защитным действиям в борьбе дзюдо / А.В. Еганов, Р.М. Закиров, А.Е. Миллер // Физическая культура. - 2003. - № 2. - С. 7–13.

2. Зекрин, Ф.Х. Методика специальной физической подготовки дзюдо и адаптивном дзюдо спортсменов до 18 лет: монография / Ф.Х. Зекрин, Р.М. Закиров, Ю.В. Наборщикова. – Пермь: От и До, 2011. – 151 с.

3. Тихонова, И.В., Шевченко, А.В. Состав базовой техники и особенности ее изучения на начальном этапе спортивной тренировки слабовидящих и слепых дзюдоистов / И.В. Тихонова, А.В. Шевченко // Проблемы современного педагогического образования. - Ялта, 2017. - Вып. 56. - ч. VIII. - С.241-247.

4. Тихонова, И.В., Шевченко, А.В., Омарова, П.Г. Влияние визуального контроля на качество управления двигательным действием в процессе обучения слабовидящих и слепых спортсменов / И.В. Тихонова, А.В. Шевченко, П.Г. Омарова // Ученые записки университета имени П.Ф.Лесгафта. – Санкт-Петербург, 2017. – №11 (153). – С. 255-259.

5. Шевченко, А.В., Тихонова, И.В. Особенности обучения технике дзюдо слепых и слабовидящих спортсменов 10-12 лет на основе использования пространственных ориентиров / А.В. Шевченко, И.В. Тихонова // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2022. - № 2. – С. 43-48.

ПРИМЕНЕНИЕ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СО СТУДЕНТАМИ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Усманова С. Ф., Филимонова В. Ю., Гильмутдинова Л. А., Валиева А. М.
Казанский Приволжский Федеральный университет, Казань, Россия

Аннотация. Предложена методика применения дыхательной гимнастики в заключительной части занятия физической культурой в ВУЗе со студентами специальной медицинской группы и доказана ее эффективность.

Материалы исследования позволят преподавателям физической культуры более эффективно организовать учебный процесс, направленный на сохранение и восстановление физического и психо-эмоционального уровня здоровья студентов специальной медицинской группы посредством использования дыхательной гимнастики на занятиях физической культурой в ВУЗе.

Ключевые слова: дыхательные практики, физическая культура, восстановительные упражнения, студенты, специальная медицинская группа, йога, дыхательная гимнастика.

APPLICATION OF BREATHING GYMNASTICS IN THE FINAL PART OF LESSONS OF PHYSICAL EDUCATION AT THE UNIVERSITY WITH STUDENTS OF A SPECIAL THERAPEUTIC PHYSICAL TRAINING SECTION

Usmanova S. F., Filimonova V. U., Gilmutdinova L. A., Valieva A.M
Kazan (Volga Region) Federal University (Kazan), Russia

Summary. The technique of applying breathing gymnastics in the final part of physical training at the university with students of a special therapeutic physical training section is suggested and its efficiency is proved.

The researching materials are going to allow teachers of physical culture more effectively organize the educational process aimed at preserving and rehabilitating physical and psycho-emotional health level of students of a special therapeutic physical training section through the usage of breathing gymnastics in physical education at the university.

Key words: breathing practice, physical education, rehabilitation exercises, students, special therapeutic physical training section, yoga, breathing gymnastics.

Актуальность темы. Большую часть времени студенты проводят за компьютером. Как результат: дискомфорт и скованность в теле, усугубляющиеся и к концу учебного дня наступает переутомление. Переутомление может проявляться не только сонливостью, заторможенностью реакций, чувством, что невозможно сосредоточиться, но и обратными реакциями: повышенной возбудимостью, расстройствами сна, неустойчивостью настроения. При переутомлении снижается внимание и степень концентрации, снижается темп работы, возникает много ошибок. Появляется неуверенность в своих силах, а неуверенность провоцирует беспокойство, чувство подавленности, переменчивость настроения, раздражительность, нарушается аппетит. Все вместе плохо отражается на общем состоянии здоровья, снижается иммунитет.

Стресс для человека происходит одновременно на физическом, эмоциональном и духовном уровнях. На физическом уровне – создается мышечное напряжение, которому необходимо расслабление. Сидячий образ жизни, который ведут студенты, вносит свою лепту. Неправильный двигательный стереотип приводит к накоплению в теле мышечных зажимов. Ритм и глубина дыхания меняются, оно становится невротическим.

Неэффективное дыхание является поверхностным; в нем участвует, главным образом, верхняя часть грудной клетки, поскольку подвижность диафрагмы в данном случае ограничена и она работает слишком быстро, приводя к гипервентиляции и усилению турбулентности потока воздуха. Люди, практикующие такое дыхание, часто дышат ртом и, находясь в состоянии сильного стресса, задерживают дыхание. Кислородное голодание вызывает хроническое возбуждение симпатического отдела нервной системы и стрессовую реакцию [1].

Физическое напряжение провоцирует дегенеративные изменения в соединительной ткани, а это негативно сказывается на здоровье всего организма. Изменяется положение внутренних органов, они начинают хуже работать, ослабевает иммунитет, ухудшается состояние кровеносной системы, накапливаются токсины, возникают воспалительные процессы. Эмоциональное напряжение наслаивается на физическое, при этом тело не может расслабиться и провоцирует в уме одни и те же негативные реакции, которые в свою очередь усиливают напряжение.

При больших умственных и психоэмоциональных нагрузках могут обостряться хронические заболевания. Особенно актуально использование восстанавливающей практики на занятиях со студентами специальной медицинской группы, к которой относятся молодые люди, имеющие отклонения в состоянии здоровья постоянного или временного характера, требующие ограничения физических нагрузок.

Практика дыхательных упражнений способна избавить от большей части этих проблем.

Как практика, пранаяма насчитывает несколько тысячелетий. Сам термин имеет два корня – прана (энергия) и аяма (расширение, контроль). То есть пранаяма – контролируемое распространение жизненной энергии по организму. Сегодня практикой пранаямы занимаются миллионы обычных людей во всем мире. Понятие йоги и медитации перестает ассоциироваться исключительно с эзотерикой.

В норме дыхание протекает неравномерно и зависит от условий, в которых в настоящий момент пребывает человек, и, естественно, от его эмоционального состояния. Контроль обеспечивает свободу дыхания на вдохе и выдохе. Достигнув свободы в потоке дыхания, нужно приступить к внимательному регулированию вдохов и выдохов. Это и есть пранаяма [2].

Дыхание обладает огромной целительной силой, контролируя его, можно менять настроение и состояние ума, воздействовать за счет его замедления и выравнивания. В стрессовой ситуации дыхание ускоряется, количество кислорода в крови увеличивается, а углекислого газа соответственно уменьшается, что нарушает естественный кислотно-щелочной баланс крови. Медленное дыхание увеличивает уровень углекислого газа, что нормализует кислотно-щелочной баланс [3].

Ученые совершенно уверены, что дыхательные практики и медитация заставляют мозг работать по-другому, картина мозговых волн меняется, активность мозга синхронизируется, и за счет этого нормализуются многие физиологические процессы в организме: сон, пищеварение, функционирование сердечно – сосудистой и нервной систем. Доказано, что меняется состав крови.

Так же дыхательная гимнастика и медитация могут помочь в обучении, поскольку улучшают память. Кроме того, исследования ученых из Калифорнийского университета выявили, что дыхательные практики оказывают благотворное влияние на участки мозга, отвечающие за принятие решений и эмоций. Последние исследования на магнитно-резонансном томографе

показывают, что в состоянии медитативного транса у человека сильно активизируются височные доли и зоны мозга, связанные с вниманием. Другое исследование, посвященное концентрации, показало: когда люди сильно концентрируются, их мозг становится более спокойным и менее активным, он использует меньше энергии для выполнения работы лучшего качества [3].

Таким образом, занятия самой обычной дыхательной практикой могли бы заменить медикаментозную терапию при некоторых состояниях организма.

Все техники дыхания объединены общими целями: управлением эмоциями, расслаблением и концентрацией внимания. Это факты, известные со времен основателя йоги Патанджали, но теперь положительные эффекты дыхательных практик подтверждены и исследованиями современных нейрологов.

На данный момент в мире ежегодно проводится около 1000 научных исследований воздействия дыхательных практик на организм человека. Уже 8 недель практики по 30 минут в день существенно снижает уровень кортизола – «гормона стресса», усиливают способность к эмпатии, улучшают эмоциональное регулирование и исполнительные функции мозга [4].

Цель работы. Теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность методики применения дыхательной гимнастики в заключительной части занятия физической культурой в ВУЗе со студентами специальной медицинской группы.

Задачи работы:

1. Проанализировать научно-методическую литературу по данной проблеме.
2. Рассмотреть значимость применения дыхательной гимнастики на занятиях физической культурой со студентами специальной медицинской группы в ВУЗе.
3. Разработать методику применения дыхательной гимнастики в заключительной части занятия физической культурой в ВУЗе со студентами специальной медицинской группы.
4. Обучить студентов практике дыхательных упражнений, способствующих физическому и психо-эмоциональному восстановлению.
5. Проверить эффективность разработанной методики применения дыхательной гимнастики в заключительной части занятия физической культурой в ВУЗе со студентами специальной медицинской группы.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, тестирование, анкетирование, педагогический эксперимент, математико-статистический метод.

Апробация результатов исследования. Исследование по применению дыхательной гимнастики в заключительной части занятия физической культурой со студентами специальной медицинской группы проводилось с октября 2021 года по май 2022 года. Студенткам 1 курса специальной медицинской группы, обучающихся в К(П)ФУ, предлагались для выполнения простые дыхательные практики в заключительной части занятия. Занятия проводились под руководством сертифицированного инструктора йоги Айенгара, имеющего большой преподавательский стаж работы.

Результаты исследования по применению дыхательной гимнастики в заключительной части занятия физической культурой со студентами специальной медицинской группы внедрены в практику и могут быть использованы не только в спецгруппе, но и в других подразделениях кафедры физического воспитания и спорта, а также в других образовательных и медицинских учреждениях.

Материалы исследования позволят преподавателям и учителям физической культуры и спорта более эффективно организовать учебный и тренировочный процесс, направленный на сохранение и восстановление физического и психо-эмоционального здоровья студенческой молодежи специальной медицинской группы посредством использования дыхательной гимнастики на занятиях физической культурой.

Научная и практическая ценность работы. Теоретическая значимость заключается в обобщении теоретических и методических материалов по решению вопросов сохранения и восстановления физического и психо-эмоционального здоровья студентов специальной медицинской группы посредством использования дыхательной гимнастики на занятиях физической культурой.

В исследовании предложена методика применения дыхательной гимнастики в заключительной части занятия физической культурой в ВУЗе со студентами специальной медицинской группы и доказана ее эффективность.

Организация исследования и его обсуждение. Педагогический эксперимент проводился со студентками специальной медицинской группы 1 курса института физики. В экспериментальной группе занимались девушки в возрасте 18 – 20 лет в количестве 25 человек.

Результаты применения дыхательной гимнастики в заключительной части занятия выявлялись по следующему тесту: в экспериментальной группе в течении всего эксперимента проводились измерение ЧСС покоя до и после выполнения дыхательной гимнастики. Пульс измерялся в положении лежа с помощью пульсометров. Вначале эксперимента ЧСС в покое до выполнения дыхательных упражнений и после не изменялась или замедлялась незначительно. По мере усвоения техники дыхательных упражнений результаты эксперимента стали более значимыми - у 80 % занимающихся уменьшилась частота сердечных сокращений (пульс замерялся до и после выполнения дыхательных упражнений пульсометрами).

Помимо объективных показателей изменения ЧСС после дыхательных практик выявлялись и субъективные показатели изменения общего самочувствия.

Анкетирование показало, что в экспериментальной группе:

- 100 % студентов хотели бы продолжить использование дыхательных практик на занятиях;
- 90 % опрошенных отметили улучшение самочувствия (стали бодрыми и отдохнувшими), прошли усталость и беспокойство;
- 80 % указали на положительное влияние на проявление умственных способностей на учебных занятиях;
- 70 % применяют дыхательные техники в повседневной жизни: для снятия стресса, тревоги или страха (например, перед экзаменом, при расстройстве сна).

Также в анкетах были отмечены следующие показатели изменения самочувствия: снижение эмоциональной активности, понижение кровяного давления, увеличение температуры ладоней и стоп.

Методика применения дыхательной гимнастики в заключительной части занятия физической культурой со студентами специальной медицинской группы в ВУЗе. Методика применения дыхательной гимнастики на занятиях физической культурой в специальной медицинской группе заключалась в том, что в конце занятия после восстановительных упражнений, направленных на растяжение и расслабление, экспериментальная группа в течении 15-20 минут выполняла дыхательные упражнения.

Цель дыхательных практик – зафиксировать настоящий момент, сосредоточиться на дыхании. Наблюдая за ощущениями, можно понять откуда происходит напряжение.

Сначала нужно научиться осознавать и управлять тремя группами мышц, которые участвуют в дыхательном процессе: диафрагмой, межреберными мышцами и вспомогательными дыхательными мышцами, которые в обычной дыхании практически не участвуют (они расположены в области ключиц и основании шеи) и трапецевидной мышцей.

Во время выполнения дыхательных упражнений сознание фокусируется на контролируемых потоках вдохов и выдохов, и сосредотачивается на работе правого и левого легкого и правой и левой ноздри.

Дыхание будет эффективным, если занять правильное положение. Это обеспечит расширение грудной клетки и полноту вдоха, тем самым увеличится количество энергии, поступающей в тело. Также признаками эффективного дыхания являются его легкость и равномерность, а также расслабленная нижняя челюсть, опущенные плечи, расслабленные мышцы головы и шеи.

С помощью дыхания во время занятий тренируются диафрагма, мышцы живота, сердце, легкие и межреберные мышцы. Дышать нужно через нос, чтобы обеспечить максимальную фильтрацию вдыхаемого воздуха.

Начинать дыхательную практику нужно с Шавасаны (поза трупа). Это поможет мягко и пассивно раскрыть грудную клетку и расслабиться, что необходимо для эффективной практики дыхательных упражнений.

Упражнение на осознанное дыхание. Цель: почувствовать естественный ритм своего дыхания, повисить его осознанность, что даст возможность научиться его контролировать.

Упражнение «сканирование» тела. Цель: научиться направлять внимание в настоящий момент и по собственной воле на те телесные ощущения, которые мы сами выберем здесь и сейчас.

Упражнение «три типа обычного дыхания». Цель: выделить три типа обычного дыхания: верхнее (ключичное), среднее (межреберное), нижнее (диафрагмальное). Верхнее (дыхание

верхней частью легких – альвеолами) - самый неэффективный способ дыхания, особенно характерный для женщин при повышенной тревожности и нервном напряжении. При среднем (дыхание средней частью легких) активно работают мышцы нижних ребер, расширяющих грудную клетку. При нижнем (задействована диафрагмальная мышца) все внутренние органы получают массаж.

Упражнение «дыхание диафрагмой». Цель: повысить способность дышать полнее и глубже, увеличить приток воздуха к нижней части легких, тем самым успокоить и расслабить тело и разум. С осторожностью выполнять людям с пониженным кровяным давлением.

Упражнение «дыхание с длинным плавным выдохом» поддерживает парасимпатическую нервную систему и активизирует реакцию релаксации, что помогает прийти в состояние более сфокусированного внимания. Постепенное увеличение длины выдоха помогает справиться с тревожностью.

Упражнение «трехэтапное (полное) дыхание». Цель: укрепить грудную клетку, легкие, диафрагму, увеличить объем легких, что способствует успокоению сознания и расслаблению тела. Для того, чтобы тело и психика получили от дыхания максимальную пользу, необходимо дышать всей грудной клеткой – от диафрагмы до ключиц. С осторожностью выполнять людям с проблемами легких и дыхания.

Упражнение «задержки дыхания» (на вдохе) очень полезны при бронхиальной астме, поскольку способствует расширению легких, а, следовательно, увеличивает объем поступающего в них кислорода.

После выполнения дыхательных упражнений – снова Шавасана

Если есть проблемы с легкими, такие как астма, или заболевания сердца, то заниматься дыхательными упражнениями следует только после консультации с врачом.

Важно заниматься регулярно, не менее 15-20 минут минимум 2 раза в неделю. Хороший результат дают ежедневные занятия по 20-30 минут. При активной и напряженной жизни, которую ведут студенты, можно простые дыхательные упражнения выполнять даже в транспорте, наблюдая за течением дыхания на вдохах и выдохах.

Советы по дыхательной практике.

1. Освоение дыхательных практик нельзя форсировать. Для достижения результатов потребуется время. Лишь правильное и точное выполнение техник приводит к ощутимым результатам.

2. Оставайтесь с открытыми глазами в течение всей практики, если вам некомфортно с закрытыми.

3. Старайтесь максимально расслабиться. Как только вы почувствуете дискомфорт в какой-либо части тела, выполнение упражнения нужно прекратить.

4. Чтобы изменить настроение с помощью этих упражнений, смещайте акцент: для повышения тонуса и бодрости наблюдайте за вдохом, а для успокоения ума – за выдохом.

5. Не следует выполнять дыхательные упражнения сразу после приема пищи или чувствуя голод.

Выводы. Контроль над дыханием улучшает физическое и психическое состояние, дает возможность направить внимание внутрь себя и сфокусироваться на своих мыслях и эмоциях. Несмотря на то, что дыхание – это произвольная форма организма, можно научиться управлять им и изменять свою реакцию на окружающие обстоятельства.

Дыхательная гимнастика помогает справляться со многими болезненными состояниями: переутомление, расстройство сна, тревога, головокружение, способствует концентрации внимания и снимает стресс. При использовании дыхательных практик увеличивается потребление кислорода, что обеспечивает прилив энергии, улучшение обмена веществ, укрепление иммунитета и освобождению организма от токсинов.

Во время занятий со студентами целесообразно применять упражнения на дыхание в заключительной части урока. Дыхательными упражнениями могут заниматься студенты любого уровня физической подготовки, состояния здоровья и независимо от пола. Особенно актуально использование восстанавливающей практики на занятиях со студентами специальной медицинской группы, к которой относятся молодые люди, имеющие отклонения в состоянии здоровья постоянного или временного характера, требующие ограничения физических нагрузок. При невысоком уровне здоровья и низкой двигательной активности они ежедневно испытывают большие умственные нагрузки. Восстанавливающие упражнения помогают этим студентам

успешно адаптироваться к условиям обучения в вузе, сохранить и улучшить здоровье, так как здоровье и учебная деятельность студентов тесно взаимосвязаны.

В процессе использования методики дыхательных практик на занятиях физической культурой необходимо обеспечить регулярность и единство врачебного, педагогического контроля и самоконтроля. Основные достоинства данной методики - доступность, простота реализации и эффективность.

Список литературы.

1. Роузен, Р. Йога дыхания: Пранаяма ; пер. с англ. Белошеев О.Г. – Минск.: «Попурри», 2008. – 416 с.
2. Айенгар, Б.К.С. Йога-сутры Патанджали. Прояснение / Б.К.С.Айенгар ; пер. с англ.- М.: Альпина нон-фикшн, 2007.- 386с.
3. Розен Р. Дыхание жизни/Розен Р.// Yoga journal.- 2010/2011. - №37. - С.106 – 109.
4. Цыденжапов, Е. Ум исцеляет тело/ Цыденжапов Е.// Yoga journal.- 2010. - №35. - С.58 – 61.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ДНЕВНИКА САМОКОНТРОЛЯ НА ЗАНЯТИЯХ В СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ

Усманова С. Ф., Филимонова В. Ю., Гильмутдинова Л. А., Валиева А. М.
Казанский Приволжский Федеральный университет, Казань, Россия

Аннотация. Регулярное ведение дневника самоконтроля дает возможность определить эффективность занятий, средства и методы, оптимальное планирование величины и интенсивности физической нагрузки и отдыха на занятии.

Ключевые слова: дневник самоконтроля, специальная медицинская группа, физическая культура.

USING THE DIARY OF SELF-CONTROL ON THE LESSONS OF THE SPECIAL MEDICAL GROUP

Usmanova S. F., Filimonova V. U., Gilmutdinova L. A., Valieva A. M.
Kazan (Volga Region) Federal University (Kazan), Russia

Summary. Regular recording in self-control journal gives the opportunity to determine effectiveness of lessons, means and methods, optimal planning of amount and intensity of physical activity and rest during a lesson.

Key words: self-control, special medical group, physical culture.

Введение. Чтобы самоконтроль был эффективным, необходимо иметь представления об энергетических затратах организма при нервно-психических и мышечных напряжениях, возникающих при выполнении учебной деятельности в сочетании с систематической нагрузкой. Важно знать временные интервалы отдыха и восстановления умственной и физической работоспособности, а также приемы, средства и методы, с помощью которых можно эффективнее восстанавливать функциональные возможности организма.

Дневник самоконтроля помогает занимающимся лучше познать самого себя, приучает их следить за собственным здоровьем, позволяет своевременно заметить степень усталости от умственной работы или физической нагрузки, состояние переутомления и заболевания, определить сколько требуется времени для отдыха и восстановления умственных и физических сил, какими средствами и методами при восстановлении достигается наибольшая эффективность.

Самоконтроль имеет не только воспитательное значение, но и приучает более сознательно относиться к занятиям, соблюдать правила личной и общественной гигиены, режима учебы, труда, быта и отдыха.

Результаты занятий показывают правильно или неправильно применяются резервы для роста физической подготовленности и спортивного мастерства.

Самоконтроль помогает решить следующие задачи.

Более внимательно относиться к своему здоровью, гигиене физических упражнений.

Привить необходимые навыки личной и общественной гигиены.

Обучить простейшим методам самонаблюдения при занятиях физическими упражнениями.

Научить регистрировать и оценивать получаемые данные.

Научить использовать данные самоконтроля для определения степени физического развития, уровня тренированности и состояния здоровья.

Регулярные занятия физической культурой не только улучшают здоровье и функциональное состояние, но и повышают работоспособность и эмоциональный тонус. Однако следует помнить, что самостоятельные занятия физической культурой нельзя проводить без врачебного контроля, и, что еще более важно, самоконтроля.

Мы приводим пример ведение дневника самоконтроля в специальной медицинской группе Казанского приволжского федерального университета. На протяжении нескольких лет студенты специальной медицинской группы ведут дневники самоконтроля, и эта работа контролируется преподавателями, как обязательная, наряду с зачетными нормативами.

Внимание!

1. Не обязательно заполнять все ячейки в таблицах, если вы не делали замеры какого-то показателя – ставьте прочерк.

Например, если до занятия вы измеряли пульс – внесите данные в ячейку, а после занятия не измеряли - ставьте прочерк."

2. В заключениях должны быть даны те рекомендации, которые могли бы способствовать улучшению показателей данного исследования.

Семестр	I	II	III	IV	V	VI
Рост,см						
Вес,кг						
%жировой ткани						
%мышечной ткани						
Индекс массы тела						

Оценку результатов жировой, мышечной ткани и ИМТ см. в инстр.

Заключение:

Оценка содержания жировой и мышечной массы тела.

Совершенствование показателей телосложения является одним из значимых мотивационных факторов, обеспечивающих систематическую включенность студенческой молодежи в регулярные занятия физическими упражнениями. В связи с этим актуальными являются разработка и апробация программно-методического обеспечения данного процесса [1].

Измерения процентного содержания жировой ткани.

Оценка результата: для 18-39лет (девушки):

- <21% - низкое;
- 21,0-32,9% - нормальное;
- 33,0-38,9% - высокое;
- >39% - очень высокое.

Измерение процентного содержания мышечной массы.

Оценка результата: для 18-39лет (девушки):

- <24,3 - низкое;
- 24,3-30,3% - нормальное;
- 30,3-35,3% - высокое;
- >35,4% - очень высокое.

Показатель индекса массы тела рассчитывается по формуле:

$$\text{ИМТ} = \frac{\text{вес (кг)}}{\text{росм(м)}^2}$$

Оценка результата:

- <18,5 - недостаточная масса тела;
- 18,5-24,9 - нормальная;
- 25,0-29,9 - тучность;
- >30 - ожирение.

Ортостатическая проба.

Ортостатическая проба – метод исследования состояния сердечно-сосудистой и нервной систем позволяет судить о балансе влияния симпатического и парасимпатического отделов ве-

гетативной нервной системы на регуляцию ритма сердца. Суть теста в переводе тела из горизонтального положения в вертикальное и замере пульса в этих положениях.

Проведение:

Отдых 5 мин. в положении лежа измерить пульс за 1 мин.

Встать. Стоять 1 мин. Затем измерить пульс за 1 мин.

Сравнить разницу между положениями стоя и лежа.

Оценка результатов:

0-12 уд/мин. - отлично;

13-18 уд/мин. - хорошо;

18-25 уд/мин. - удовлетворительно;

свыше 25 уд/мин — неудовлетворительно.

При неудовлетворительном результате стоит выяснить причину (перегрузки, заболевания и т.д)

Дата					
Пульс лежа за 1 мин					
Пульс стоя за 1 мин					
Результат (разница между пульсом стоя и пульсом лежа)					
Оценка					

Заключение:

Тест Руффье.

Тест Руффье - метод исследования работоспособности и восстановления сердечнососудистой системы и тренированности организма в целом.

Проведение:

1. 5 минут отдых сидя. Измерить пульс за 15 сек (P1).

2. Выполнить 24 приседания за 30 сек.

Сразу измерить пульс за 15 сек (P2).

3. Измерить пульс за последние 15сек первой минуты восстановления после нагрузки.

Результаты оцениваются по индексу сердечной деятельности (ИСД):

$$\text{ИСД} = (4(P1+P2+P3)-200)/10$$

Оценка результатов:

до 5 - отлично;

5,1 – 10 - хорошо;

10,1 – 15 - удовлетворительно;

свыше 15 - неудовлетворительно.

Тест Руффье позволяет судить о тренированности сердечно-сосудистой системы.

Тест проводить не реже двух раз в месяц.

Дата					
P1- пульс перед нагрузкой (за 15 сек)					
P2- пульс после нагрузки (за 15 секунд)					
P3- пульс за последние 15 сек в первые минуты отдыха					
Результат (расчет см. инструкцию)					
Оценка					

Заключение:

Пробы Штанге и Генчи

Проба Штанге - один из простых и достаточно информативных методов оценки состояния дыхательной системы, предусматривающий задержку на вдохе.

Проба Генчи предусматривает задержку на выдохе. Эти пробы характеризуют устойчивость организма к недостатку кислорода. Чем продолжительнее задержка дыхания, тем выше способность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, обеспечивать удаление из организма образующийся углекислый газ, выше их функциональные возможности. При заболеваниях органов кровообращения и дыхания, анемиях, продолжительность задержки дыхания уменьшается.

Пробы с задержкой дыхания выполнимы в любой обстановке, просты, не требуют аппаратуры.

1. Проведение пробы Штанге.

Сядьте. После короткого отдыха сидя, сделайте 2-3 глубоких, полных вдоха и выдоха, а затем, сделав полный вдох, задержите дыхание (задержка на вдохе выполняется с объемом воздуха приблизительно равным 2/3 от максимально возможного вдоха. Нос лучше зажать пальцами (или спортивным зажимом для плавания). Время отмечается от момента задержки дыхания до ее прекращения.

Свой результат оцените:

- >60 сек - отлично;
- 40-60 сек - хорошо;
- 30-40 сек - удовлетворительно;
- <30 сек - неудовлетворительно.

2. Проба Генчи.

Сядьте. После 2-3 глубоких вдохов-выдохов выдохните и задержите дыхание на максимально возможное время. Время отмечается от момента задержки дыхания до ее прекращения.

Свой результат оцените:

- >40 сек - отлично;
- 30-40 сек - хорошо;
- 25-30 сек - удовлетворительно;
- <25 сек - неудовлетворительно.

При заболеваниях дыхательной системы время задержки дыхания уменьшается. Неудовлетворительное время задержки дыхания может означать, что в ваших легких протекает хронический процесс, возможно, нарушена проходимость дыхательных путей.

Важно: при проблемах с сердцем или склонности к головокружениям тесты с задержкой дыхания можно проходить только под контролем врача.

Частота дыхательных движений (ЧДД).

Частота дыхания — это количество вдохов, которые человек делает каждую минуту, и является одним из основных показателей жизнедеятельности наряду с кровяным давлением, пульсом и температурой. Когда человек вдыхает, кислород поступает в легкие и попадает в органы. Когда выдыхает, углекислый газ покидает организм. Нормальная частота дыхания играет решающую роль в поддержании баланса кислорода и углекислого газа.

Частота дыхания в норме.

Нормальная частота дыхания у взрослых людей составляет 12 — 20 вдохов в минуту. Частота дыхания ниже 12 или выше 20 означает нарушение нормальных процессов дыхания.

Пробы Штанге и Генчи.

Позволяют оценить состояние дыхательной системы.

Проводить тест 1 раз в месяц (можно чаще).

Проба Штанге:

Дата						
Результат (время задержки дыхания на вдохе в сек.)						
Оценка						

Проба Генчи:

Дата						
Результат (время задержки дыхания на выдохе в сек.)						
Оценка						

ЧДД:

Дата						
Частота дыхательных движений за 1 мин.						
Оценка						

Заключение:

Расчет рабочего пульса (ЧСС).

Расчет рабочего пульса при кардионагрузках (бег, ходьба, плавание) можно произвести при помощи формулы Карвонена. Основная цель наших занятий - тренировка сердечно-сосудистой системы, и необходимо заниматься на пульсе 4 –60 % от максимального. Для того чтобы вычислить ЧСС для занятий, и понадобится формула Карвонена [3].

Расчет рабочего пульса по формуле Карвонена:

$ЧССр = [(220 - \text{возраст}) - ЧССп] \times ИТН + ЧССп$ где, ЧССр – это пульс, рекомендуемый для кардио-тренировки;

ЧССп – это пульс в покое (его измерять необходимо утром после пробуждения или спустя 15 минут полного покоя);

ИТН – это интенсивность планируемой нагрузки, т.е. в нашем случае от 40 до 60%. В формуле вместо % используем коэффициент от 0,4 до 0,6 Максимальную ЧСС принято рассчитывать по формуле $220 - \text{возраст}$, поэтому в формуле мы учитываем возраст.

Измерение пульса производят спустя 3 – 5 минут после начала кардиотренировки, затем по мере необходимости или по самочувствию. Можно измерить ЧСС за 15 секунд и умножить на 4, получим пульс за минуту.

Оптимальный рабочий пульс при кардионагрузках.

Рассчитывается 1 раз в семестр

Результат будет иметь 2 границы: нижнюю и верхнюю (см. инструкцию)

Если при расчете по формуле вы получили не целое число, округлите до целого.

Семестр	I	II	III	IV	V	VI
Нижняя граница рабочего пульса						
Верхняя граница рабочего пульса						

Заключение:

Дневник самоконтроля

Дата					
Продолжительность сна в часах (отметить время отхода ко сну и пробуждения)					
Пульс в покое (лежа утром, не вставая с постели за 1 мин)					
Артериальное давление - если есть возможность измерить (мм.рт.ст.)					
Общее самочувствие до занятия (от 0 до 10)					
Пульс до занятия (сек)					
Пульс сразу после кардио нагрузки за 1 мин (сравните с расчетными)					
Общее самочувствие после занятия (от 0 до 10)					

Зачетные нормативы

Тест	При поступлении	I курс	II курс	III курс
Поднимания туловища из положения лежа (кол-во повторов)				
Отжимания (кол-во повторов)				
Гибкость (см)				

Список литературы.

1. Айдаров Р.А. Динамика мышечного и жирового компонентов массы тела студенток с применением нагрузок аэробной и силовой направленности // Р.А. Айдаров, И.Г. Калина, Н.П. Тагирова, Н.Р. Утегенова// Глобальный научный потенциал. - 2022. - №4 (133). - С.42-46.

2. Бубнов В.Г., Основы медицинских знаний: учебно-методическое пособие / В.Г. Бубнов, Н.В. Бубнова. - М.: Астрель, 2004.- С. 2-37.

3. Усманова С.Ф. Использование современных фитнес-программ на занятиях физической культурой в специальной медицинской группе / С.Ф. Усманова, Н.Р. Утегенова, Н.М. Закирова. - Казань, Казанский федеральный университет, 2016. - С.3-36.

ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ, ИМЕЮЩИХ МЕДИЦИНСКИЕ ОГРАНИЧЕНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Фазлеева Е. В., Фазлеев А. Н., Камалиева Н. Ю.
ФГАОУ ВО «Казанский федеральный университет», Казань, Россия

Аннотация. В публикации анализируется опыт кафедры физического воспитания и спорта Казанского федерального университета в работе со студентами, имеющими как ограниченные возможности здоровья, так и особые образовательные потребности в освоении дисциплин «Физическая культура и спорт», «Элективные курсы по физической культуре и спорту». Представлены используемые формы работы и технологии. Сделаны выводы об эффективности.

Ключевые слова: студенты с ограниченными возможностями здоровья, учебный процесс, занятия физической культурой, адаптивный спорт.

ORGANIZATION OF EDUCATIONAL ACTIVITIES OF STUDENTS WITH MEDICAL LIMITATIONS TO PRACTICAL LESSONS IN PHYSICAL CULTURE

Fazleeva E.V., Fazleev A.N., Kamaliev N.Yu.
FGAOU VO "Kazan Federal University", Kazan, Russia

Annotation. The publication analyzes the experience of the Department of Physical Education and Sports of Kazan Federal University in working with students with both disabilities and special educational needs in mastering the disciplines "Physical Culture and Sports", "Elective Courses in Physical Culture and Sports". The used forms of work and technologies are presented. Conclusions about efficiency are drawn.

Key words: students with disabilities, educational process, physical culture classes, adaptive sports.

Актуальность. По данным медицинской статистики вузов, с каждым годом растет число студентов, которых по результатам медицинских осмотров распределяют во вторую специальную медицинскую группу. Это происходит на фоне общей негативной тенденции, связанной с ростом заболеваемости населения во всех возрастных категориях [4]. Поэтому с каждым годом возрастают требования к кафедрам физического воспитания и спорта высших учебных заведений в организации работы с группами студентов, требующих особых условий и методических подходов при реализации учебного процесса. Это относится не только к взаимодействию со студентами, имеющими ограниченные возможности здоровья (ОВЗ), связанные с инвалидностью, но и со студентами, имеющими особые образовательные потребности в рамках освоения дисциплины, заболевания которых требуют индивидуального подхода в выборе режимов и методик двигательной активности.

Оценка состояния здоровья студентов с последующим ранжированием по медицинским показателям в группы для занятий физической культурой в рамках учебного процесса по дисциплине - основная задача медицинских осмотров, проводимых как в Казанском федеральном университете, так и в других вузах. Систематизация этих данных отражена в диаграмме (Рис.1).



Рисунок 1

К сожалению, негативная тенденция, связанная с ухудшением показателей здоровья студентов, прослеживается не только в отношении молодых людей, поступающих на первый курс, но и наблюдается в период обучения от младших курсов к старшим.

Причины такой динамики анализируются многими исследователями [1; 2]. Это современная многоаспектная социальная проблема и решается она уже на государственном и региональном уровнях [4]. Вузы, в свою очередь, должны создать такую учебную среду, которая призвана обеспечивать условия для сохранения и формирования здоровья всех участников образовательного процесса, а также развивать инклюзивную среду. Актуализация задач кафедры физического воспитания в этом направлении, а также анализ используемых методов и технологий для их продуктивной реализации - *цель данной работы*.

Обсуждение результатов. В создании здоровьесформирующей среды в университете, в развитии этого аспекта корпоративной культуры вуза общеуниверситетская кафедра физического воспитания и спорта во многом выполняет координирующую и организационную функцию, что позволяет обеспечивать для всех участникам образовательного процесса: формирование мотивационно-ценностного отношения к своему здоровью, широкий доступ к разнообразным формами оздоровительных занятий, совместного досуга, спортивно-оздоровительных мероприятий и др.

Один из разделов такой работы – организация учебной и досуговой деятельности студентов, имеющих серьезные отклонения в состоянии здоровья, имеющих медицинские рекомендации к занятиям в специальной медицинской группе (2) или к группе лечебной физической культуры.

Как видим из диаграммы, количество таких студентов составляет от 6,5 до 9,8 % от общего количества (более 17000), ежегодно проходящих обучение на кафедре в течении трех лет.

Многие годы традиционной формой занятий для таких студентов были индивидуальные учебно-методические консультации, где обсуждались темы реферативной и/или исследовательской работы, давались рекомендации по организации режима двигательной активности с учетом особенностей течения имеющегося заболевания, при сочетанной хронической многозвеневой патологии и при наличии инвалидности. Зачастую, работа со студентами с очень сложными патологиями в этом формате, предполагала включение родителей в процесс освоения дисциплины, поскольку затрагивала организационно-реабилитационные вопросы, требующие методического и практического сопровождения студента не только со стороны преподавателя. Итогом таких занятий была защита работы или публикация результатов исследования в материалах студенческих конференций. Также для студентов создавались малокомплектные группы по нозологиям, где проходили занятия лечебной физической культурой. Но эти занятия требуют специально оборудованных залов, специалистов, имеющих документально подтвержденное образование в данной области, и соблюдение многих иных условий, что не позволяет охватить всех студентов из данной медицинской группы и организовать их двигательную активность в рамках учебного процесса по расписанию занятий.

С развитием информационных технологий и внедрением их в учебный процесс, в том числе и в дисциплины, связанные с формированием физической культуры личности, подходы, формы занятий и методики преподавания дисциплины для студентов данной категории изменилось.

В соответствии с Положением о порядке проведения, объеме и формам занятий со студентами, имеющими особые образовательные потребности по дисциплинам, связанным с физической подготовкой, разработанным на кафедре физического воспитания и спорта, работа с такими студентами, в дополнение к традиционным формам, изложенным в дополнительном разделе к рабочей программе дисциплины, предполагает:

- создание и использование цифровых образовательных ресурсов (ЦОР), позволяющих с учетом нозологий выстраивать учебный процесс как по семестрам, так и на весь период обучения по дисциплине в целом;

- дистанционную работу через корпоративную платформу Microsoft Teams, что позволяет в режиме живого времени обмениваться информацией со студентами, в текстовом и видео режимах, предоставлять методические ролики, получать видеотчеты о самостоятельных занятиях, возможность не только присутствовать на лекциях и практических занятиях дистанционно - с помощью трансляций, - но и сдавать задания по видеосвязи и многое другое [5];

- организацию дополнительных (внеурочных) занятий как в режиме онлайн, так и оффлайн в индивидуальном или малогрупповом формате;

- обеспечивать информацией о проводимых соревнованиях, где студенты смогут принять участие в мероприятии, например, как члены команды болельщиков и др.;

- реализацию программы мэйнстриминга, предполагающую развитие инклюзивной физической рекреативной деятельности студентов и привлечение студентов с ОВЗ к соревновательной деятельности, подготовку к ней (по шахматам, шашкам, армспорту и др.) [3].

Мотивирующим фактором к развитию адаптивного спорта, активизации работы в данном направлении стало проведение в Казани 21-27 января 2023 года Единых Игр Специальной Олимпиады. В преддверии игр преподаватели кафедры получили возможность пройти повышение квалификации по вопросам организации и реализации спортивных и социальных программ Специальной Олимпиады, где получили знания об адаптивных видах спорта, особенностях работы со спортсменами с ограниченными возможностями здоровья методические и практические рекомендации. Студенты федерального университета, в сопровождении преподавателей, посетили все спортивные состязания, проведенные в рамках программы соревнований. Как итог таких посещений - повышение активности студентов в получении дополнительной информации о новых методиках, позволяющих развивать физические качества, повышать адаптационные резервы организма [4; 5], улучшать качество жизни при имеющихся патологиях и т.д. Необходимо отметить, что посещение спортивных и оздоровительных мероприятий студентами с ОВЗ относится к числу важных факторов, позволяющих мотивировать студентов к занятиям, к повышению двигательной активности, к пониманию того, что здоровье – это формируемая категория и для таких студентов эта ежедневная, планомерная, жизненно необходимая работа.

Выводы. За счет внедрения в учебный процесс информационных технологий, использования корпоративных интернет-платформ, системы электронного обучения, обеспечивающих оперативный обмен информацией между преподавателем и студентом, методиками в удобных для студентов форматах (видео, звуковые и пр.), индивидуализацию процесса обучения, возможность подключения студентов в режиме онлайн к практическим занятиям и др., удалось во многом оптимизировать процесс реализации практического раздела дисциплины «Физическая культура и спорт» для студентов с ОВЗ.

К сожалению, как и во многих вузах, для проведения практических малогрупповых занятий с такими студентами не хватает специально оборудованных залов и штата дипломированных специалистов с определенным уровнем подготовки по лечебной и адаптационной физической культуре.

Развитие адаптивного спорта, проведение в г. Казань соревнований с привлечением к ним студентов с ОВЗ как в качестве болельщиков, волонтеров и непосредственных участников способствует формированию у студентов мотивационно ценностного отношения к себе, к своему здоровью, к окружающему социуму, формированию активной жизненной позиции, через понимание, что движение – это путь к здоровью.

Список литературы.

1. Васенков Н.В. Средства здоровьесберегающего физического воспитания студентов / Н.В. Васенков, Е.В. Фазлеева, А.С. Шалавина // Наука и образование: новое время. - 2019. - № 1 (30). - С. 710-715.

2. Гареев, Д.Р. Занятия физической культурой в вузах для студентов с ограниченными возможностями и студентов специальных групп / Д.Р. Гареев, Т.Е. Могилевская // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2019. - № 2 (168). - С.73-78.

3. Студенты КФУ приняли участие и заняли призовые места в IX Республиканском турнире по шахматам и шашкам среди студентов вузов и ссузов с ограниченными возможностями здоровья. URL: <https://kpfu.ru/do/struktura-i-funkcii/otdel-razvitiya-karery/studenty-kfu-prinyali-uchastie-i-zanyali-prizovye.html> (дата обращения 12.03.2023).

4. Фазлеева, Е.В. Состояние здоровья студенческой молодежи: тенденции, проблемы, решения / Е.В. Фазлеева, А.С. Шалавина, Н.В. Васенков, О.П. Мартыанов, А.Н. Фазлеев // Мир науки. Педагогика и психология. - 2022. - Т.10. - № 5.

5. Фазлеева, Е.В. Влияние занятий физической культурой на динамику показателей психофизиологической адаптации в период дистанционного обучения / Е.В. Фазлеева, А.Н. Фазлеев, А.А. Валеева, А.Н. Меркулов // Вестник НЦБЖД. - 2021. - № 1 (47). - С. 45-52.

ВЛИЯНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР НА РАЗВИТИЕ КООРДИНИРОВАННОСТИ И ВНИМАНИЯ У ОБУЧАЮЩИХСЯ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА 9-10 ЛЕТ

Федорова Т.А.
ФГБОУ ВО «ПГГПУ», Пермь, Россия

Аннотация. В данном исследовании представлены результаты формирующего эксперимента на развитие координационных способностей и устойчивость внимания, которые необходимы обучающимся с нарушением слуха.

Ключевые слова: координационные способности, нарушение слуха, устойчивость внимания.

THE INFLUENCE OF OUTDOOR GAMES ON THE DEVELOPMENT OF COORDINATION AND ATTENTION IN STUDENTS WITH HEARING IMPAIRMENT 9-10 YEARS

Fedorova T. A.
FGBOU VO "PGGPU", Perm, Russia

Abstract. This study presents the results of a formative experiment on the development of coordination abilities and attention stability, which are necessary for students with hearing impairment.

Keywords: coordination abilities, **hearing impairment**, attention stability.

Актуальность. По данным ВОЗ в России растёт количество детей с нарушением слуха и это становится актуальной проблемой современности. Поражение функции слухового анализатора приводит к целому ряду вторичных и сопутствующих отклонений, нарушение речевого развития, прямое следствие этой проблемы. У детей школьного возраста поражение слуха сказывается на работе вестибулярного аппарата, способности держать равновесие, нарушается мышечный тонус, пространственная ориентация. Этим детям затруднительно выполнять сложно-координированные движения.

Наблюдается низкий уровень устойчивости и переключения внимания, концентрации, распределения, объем внимания у школьников с нарушением слуха.

Цель работы: выявить эффективность использования подвижных игр на развитие координационных способностей и устойчивость внимания у обучающихся с нарушением слуха 9-10 лет.

Термин «нарушение слуха» используется для обозначения полного спектра потерь слуха в диапазоне от легкого до глубокого. Причин нарушения слуха много – от наследственности до неправильного медикаментозного лечения. Исследования ученых показывают отставание детей с нарушением слуха и в физическом, и в психическом развитии.

Неустойчивость внимания, замедленное и плохое запоминание полученной информации, ограниченная речь, малый словарный запас, неспособность к адекватному восприятию и воображению, свойственные школьникам с нарушением слуха, требуют особого подхода при подборе, организации, формировании правил и проведении подвижных игр для них.

А. П. Гозова выявила наибольшее отставание при оценке способности к сохранению статического равновесия и пространственной ориентации. Значительно отстают дети с нарушением слуха по уровню развития реагирующей координационной способности [3].

Р. М. Боскис, А. О. Костянян установили прямую зависимость между степенью двигательной активности детей с нарушением слуха и уровнем развития таких физических качеств, как выносливость, быстрота, мышечная сила и гибкость, установлена прямая зависимость. Все эти показатели у детей с дефектами слуха ниже, чем у их здоровых сверстников [1].

Н. А. Бернштейн, ученый в области биомеханики человека, физиологии и теории управления движениями писал, что «Координация движений есть не что иное, как преодоление избыточных степеней свободы наших органов движений, т.е. превращение их в управляемые системы». Координацией движений принято называть способность сочетать психологические и физические процессы в едином целенаправленном движении. Это качество необходимо для успешного проведения большинства физических действий, в том числе и в повседневной жизни. Таким образом, координацию определяют возможности человека к управлению и организации движений.

Младшие школьники познают мир в процессе деятельности. Занятия активными ролевыми и подвижными играми дают понять и почувствовать участникам данных игр - новые ощущения, представления, понятия.

Особенности в развитии внимания школьников с нарушением слуха связаны с тем, что для них гораздо более важное значение имеет зрительное восприятие, а значит, основная нагрузка по обработке поступающей информации ложится на зрительный анализатор. Развитие внимания у школьников с нарушением слуха заключается в становлении произвольного внимания как сознательного и контролируемого, в формировании основных свойств внимания, таких, как устойчивость, распределение, переключаемость [2].

В исследовании приняли учащиеся третьих классов 9 - 10 лет с нарушением слуха ГКБОУ «Общеобразовательная школа-интернат Пермского края» г. Перми, в количестве 20 обучающихся (только мальчики), и распределены на две группы - экспериментальная группа (ЭГ) и контрольная группа (КГ). В ЭГ на занятиях использовали комплекс игр и упражнений для развития способности к быстрому реагированию и ориентации в пространстве. А КГ занималась по программе ФГОС.

Все испытуемые имели 2 и 3 группу тугоухости, без побочных осложнений, относящиеся к группе «норма». В обработке достоверности взяты только мальчики, т.к. девочек было малое количество, и часто пропускали занятия. До формирующего эксперимента показатели развития координационных качеств и непроизвольного внимания все испытуемые практически не отличались.

Нами были апробированы 20 подвижных игр, направленных на развитие координационных способностей. Главным критерием при отборе игр были: эмоциональность, целенаправленность воздействия на координационные способности, а также на непроизвольное внимание. Игры подбирались на развитие ориентировки в пространстве, для коррекции элементарных движений, оценке пространственных, временных, силовых параметров движений, на внимание [4].

Результаты и их обсуждение. Анализ динамики выполнения теста «Дорожка» позволил установить достоверный прирост результатов у мальчиков 10-11 лет в ЭГ достоверно улучшились показатели с 7,1 до 5,51 с ($p < 0,05$). Что касается КГ, то результаты выросли не достоверно с 6,96 до 6,65 с ($p > 0,05$). Прирост составил в ЭГ 22,39%, в КГ 4,45%, что на 17,94 % меньше, чем в ЭГ.

Анализ динамики выполнения теста «Челночный бег» показал достоверный прирост в ЭГ с 6,07 до 5,62 с ($p < 0,05$). Тогда как в КГ не достоверный прирост результата с 6,1 до 5,34 с ($p > 0,05$).

Анализ динамики выполнения теста «Полосы препятствия» говорит о значительном приросте в ЭГ с 13,41 до 12,03 с ($p < 0,05$). В КГ показатели незначительно увеличились с 13,7 до 13,33 с ($p > 0,05$).

Таблица - 1. Показатели развития координационных способностей и устойчивости внимания респондентов КГ и ЭГ

показатели	Гр.	до эксперим.	после эксперим.	% прирост	t	p
Дорожка, сек.	КГ	6,96±1,06	6,65±1,1	4,45	0,9	>0,05
	ЭГ	7,1±1,9	5,51±1,56	22,39	8,4	<0,05
Челночный бег, сек	КГ	6,1±0,9	5,62±0,7	6,32	1,6	>0,05
	ЭГ	6,07±0,8	5,34±0,4	12,84	2,5	<0,05
Полоса препятствий, сек.	КГ	13,7±1,14	13,33±1,12	5,47	1,1	>0,05
	ЭГ	13,41±1,12	11,03±0,6	16,27	3,3	<0,05
Устойчивость внимания, сек.	КГ	12,96±1,06	11,65±1,1	6,12	0,9	>0,05
	ЭГ	12,10±1,09	8,51±1,06	29,81	8,4	<0,05
Точность внимания, ус. ед.	КГ	0,87±0,11	0,91±0,09	5,32	1,23	>0,05
	ЭГ	0,89±0,07	0,98±0,02	11,39	2,51	<0,05

За время формирующего эксперимента произошли значительные изменения в показателях тестов: «Проба переплетенных линий Рея» и «Корректирующая проба Бурдона» (табл. 1) в ЭГ, мы предполагаем, что игры на внимание, используемые в разной части урока, позволили улучшить устойчивость внимания.

Выводы. Результаты формирующего эксперимента, показали эффективность подобранных нами подвижных игр для развития координационных способностей и непроизвольного внимания в экспериментальной группе.

Список литературы.

1. Боскис Р.М. Учителю о детях с нарушениями слуха. / Боскис Р.М. – М.: Педагогика. – 1988. – 125 с.
2. Выготский Л.С. Психология развития ребенка: моногр. / Л.С. Выготский. – М.: Смысл, Эксмо, 2004. – 512 с.
3. Гозова А.П. К проблеме развития системы обучения взрослых глухих / А.П. Гозова // Дефектология: научно-методический журнал / ред. В.И. Лубовский. – 1991. – №4 1991. – С. 53-57.
4. Подвижные игры для детей с нарушениями в развитии: методическое пособие / под ред. Л.В. Шапковой. – СПб.: Детство-Пресс, 2001. – 157 с.

УЧЕБНАЯ, ТРЕНИРОВОЧНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ И ИНВАЛИДОВ

Цыглярских Н. А.
КИЖТ УрГУПС, Курган, Россия

Аннотация. В данном исследовании рассмотрена теория учебной, тренировочной, соревновательной деятельности обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов.

Ключевые слова: студенты, инвалиды.

EDUCATIONAL, TRAINING, COMPETITIVE ACTIVITIES OF STUDENTS WITH DISABILITIES AND DISABLED PEOPLE

Tsyglyarskikh N. A.
KIZhT UrGUPS, Kurgan, Russia

Abstract. In this study, the theory of educational, competitive activities of students with disabilities and disabled people is considered

Key words: students, disabled people.

Актуальность. В наше время есть люди с ограниченными возможностями здоровья и инвалиды.

Цель работы. Выяснить как проходит учебная, тренировочная, соревновательная деятельность обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов.

Результаты и их обсуждения. Инвалид является лицом, обладающим нарушением здоровья, устойчивым нарушением функций тела, предопределенным заболеваниями, травмами и дефектами, которые приводят к ограничению жизни и вызывают потребность в социальной жизни (полная, или частичная потеря лицом способностей или возможностей реализовать самообслуживание и свободное передвижение, ориентация, общение, контроль поведения, учение и рабочая деятельность.). Группы устанавливаются по степени нарушения функций и ограничений жизнедеятельности лиц, признанных инвалидами.

Адаптированное образовательное программное обеспечение адаптировано для обучения инвалидов с учетом специфики психофизического и психического развития их личностных возможностей при необходимости, обеспечивая коррекцию нарушений развития, социальной адаптации этих лиц. Адаптированная образовательная программа реализуется для нижеупомянутых категорий (Таблица 1) учащихся с ограниченной возможностью здоровья:

Федеральный государственный образовательный стандарт образования для инвалидов, устанавливается для обеспечения осуществления права на образование инвалидов.

Для реализации учебных программ используются всевозможные технологии образования (Рис. 1).

Профессионально развивая личность будущего профессионала адаптивной физкультуры, который понимает все нюансы адапционного спорта инвалидам иных групп нозологических заболеваний, весьма важно использовать профессиональные и ориентированные на себя виды деятельности, интегрированные в образовательную дисциплину «Технология физической и спортивной деятельности адаптивной физкультуры».

Одной из важнейших задач обучения учащихся является обучение студентов опытом эмоционального и ценностного отношения к будущим профессиональным занятиям, практически знаниями и педагогическими практиками на основе использования изучаемых технологий физической и спортивной деятельности.



- слепые и слабовидящие
- с нарушениями опорно-двигательного аппарата
- с тяжелыми нарушениями речи
- с задержкой психологического развития
- с умственной отсталостью
- с расстройством аутистического спектра
- со сложными дефектами

Таблица 1.



Рис. 1

Специалист адаптивного физического воспитания должен уметь осознавать те чувства, ощущения и представления, которые возникают у людей с ограниченной возможностью здоровья при выполнении определенного движения. Как специалист может обучать приемам, например, баланс на двух колесах на инвалидном коляске, если он не умеет выполнять это самостоятельно и не имеет представления о том, какие чувства человек в конкретной ситуации переживает. Важным является сама суть образовательного процесса, который именно заключается в умении выполнять хороший уровень двигательных действий или заданий (Рис. 2).



Рис. 2.

Образовательная организация должна обеспечивать инвалидам возможности обучения по программе обучения, учитывая особенности своего психического развития, их индивидуальные возможности, а также при необходимости обеспечивать коррекцию нарушений развития, социальной адаптации указанных людей. На занятиях учащиеся изучают основы физической и спортивной деятельности адаптивной физкультуры, изучают современный опыт организации, проведения спортивной и физической деятельности, правила и особенности спортивной адаптивной игры, методики и специфики ведения и др.

Выводы. Используя модель ограничений двигательного действия, студенты получают навыки и умения в следующих видах спорта: бега с лидерами, голбола, торбола, волейбола сидя, баскетбола на коляске, гонок на коляске, настольного тенниса, хоккея на полу. Работа с партнером предусматривает взаимодействие с партнером особенно в случае, если речь идет о инвалидах с нарушениями зрения, а также о инвалидах с нарушениями зрения, колясочниках и лицах, не имеющих возможности самостоятельно передвигаться, чтобы более эффективно провести занятия адаптивной физкультуры и спорта, студенты, выполняющие ролевые партнеры, сопровождающие, помощники и др., прикрепляют инвалидов, выполняющих роль партнеров, сопровождающих, помощников и др. Чтобы оптимизировать и проверить состояние команд в различных видах спорта, проводятся матчи. Для инвалидов с ограниченной возможностью здоровья это шанс проверить свои психофизические способности к предстоящим конкурсам, увидеть главные технические проблемы, ошибки, студентам это незаменимое практическое опытное сотрудничество с инвалидами разных групп нозологии.

Список литературы.

1. Балашова В. Ф. Научно-теоретические основы формирования компетентности специалиста по адаптивной физической культуре: автореф. дис. д-ра пед. наук / Балашова Валентина Фёдоровна; Москва, РГУФКСИТ, 2009. – 48 с.

2. Махов А. С. Спортивно-оздоровительный клуб инвалидов в вузе: становление, организация, перспективы / А. С. Махов, О. Н. Степанова // Высшее образование в России. – 2012. – № 10. – С. 99–105.

3. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: Учебное пособие / Авторы составители О.Э. Аксенова, С.П. Евсеев / Под ред. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2007. – 296 с.

4. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по специальности 49.02.02 адаптивная физическая культура.

СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ В СРЕДНИХ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ И ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

ИННОВАЦИОННОЕ РАЗВИТИЕ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА

Абдрашитова Т. В., Мухаметсафин Р. С., Габдрахманов Р. Ф.
Казанский (Приволжский) федеральный университет, Казань, Россия

Аннотация. Установлено, что одной из малоизученных проблем студенческого спорта считается вопрос его идентификации, который рассматривается как понятие группировочных признаков, а при более глубоком рассмотрении они имеют черты развития системных механизмов управления. Указывает на возрастающую социальную роль студенческого спорта, которая развивается в условиях глобальной пандемий.

Ключевые слова: инновации в спорте, психологическая поддержка, технологические инновации, препятствия в студенческом спорте.

INNOVATIVE DEVELOPMENT OF STUDENT SPORTS

Abdrashitova T. V., Mukhametsafin R. S., Gabdrakhmanov R. F.
Kazan (Volga region) Federal University, Kazan, Russia

Annotation. It is established that one of the little-studied problems of student sports is considered to be the issue of its identification, which is considered as a question of grouping features, and when considered of more depth, they have the features of developing system management mechanisms. Indicates the growing social role of University sports, which is developing in the context of global pandemics.

Keywords: innovation, psychological training, student sports, development, management, model.

Актуальность. Изучения роли спорта в студенческой жизни, исследования инноваций в спорте являются важнейшими задачами современности. Студенческий спорт - один из приоритетных элементов не только в развитии спорта отдельно взятой страны, но и во всем мире. Инновации - это неотъемлемая часть современного мира. Спортивная наука не стоит на месте и с каждым днем появляются все новые разработки, которые коснулись и спортивную деятельность.

Цель исследования. Для осуществления поставленной цели требуется хорошая организованная работа, разработка методов и путей развития студенческого спорта и обеспечения материально-техническим оборудованием, инвентарем. Новшества направлены на то, чтобы улучшить результаты спортсменов, для удобства самих занимающихся, преподавателей, а так же для зрителей, судей, от которых и спортсменов получает удовольствие. В настоящее время проблеме современных открытий в мире спорта уделяется большое внимание. Это объясняется постоянными изменениями в экономике, политике и духовной жизни разных стран, которые не могли не затронуть и сферу спорта. В современном мире (мире nano технологий) спортсменам и тренерам приходится постоянно совершенствоваться и работать с нововведениями. Новшества, которые может использовать преподаватель (тренер), разнообразны: новые методики спортивных тренировок, психологическая подготовка спортсменов, оказание первой медицинской помощи и многое другое.

Результаты исследования и их обсуждения. В спорте подразделяют разные категории исследования, и в каждой постоянно появляется что-то новое. Рассмотрим одни из примеров нововведений в спорте, которые имеются на сегодняшний день.

1. Новые технологии психологической поддержки. В процессе спортивных соревнований происходит испытание умственных и физических возможностей спортсмена. Психологическая подготовка к конкретному соревнованию это – заключительный этап подготовительной, деятельности проводившейся в процессе тренировочной и воспитательной работы. Основная задача этого этапа – формирование оптимального психического предстартового состояния, при котором спортсмен не только способен проявить свои лучшие спортивные качества, но и превзойти их. Еще задолго до старта у спортсмена, как правило, возникает предстартовый мандраж (напряженность, волнение), повышается частота сердечных сокращений, происходит изменение мышечного тонуса. Это дает возможность спортсмену к моменту старта оптимизировать все свои качества и возможности. Однако если такие процессы, особенно эмоциональное возбуждение, выходят из оптимальных пределов, то они отрицательно сказываются на результатах.

При правильной подготовке наш мозг может образовывать новые нервные пути, а также адаптироваться к окружающей действительности. В 2011 году разработан проект Human Cognition Project Lumosity, который представляет учебную программу, в которой упражнения («уроки») содержат комбинации движений, созданные для улучшения понимания на опыте того, как мы действуем и используем себя и свое тело. Выполнение этих уроков позволяет найти альтернативный способ выполнения действий, более легкий и эффективный. Результатом такого переобучения становится устранение излишних напряжений и связанных с ними симптомов, более эффективный расход сил, общее ощущение легкости, повышение спортивных результатов и улучшение качества жизни.

2. Обзор технологических инноваций. К различным изобретениям относится в первую очередь одежда спортсмена. В последние годы появляется все больше различных видов спортивной экипировки, снабженных датчиками, которые должны помочь отслеживать физическое состояние и успехи спортсменов во время тренировок и восстановления. Также разрабатываются специальные компьютерные обучающие программы по обучению спортсменов и студентов гимнастике, пулевой стрельбе, лыжному спорту и другим различным видам спорта.

Также одними из наиболее распространенных инноваций в сфере спорта являются следующие изобретения:

спортивные браслеты от множества разных фирм, которые не только позволяют измерять пульс, давление занимающегося, также показывают дистанции ходьбы, бега, плавания и т.д.

iPod Nano – плеер для спортсменов. Иногда не только технологии влияют на спорт, но и спорт на технологии. В качестве одного из самых ярких примеров тому можно назвать появление миниатюрного аудиоплеера iPod Nano, который компания Apple создала специально для нужд людей, занимающихся спортом. Ведь им нужен был очень компактный плеер с быстрым и удобным доступом к музыке во время тренировок.

miCoach Smart Ball – «умный» футбольный мяч. Уже несколько лет существует футбольный мяч, который в автоматическом режиме определяет, пересек ли он линию ворот или нет. miCoach Smart Ball от Adidas умеет куда больше. Он может выступить в качестве личного тренера для футболиста, помогая тому отточить мастерство по нанесению разнообразных ударов (пенальти, штрафной, на дальность, угловой и т.д.)

Заключение. И в заключение хотелось бы рассмотреть препятствия с которыми сталкивается развитие студенческого спорта. Технологически неясными остаются вопросы, связанные с разработкой системных механизмов управления студенческим спортом, финансовым, информационным и кадровым обеспечением работы. Установлено, что одной из мало изученных проблем студенческого спорта считается вопрос его идентификации, который рассматривается как вопрос группировки признаков, а при более глубоком рассмотрении носит черты разработки системных управленческих механизмов. Указывает на возрастание социальной роли студенческого спорта, развитие которого проходит в контексте мировых тенденций. В основу выдвинутой методологии инновационного развития системы он закладывает принцип государственного регулирования. Такой подход даёт возможность моделирования системы по интерполяции формализованной группы объектов, включая «подготовку», «развитие», «управление», образующих качественную и количественную модель студенческого спорта. Эти факторы интерпретируются как обобщенные характеристики студенческого спорта, процессный вектор которого нацелен на создание условий для формирования развития студентов, а результативный – на достижение максимальных результатов в соревнованиях и личных достижениях. Для дальнейшего успешного развития студенческого спорта нужно изучить новые направления развития физической культуры и спорта, которые возможно применить при работе со студентами.

Список литературы.

1. Баринов, С. Ю. Инновационная система спортивного воспитания студентов : метод. пособие / С.Ю. Баринов. – М. : Изд-во «Университетская книга», 2009. – 182 с.
2. Виленский, М. Я. Основные сущностные характеристики педагогической технологии формирования физической культуры личности [Текст] / М. Я. Виленский, Г. М. Соловьев // Теория и практика физ. культуры. – 2001. – № 3. – С. 2–7.
3. Лубышева, Л. И. Спортивное воспитание как основа формирования спортивной культуры личности / Л.И. Лубышева // Теория и практика физ. культуры. – 2012. – № 6. – С. 96–99.
4. Черепанов Е. В. Актуальные инновации в спорте // Международный студенческий научный вестник. – 2015. – № 3-1.

МОТИВАЦИЯ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Абдрашитова Т. В., Сабирзянова Ф. Ф., Хайруллин Д. Р.
Казанский (Приволжский) федеральный университет, Казань, Россия

Аннотация. В статье рассмотрена проблема мотивации студентов к занятиям физической культурой и способы ее повышения, а также обозначена необходимость изучения мотивационного фактора для последующей заинтересованности студентов в занятиях физической культурой.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, мотивация, мотив.

THE MOTIVATION OF STUDENTS TO PHYSICAL EDUCATION CLASSES

Abdrashitova T. V., Sabirzyanova F. F., Hairullin D. R.
Kazan (Volga region) Federal University, Kazan, Russia

Annotation. The article considers the problem of students' motivation to physical culture and ways to improve it, and also indicates the need to the learning of motivational factor for the later interest of students in physical culture.

Keywords: physical culture, sports, motivation, motive.

Актуальность. Проблема сохранения и укрепления здоровья всегда была и остается самой актуальной проблематикой современного общества. Физическая культура рассматривается как один из особых видов деятельности, результаты которой значимы для общества и человека. Физкультурно-спортивная деятельность, в которую включаются студенты – один из высокоэффективных механизмов слияния общественного и личного интересов. Она является одним из эффективных средств повышения работоспособности студентов в учебном процессе и их общественной активности.

Цель исследования. Определение комплекса психолого-педагогических условий для успешного формирования мотивационно-ценностного отношения студентов к занятиям физической культурой и спортом. Мотивация к физической культуре – особое состояние личности, которое направлено на достижение уровня физической подготовленности и работоспособности. Процесс формирования интереса к занятиям физической культурой и спортом – это многоступенчатый процесс: от первых простейших гигиенических знаний и навыков до глубоких психофизиологических знаний теории и методики физического воспитания.

Приобщение студентов вузов к физической культуре и спорту начинается, как правило, в первую очередь, с учета базовых особенностей их профессиональной прикладной физической подготовки. В настоящее время связь физической культуры и здоровья, работоспособности и производительности труда ощущается особенно отчетливо. Как учеба сегодня становится постоянным фактором жизни члена общества, так и физическая культура превращается в неотъемлемый атрибут жизни каждого человека любого возраста. Вследствие этого, необходимо вместе с учебным процессом прививать студенту стремление приобщения к спортивной жизни, развивать в нем качества спортсмена – лидера.

Система физического воспитания в условиях вуза должна способствовать, как правило, формированию личной физической культуры студента, выступая его, так называемым, интегральным качеством, как условие и предпосылка эффективной учебно-профессиональной культуры будущего специалиста, и наконец, как цель саморазвития и самосовершенствования.

В последние годы, актуальна тенденция, что студенты не испытывают особенного интереса к занятиям или даже не желают заниматься вообще. Среди них преобладают, как правило, низкий уровень знаний о здоровье, здоровом образе жизни, правильном питании, профилактике заболеваний и т.д. Именно систематические занятия физической культурой и спортом должны, в свою очередь, обеспечить достижение необходимого уровня развития физических качеств и навыков. Данную цель можно достичь тогда, когда педагог по физической культуре направляет свою деятельность именно на формирование у студентов необходимой мотивации к занятиям физкультурой с учетом их интересов и предпочтений, а также на выявление, как правило, тех видов двигательной активности, которые впоследствии способны вызвать у студентов интерес к данным занятиям.

Результаты исследования и их обсуждения. Для решения поставленной цели, необходимо, во-первых, учитывать индивидуальные возможности, а также предпочтения разных сту-

дентов, а во-вторых, следует формировать у студентов осознанную потребность в физической культуре, здоровом образе жизни и сохранении собственного здоровья.

Из вышесказанного следует, что нужно максимально возможно разнообразить занятия по физкультуре, например, посредством, включения в программу высших учебных заведений игрового или же соревновательного методов, нетрадиционных видов физической культуры, позволяющих в процессе физической деятельности каждому студенту реализовать собственные потребности в движении.

Наряду с этим, наибольшее значение на сегодняшний момент приобретает процесс донесения до студентов информации, необходимых сведений о взаимосвязи занятий физической культурой с главными объектами заботы о физическом состоянии, приоритетными ценностями здорового образа жизни. Это все в целом поможет сформировать у студенческой молодежи необходимую потребность заниматься физкультурной деятельностью на протяжении всей последующей жизни, осознать, что это важно для их дальнейшей профессиональной деятельности.

Таким образом, центральной целью занятий физической культурой, проводимых в учебных заведениях является формирование физической культуры отдельной личности, подготовка к социально-профессиональной деятельности в будущем. Для этого следует развивать у студентов вузов стремление к овладению системой определенных умений, а также навыков, которые могут обеспечить сохранение и укрепление здоровья, психологическое благополучие, развитие способностей, физических качеств и свойств каждой личности.

Стоит отметить, что мотивация основывается на мотивах. Под данным определением понимаются конкретные побуждения, а также стимулы, которые так или иначе заставляют личность действовать, совершать разного рода поступки. В качестве мотивов, как правило, могут выступать во взаимосвязи эмоции и стремления, интересы и потребности, а также идеалы и установки. Следовательно, мотивы – сложные динамические системы, в которых осуществляются выбор и принятие решений, анализ и оценка выбора.

Процесс формирования мотивации к занятиям физической культурой и спортом – это, как правило, не одномоментный, а многоступенчатый процесс: от первых элементарных гигиенических знаний и навыков (в детском возрасте) до глубоких психофизиологических знаний теории и методики физического воспитания и интенсивных занятий спортом.

Мотивационно – ценностные ориентации личности, ориентированные на активное, положительное отношение к занятиям спортом во всех сферах жизнедеятельности отражают сформированную потребность в ней, систему знаний и убеждений, которые направляют на познавательную и практическую деятельность. Что касается повышения эффективности физического воспитания, то стоит отметить, что оно повысится, в том случае, если будет значительно повышен уровень положительной мотивации к регулярным занятиям физической культурой. Для каждого педагога физкультуры, а также для руководства вуза в целом, необходимо выработать потребность у студентов заниматься физическими упражнениями не только за период обучения, но и на всю жизнь.

Заключение. Таким образом, можно сделать выводы, что только при хорошем и рациональном знании системы мотивов, побуждающих к физкультурно-спортивной деятельности можно рассчитывать на положительное расположение студентов к физической культуре и спорту. наряду с этим, система занятий физической культурой должна быть таковой, чтобы наиболее полноценно реализовывать задачу развития систем внутренней и внешней мотивации личности. Исследование мотивационных особенностей занимающихся может служить исходным основанием для дальнейшего поиска и совершенствования организационных форм, способов, средств и процесса формирования здорового образа жизни и занятий физической культурой и спортом.

Список литературы.

1. Закирова, К. С. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом у студентов / К.С. Закирова, И.В. Фокина // Студенческий научный форум: Материалы V Международной студенческой электронной научной конференции. – 2013 [Электронный ресурс]. – режим доступа:<http://www.scienceforum.ru>.

2. Матвеева, Р. Ю. Мотивация студентов как основа построения учебного процесса по физическому воспитанию в вузе / Р.Ю. Матвеева // Физкультурное образование: спорт и здоровье: Материалы IV научно-практической интернет – конференции студентов, магистрантов,

аспирантов, молодых ученых. – 2012 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://lib.convdocs>.

3. Михеева Т. М., Холодова Г. Б. Формирование мотивации студентов к самостоятельным занятиям физической культуры (на примере оздоровительного бега) / Т.М. Михеева, Г.Б. Холодова // Вестник Оренбургского государственного университета. – 2014. - № 3 (164) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://cyberleninka.ru>.

4. Мормужева Н. В. Мотивация обучения студентов профессиональных учреждений / Н.В. Мормужева // Педагогика традиции и инновации: материалы IV международной научной конференции (г. Челябинск, декабрь 2013 г.). – Челябинск: Два комсомольца, 2013.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ЗАНЯТИЙ МИНИ-ФУТБОЛОМ СО СТУДЕНТАМИ КОЛЛЕДЖА

Азаренкова Н. Р., Калугина Г. К.
ФГБОУ ВО «УралГУФК», Челябинск, Россия

Аннотация. В статье дано экспериментальное обоснование эффективности занятий мини-футболом со студентами колледжа. Представлена динамика показателей физической подготовленности студентов.

Ключевые слова: мини-футбол, студенты колледжа.

EFFICIENCY OF MINI FOOTBALL WITH COLLEGE STUDENTS

Azarenkova N. R., Kalugina G. K.
FGBOU VO «UralGUFK», Chelyabinsk, Russia

Annotation. The article gives an experimental substantiation of the effectiveness of futsal lessons with college students. The dynamics of indicators of physical readiness of students is presented.

Key words: futsal, college students.

Актуальность. Период учебы студента в колледже – это время плодотворного развития личности, при котором необходимо привлекать и заинтересовывать обучающихся в физкультурно-спортивной деятельности [1]. Почти 50% молодых ребят, поступающих в колледж, практически не интересуются спортом. Необходимо повысить мотивацию обучающихся к физической культуре и здоровому образу жизни, чаще вовлекать их в тренировочный процесс и соревновательную деятельность.

В современном мире, обогащенном информационными технологиями, молодежь все больше времени проводит за телефонами, компьютерами, планшетами. В связи с этим возрастает количество людей, ведущих «сидячий» образ жизни [4]. Специалисты акцентируют внимание на ослабленном здоровье современных обучающихся [5], их слабо развитой активности [2], невысоких показателях физической подготовленности и слабой мотивации к регулярным занятиям физической культурой [6].

Популярность мини-футбола среди студенческой молодежи делает актуальной проблему создания методики использования средств этого вида спорта в процессе физического воспитания студентов колледжа. Привлекательность мини-футбола определяется возникновением бесчисленных комбинаций, широкими возможностями для проявления силы, ловкости, выносливости, смекалки, находчивости, творчества, реализация собственных идей в интересах всей команды [3].

Цель работы. Обосновать эффективность методики занятий мини-футболом со студентами колледжа.

Результаты и их обсуждение. Исследование проводилось на базе Челябинского колледжа физической культуры «УралГУФК» города Челябинска.

На первом практическом занятии нами было проведено экспертное оценивание уровня владения мячом, оценены практические умения и навыки. Результаты экспертного оценивания практических умений и навыков позволили сформировать контрольную и экспериментальную группы по 15 человек в каждой. На последующих занятиях контрольная группа занималась, согласно учебным программам. Занятия экспериментальной группы один раз в неделю проводились на основе мини-футбола.

Также в начале исследования была проведена оценка уровня развития общей физической подготовленности юношей опытных групп, которая не выявила достоверных отличий между

ними (таблица 1). По результатам тестирования видно, что уровень физической подготовленности в экспериментальной группе чуть выше, чем в контрольной. Это связано с физиологическими особенностями обучающихся и с тем, что их мотивация направлена только лишь на получение высокой отметки на занятиях по физической культуре. При этом данные обучающиеся не уделяют большого внимания физической культуре и не занимаются дополнительно физическими упражнениями.

Чтобы разнообразить учебно-тренировочные занятия и заинтересовать занимающихся новыми упражнениями был разработан комплекс упражнений для обучающихся экспериментальной группы, который входил в основную часть учебно-тренировочного занятия с целью развития скоростно-силовых качеств футболистов, состоящий из нескольких блоков:

Блок 1 – Беговые упражнения без мяча.

Блок 2 – Беговые упражнения с мячом.

Блок 3 – Беговые упражнения с различными задачами.

Блок 4 – Беговые упражнения с преодолением препятствий.

Блок 5 – Старты после различных прыжковых упражнений, старты из статических и динамических исходных положений.

Блок 6 – Комплекс прыжковых упражнений для развития скоростно-силовых качеств.

Таблица 1 – Сравнительный анализ показателей, характеризующих общую физическую подготовленность студентов в начале эксперимента

Название контрольного упражнения (теста)	КГ ($x \pm \sigma$)	ЭГ ($x \pm \sigma$)	t	P
1 Шесть смешанных упоров, с	13,4 ± 0,8	13,5 ± 0,7	0,1	>0,05
2 Наклон вперед, раз	9,7 ± 6,5	9,1 ± 2,2	0,1	>0,05
3 Прыжок в длину с места, см	177,4 ± 2,8	179,8 ± 1,8	0,6	>0,05
4 Подтягивание на перекладине, раз	6,7 ± 3,6	7,9 ± 4,9	0,2	>0,05
5 Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин., кол-во раз	34,7 ± 2,3	39,1 ± 2,4	1,3	>0,05
6 Бег 100 м, с	15,3 ± 1,9	14,4 ± 2,5	0,3	>0,05
7 Бег 1000 м, с	282,0 ± 4,4	271,5 ± 6,6	1,3	>0,05
8 Бег 3000 м, с	879,1 ± 8,8	863,9 ± 9,8	1,1	>0,05

После проведения эксперимента была проведена повторная оценка общей физической подготовленности юношей, которая установила, что между полученными результатами студентов колледжа контрольной и экспериментальной группы, во всех обследуемых контрольных упражнения произошли статистически достоверные отличия (таблица 2).

Таблица 2 – Сравнительный анализ показателей, характеризующих общую физическую подготовленность студентов в конце эксперимента

Название контрольного упражнения (теста)	КГ ($x \pm \sigma$)	ЭГ ($x \pm \sigma$)	t	P
1 Шесть смешанных упоров, с	10,9 ± 0,4	9,6 ± 0,3	2,6	<0,05
2 Наклон вперед, раз	13,2 ± 1,8	21,3 ± 2,8	2,4	<0,05
3 Прыжок в длину с места, см	205,3 ± 4,5	227,6 ± 1,5	4,7	<0,05
4 Подтягивание на перекладине, раз	10,3 ± 0,8	12,8 ± 0,4	7,3	<0,05
5 Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин., кол-во раз	46,9 ± 2,7	54,8 ± 2,1	2,3	<0,05
6 Бег 100 м, с	33,0 ± 4,81	38,0 ± 4,91	11,0	<0,05
7 Бег 1000 м, с	237,9 ± 4,8	205,3 ± 3,8	5,3	<0,05
8 Бег 3000 м, с	790,7 ± 6,7	754,9 ± 5,7	4,1	<0,05

Прирост результатов общей физической подготовленности юношей был существеннее в экспериментальной группе студентов (рисунок 1).

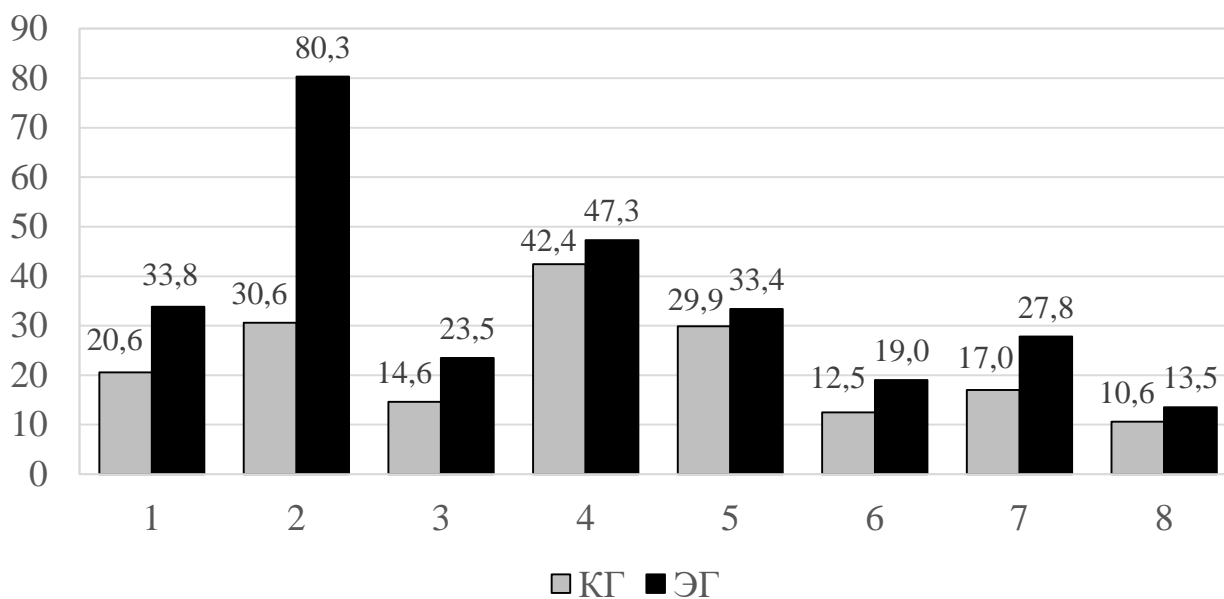


Рисунок 1 – Темпы прироста показателей общей физической подготовленности юношей за период эксперимента, в %

Условные обозначения: 1 – Шесть смешанных упоров; 2 – Наклон вперед; 3 – Прыжок в длину с места; 4 – Подтягивания из виса на высокой перекладине; 5 – Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин.; 6 – Бег на 100 м; 7 – Бег на 1000 м; 8 – Бег на 3000 м

Выводы. В результате исследования было установлено, что на практических занятиях по физической культуре в колледже у студентов, в течение одного учебного года при использовании на занятиях элементов мини-футбола, происходит достоверное улучшение уровня физической подготовленности и повышается интерес к занятиям физической культурой.

Список литературы.

1. Бакулев, С. Е. Актуализация стратегических направлений развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года / С. Е. Бакулев, В. А. Таймазов, С. М. Ашкинази // Теория и практика физической культуры. – 2019. – № 2. – С. 3–5.
2. Воротынцев, А. Ю. Организационно-методические условия формирования физической культуры у студентов, обучающихся на специальной кафедре вуза : автореф. дис. ... канд. пед. наук / А. Ю. Воротынцев. – Тула : Тульский ГПУ, 2003. – 23 с.
3. Евсеев, С. П.. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник / С. П. Евсеев. – М. : Спорт, 2016. – 614 с.
4. Иванов, И. В. Влияние мини-футбола на развитие организма студентов / И. В. Иванов, М. А. Чугин // Наука-2020. – 2022. – № 3 (57). – С. 41–46.
5. Технология профессионально-ориентированного обучения в высшей школе : учеб. пособие ; под ред. В. А. Сластенина. – 3-е изд., испр. и доп. – М. : Издательство Юрайт, 2023. – 258 с.
6. Фомин, Н. А. Физиологические основы двигательной активности / Н. А. Фомин, Ю. Н. Вавилов. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 224 с.

ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

Байкалова Л. В., Савина С. А., Пивоваров В. Н.,
 Алтайский государственный педагогический университет, Барнаул, Россия
 Барнаульский юридический институт МВД России, Барнаул, Россия

Аннотация. В данной статье рассматриваются теоретические и практические аспекты формирования мотивации студентов к физической культуре и спорту. Цель настоящей работы формирование мотивации и привлечение студентов к спорту, обращение их внимание на те

преимущества здорового образа жизни, которые дают занятия физкультурой. Обучение в современном вузе все более становится направленным на расширение возможностей компетентного выбора личностью жизненного пути и уже представляет молодому человеку определённую свободу выбора того образования, которое он хочет получить. Среди студентов 2-го курса филологического факультета был проведён опрос, результаты которого позволили узнать их отношение к занятиям физкультуры в вузе. Изучением мотивационных аспектов в структуре профессиональной направленности студентов, представляет сегодня одно из актуальных задач преподавателя в формировании мотивации обучающихся к студенческому спорту в условиях профессионального образования.

Ключевые слова: процесс формирования, мотивация, физическая культура, студенческий спорт, профессиональное образование.

FORMATION OF STUDENTS' MOTIVATION FOR PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

Baykalova L. V., Savina S. A., Pivovarov V. N.,
Altai State Pedagogical University, Barnaul, Russia

Barnaul Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia, Barnaul, Russia

Annotation. This article discusses the theoretical and practical aspects of the formation of students' motivation for physical culture and sports. The purpose of this work is to form motivation and attract students to sports, drawing their attention to the benefits of a healthy lifestyle that physical education classes provide. Studying at a modern university is increasingly becoming aimed at expanding the possibilities of a competent choice of a person's life path and already presents a young person with a certain freedom of choice of the education he wants to receive. A survey was conducted among the 2nd year students of the Faculty of Philology, the results of which allowed us to find out their attitude to physical education classes at the university. The study of motivational aspects in the structure of the professional orientation of students, is today one of the urgent tasks of the teacher in the formation of motivation of students to student sports in the conditions of professional education.

Keywords: formation process, motivation, physical culture, student sports, professional education.

Актуальность. Педагогическая деятельность в сфере физической культуры и спорта рассматривается как сложная системно-структурное образование со специфическими функциями и взаимосвязями. Подход к изучению функциональной деятельности специалистов с высшим образованием может быть построена на основе системно-структурного анализа и метода экспертных оценок.

Физическая культура и спорт является подсистемой целостного вузовского процесса и ориентированно на выполнение социального заказа общества по подготовке специалиста, способного организовать и вести здоровый образ жизни [1].

Сегодня для многих уже очевидно, что в стенах вуза можно готовить новых специалистов с учётом изменение общественной среды, её новых требований, новых социально – экономических возможностей и психологического климата. А для этого необходима гибкость, свобода манёвра и максимальное, разумное заполнение социальных пустот в обществе. Нам нужна такая высшая школа, где помимо основной подготовки, каждый студент мог иметь возможность получить дополнительную специализацию. Здесь возможен широчайший выбор.

Цель работы. Цель настоящей работы формирование мотивации и привлечение студентов к спорту, обращение их внимание на те преимущества здорового образа жизни, которые дают занятия физкультурой.

Результаты и их обсуждение. Алтайский государственный педагогический университет создает серьезные предпосылки для улучшения качества подготовки будущих специалистов. Специалист по физической культуры прежде всего должен быть широко эрудирован в плане интеграции медико – педагогических основ физического развития человека: от рождения и до глубокой старости.

Институт физической культуры и спорта работает по основным направлениям воспитания телесной культуры, интеллектуальное и социально-психологическое воспитание.

Физическая культура и спорт – это прежде всего развитие и достижение гармоничного и единства телесного и духовного в человеке, путём решительного прорыва в мир знаний о здоровье и физическом совершенствовании [2].

Будущий специалист физической культуры должен утверждать в общественном сознании моду на здоровье, дать консультацию о самостоятельных занятиях, о рациональном питании и

закаливании, о психотренировке и семейном физическом воспитании, заботиться о сохранении и укреплении здоровья [3].

Несмотря на возрастающее число студенческих лиг, новых проектов, связей университетов с профессиональными командами, студентам очень тяжело сформировать свой график так, чтобы спорт не мешал учебе и наоборот. Однако, большинство не имеет возможности сделать это из-за ряда причин, среди которых нехватка времени, высокая загруженность в университете и неинтересные для студентов занятия физической культурой в вузе, которые играют большую роль в мотивации заниматься спортом. Система спорта, сложившаяся в Советское время, вовлекала многих школьников, студентов к активному времяпрепровождению. Ситуация изменилась — учащиеся больше свободны в выборе занятий и меньше увлечены спортивными секциями. Негативное отношение к урокам физкультуры в школе в большинстве случаев влечет за собой и отсутствие интереса к спорту, но, тем не менее, не исключает его полностью.

Незаинтересованность молодёжи – основная проблема студенческого спорта. С 90-х годов XX века мотивация учащихся резко снизилась под влиянием бурной перестройки общества. Последние десятилетия предпринимаются попытки возродить студенческий спорт – и они успешны, однако воспитательные основы оставляют желать лучшего, молодёжь всё так же сложно привлечь к физической культуре [4].

Коронавирусная инфекция наложила свой отпечаток: «домашний» и однообразный образ жизни вытеснил активность. Тенденция к ведению здорового образа жизни в нашем обществе набирает обороты, появляются студенческие клубы, набираются профессиональные команды, но большая часть учащихся всё ещё игнорирует занятия спортом в своём вузе. Многие ссылаются на учебную загруженность, говорят об изношенности инвентаря в залах или неэффективности занятий. Занятия спортом не привлекают студентов и по причине того, что спорт никак не связан с их будущей профессиональной деятельностью.

Как пишет К.К. Закирьянов, спорт формирует жизнь человека — речь идёт о состоянии психики индивида и о его физическом состоянии [5]. Если говорить о ментальном здоровье человека, здесь не получится обойти спорт стороной — во время интенсивных упражнений в организме активно вырабатывается эндорфин, гормон «счастья». Человек, страдающий депрессией, особенно сильно нуждается в нём.

На базе Глазовского государственного педагогического института им. В.Г. Короленко в 2010-2011 учебном году было проведено исследование, направленное на изучение мотивации студентов к занятиям физической культуры. В результате исследования у обучающихся повысился уровень мотивации и осознания важности спорта, для этого была внедрена авторская программа. Эта программа различалась для каждого факультета, её особенность состояла в том, что занятия, подобранные преподавателем, были направлены на удовлетворения конкретных запросов молодёжи. Например, были введены основы рукопашного боя, другие же студенты могли заниматься акваэробикой [6].

На современном этапе в системе обучения важное значение на профилирование на будущую профессию приобретает мотивационные аспекты у студентов. Будущая профессиональная деятельность у студента не должна являться каким-то абстрактным символом, она должна быть чётко выражена в границах и определена конкретным смысловым выражением.

Для тех, кто имеет высокие спортивные достижения — это норма, они не мыслят свою будущую профессиональную деятельность вне спорта. Другие желают повысить свое спортивное мастерство, наряду с приобретением профессии учителя, но есть и категории абитуриентов с чёткой ориентацией на профессию учителя и желанием разносторонней подготовленности по профилирующим видам спорта. Однако встречаются категория абитуриентов без чёткой ориентации на будущую профессию и спортивную деятельность с интересами далёкими от специальности. Наиболее серьёзным звеном последнее время стала категория студентов, не имеющих высокие спортивные достижения, слабо ориентированных на профессию учителя, но имеющих «протекцию». Вполне естественно, что эта категория абитуриентов, при прочих равных условиях, без «протекции» извне, не смогла бы составить конкуренцию тем, у кого уже имеются устойчивые мотивы и ценностные ориентации на будущую профессию [7].

Вполне закономерно, что спортсмены имеют ниже средний балл аттестата из-за частых соревнований, сборов и отсутствия навыков самоподготовки, однако спортивная деятельность

приучила их к самодисциплине, упорству и настойчивости в достижении своей цели, что достигается постоянным и кропотливым трудом.

Серьезным рычагом качества подготовки является стойкая мотивация, формирование и воспитание глубокого убеждения в необходимости приобретения прочих знаний, устойчивая привычка к самообразованию, саморазвитию, самоорганизации, иначе обучение будет порождением равнодушия и потеряет элемент привлекательности.

Среди студентов 2-го курса филологического факультета был проведён опрос, результаты которого позволили узнать их отношение к занятиям физкультуры в вузе. Большинство опрошенных указали, что они не ходят на спортивные секции, но ведут активную студенческую жизнь. Ходящих на секции учащихся оказалось меньше. Больше половины опрошенных указали, что предпочитают заниматься спортом вне стен вуза, самостоятельно - с помощью комплексов упражнений из Интернета. Студенты также указали, что считают спорт полезным, но занятия в вузе их не привлекают. Среди ответов прозвучало мнение, что спорт – выбор, а не обязанность.

Выводы. Опрос также показал, что занятия физкультурой в вузе не удовлетворяют потребности студентов. Зачастую выбор инвентаря в спортивных залах ограничен, что сводит занятия к однообразным играм и простой разминке. Секции, предложенные вузом, не всегда входят в запрос студента, например, если дело касается плавания. Учащимся приходится искать альтернативу. От курса к курсу мотивация меняется в положительную сторону, происходит переосмысление первоначальных взглядов интересов, что является положительным результатом.

Список литературы.

1. Шишкина, М.Е., Баянкин, О.В. Проблема на начальном этапе обучения в вузе по направлению физкультурно-спортивного образования [Текст] / М.Е. Шишкина, О.В. Баянкин // В сборнике: Двигательная активность в формировании образа жизни и профессионального становления специалиста в области физической культуры и спорта. Сборник материалов региональной науч.-практ. конф., посвящ. 80-летию Новосибирского государственного педагогического университета. ФГБОУ ВПО «НГПУ». - 2015. - С. 137-140.

2. Самсонов, И.И., Дрофа, П.А., Баянкин, О.В. О классификации спортивных соревнований в Федеральных стандартах спортивной подготовки [Текст] / И.И. Самсонов, П.А. Дрофа, О.В. Баянкин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2019. - №1 (167). - С. 262-267.

3. Попова, Н.В. Значение физической культуры и спорта в повышении работоспособности студентов в процессе учебной деятельности [Текст] / Н.В. Попова // В сборнике: Ценностные ориентации молодежи в условиях модернизации современного общества. Сборник научных трудов. Редактор Лизунова Г.Ю. - 2017. - С. 22-27.

4. Грабиненко, Е.В. Исследование уровня здоровья студентов Алтайского государственного педагогического университета в зависимости от вида физкультурно-спортивной деятельности [Текст] / Е.В. Грабиненко // Вестник Алтайского государственного педагогического университета. - 2019. - № 3 (40). - С. 18-22.

5. Тюкин, В.Г. Специальная направленность в развитие двигательных способностей как эффективный путь воспитания надежности в действиях будущих специалистов [Текст] / В.Г. Тюкин, // Современные проблемы науки и образования. - 2021. - № 6. - С. 52.

6. Клименко, А.А. Особенности влияния средств оздоровительной гимнастики на физическое развитие студентов [Текст] / А.А. Клименко // В сборнике: Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики. Материалы национальной научно-практической конференции. Санкт-Петербург, 2021. - С. 251-256.

7. Супрунов, С.И., Попова, Н.В., Храмова, Я.С., Мысина, Т.А. Оптимизация учебного процесса физического воспитания студентов средствами оздоровительной аэробики [Текст] / С.И. Супрунов, Н.В. Попова, Я.С. Храмова, Т.А. Мысина // В сборнике: АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА. Материалы XXIII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвящённой памяти профессора Ю. Т. Ревякина. Томск, 2021. - С. 101-103.

ЭСТЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА В СТУДЕНЧЕСКОМ СПОРТЕ

Барчо О. Ф., Иванова А. И.

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма»,
Краснодар, Россия

Аннотация. В данном исследовании рассматривается роль эстетической гимнастики в студенческом спорте, достижения российских студенческих команд в международных соревнованиях.

Ключевые слова: эстетическая гимнастика, студенческий спорт, соревнования.

AESTHETIC GYMNASTICS IN STUDENT SPORTS

Barcho O. F., Ivanova A. I.

Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism, Krasnodar, Russia

Abstract. This study examines the aesthetic gymnastics in, the achievements of Russian student teams in international competitions.

Keywords: aesthetic gymnastics, student sports, competitions.

Актуальность. Эстетическая гимнастика – это современный вид спорта, который основан на слитных, плавных движениях тела, но при этом в нём присутствуют элементы из художественной гимнастики, спортивной акробатики, танца. Данный вид спорта является исключительно групповым, в состав команды могут входить от 6 до 10 человек в зависимости от возрастной категории, выполняющие элементы без предмета. Группа гимнасток – это единый организм, который должен выполнять абсолютно одинаковые движения вплоть до вдохов и выдохов. В данном виде спорта важна театральная составляющая, то есть выступление гимнасток имеет определенную тематику, «историю», которая четко совпадает с характером музыки и движениями спортсменок. Соревновательная программа всегда должна нести определенный эмоциональный посыл [1].

Эстетическая гимнастика изначально развивалась как студенческий вид спорта, и многим известна как «эстетическая групповая гимнастика». В мире об этом виде спорта узнали лишь в 2000 году, когда впервые был проведен Чемпионат мира в Хельсинки. Спустя три года была образована Международная федерация эстетической гимнастики (IFAGG), в которую вошли около 20 стран мира, в том числе и Россия. Ежегодно стали проводиться международные турниры для различных возрастов, этапы Кубка Мира, Чемпионаты и Первенства Мира, а с 2016 года стали проводить Первенство и Чемпионат Европы [2].

Цель работы. В настоящее время в нашей стране активно развивается студенческий спорт. Эстетическая гимнастика также не осталась в стороне, и является членом Российского спортивного студенческого союза. Каждый год Всероссийская федерация эстетической гимнастики проводит Кубок среди вузов страны и всероссийские соревнования среди студентов. Данные соревнования получили настолько большую популярность, что тренеры специально собирают команды при вузах для участия именно в соревнованиях среди студентов. В состав команды могут входить гимнастки от 17 до 25 лет, обучающиеся в одном вузе, большинство из них являются студентками российских вузов.

Результаты и их обсуждение. Студенческий спорт активно развивается в 12 субъектах Российской Федерации, а университетов со своими командами эстетической гимнастики, соответственно, в разы больше. На сегодняшний день создано около 15 команд по эстетической гимнастике, которые принимают участие в соревнованиях под эгидой Российского студенческого спортивного союза, поэтому турниры среди студентов по эстетической гимнастике являются достаточно представительными. Среди них такие команды как «Феникс» (Российский государственный социальный университет, Москва), «Арабеск» (НГУ им. Лесгафта, Санкт-Петербург), «Амуаж» (РГС «ГЦОЛИФК», Москва), «Альфекка» (УдГУ, Ижевск), «Сура» (ПГУ, Пенза), «Несса» (РГУ нефти и газа им. Губкина, Москва), команда Тульского государственного университета, сборная команда «ВГАФК» Волгоградская область, «Небеса» (КУФКСТ), «Таврида» Крымский федеральный университет, Республика Крым, «Айседора-Плюс» (БелГУ, Белгород) и другие команды. Эстетическая гимнастика в последние годы получила бурный толчок для развития во всех регионах страны, поэтому некоторые вузы могут представлять уже по две команды. Так, РУС «ГЦОЛИФК» г. Москва в 2022 году представили две команды – «Аму-

аж» и «Аймант», Поволжский ГУФКСиТ, Республика Татарстан, тоже две команды - «Стихия» и «Фемида».

Стоит отметить, что команды, выступающие среди студентов, уровнем не намного ниже, чем команды, борющиеся за попадание в сборную РФ. Тому пример команды «Амуаж» и «Небеса», входящие в состав сборной России.

В сентябре 2022 года прошли Всероссийские соревнования среди студентов в г. Москва. По результатам этих соревнований сильнейшей стала команда «Амуаж», представляющая РУС «ГЦОЛИФК». Второе место заняла команда «Феникс» (РГСУ, г. Москва). Третье место - команда «Арабеск» (НГУ им. Лесгафта, Санкт-Петербург) [4].

На прошедшем в феврале 2023 года в г. Нальчике, в число призеров Кубка вузов России вошли команды, представляющие университеты Москвы и Санкт-Петербурга. Победу на турнире одержали студентки Российского университета спорта «ГЦОЛИФК» команда «Амуаж», серебряными призерами стали гимнастки из Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта команда «Арабеск», бронза досталась представительницам Российского государственного социального университета команде «Феникс».

Если сравнивать с Кубками вузов России прошлых лет, прослеживается динамика роста числа команд, участвующих в турнире, расширяется география регионов, представленных на Кубке.

Всероссийская федерация эстетической гимнастики тесно сотрудничает с Европейской ассоциацией студенческого спорта и участвует в её турнирах. Кроме России в IFAGG есть еще три страны, развивающие студенческий спорт. Это Япония, которая «взлетела» благодаря своим университетским командам, Украина и Финляндия.

Стоит отметить, что команды вузов нашей страны долгое время принимали участие в Открытых Кубках Европы среди Вузов (EUSA Cup Open). В 2017 году команда «Амуаж» выиграла эти соревнования, команда «Арабеск» заняла 3 место, а команда «Хорик-Данс» (ВАФК г. Волгоград) - 4 место. В 2018 году EUSA Open Cup проходил в г. Грац, Австрия. Весь пьедестал заняли российские команды: 1- «Амуаж», 2- «Небеса», 3- «Арабеск». В 2019 году вновь на высшую ступень пьедестала поднялась команда «Амуаж», второе место завоевала команда «Арабеск» [3].

Выводы. В заключении, необходимо отметить, что студенческий спорт очень популярен в нашей стране, а команды по эстетической гимнастике, даже специально создаются, чтобы участвовать в соревнованиях среди студентов. К сожалению, в настоящее время наши команды не могут принимать участие в международных соревнованиях, где были бы безоговорочными лидерами.

Список литературы.

1. Карпенко, Л. А. Теория и методика физической подготовки в художественной и эстетической гимнастике: учебное пособие. / Л.А. Карпенко, О.Г. Рубан. – М.: Советский спорт, 2014. – 264 с.

2. Конеева, Е. В. Эстетическая гимнастика: История, техника, правила соревнований: учебное пособие. / Е.В. Конеева, Л.П. Морозова, П.В. Ночевнова. – М., Прометей, 2013. – 170 с.

3. Всероссийская федерация эстетической гимнастики [Электронный ресурс] Сайт содержит информацию о деятельности Всероссийской федерации эстетической гимнастики, руководство, структура и содержание работы. Режим доступа <https://www.vfeg.ru/v4/ru/page.php?n=31>

4. Гимнастический клуб «Небеса» [Электронный ресурс] Сайт содержит информацию о деятельности спортивного клуба, его истории, содержание работы. Режим доступа <https://nebasasport.ru/o-sporte/>.

РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У СТУДЕНТОВ КОЛЛЕДЖА СРЕДСТВАМИ АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ

Барчо О. Ф., Суркова С. Э.

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», Краснодар, Россия

Аннотация. Сидячий, малоподвижный образ жизни, распространение вредных привычек среди молодежи, приводит к распространению в системах организма заболеваний, чреватых раннему старению. Но, именно, в период юношества, занятия атлетической гимнастикой приносят максимальную пользу для организма и формирования мышечной структуры тела.

Ключевые слова: атлетическая гимнастика, силовые способности, студенты колледжа.

DEVELOPMENT OF STRENGTH ABILITIES IN YOUNG MEN AGED 15-16 BY MEANS OF ATHLETIC GYMNASTICS

Barcho O. F., Surkova S. E.

Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism, Krasnodar, Russia

Annotation. Sedentary, sedentary lifestyle, the spread of bad habits among young people, leads to the spread of diseases in the body systems that are fraught with early aging. But, precisely, during adolescence, athletic gymnastics exercises bring maximum benefits to the body and the formation of the muscular structure of the body.

Keywords: athletic gymnastics, strength abilities, college students.

Актуальность. О пользе занятиями спортом известно всем. Даже легкие физические упражнения приводят и тело, и дух в сбалансированное состояние. А польза силовых нагрузок, еще со времен начала нашей эры, способствует укреплению мышечной массы, укрепляет здоровье, способствует увеличению выносливости организма. Занятия спортом с применением силовых нагрузок в равной степени подходит как женщинам, так и мужчинам [1].

До последнего времени эта проблема мало изучена среди специалистов, что можно связать с относительной «молодостью» атлетических видов спорта, последние работы посвящены изучению влияния занятий атлетическими видами спорта на укрепление здоровья, телосложения, развития физических качеств занимающихся. Весьма актуальной становится проблема разработки научно-методических основ специально-силовой подготовки юношей старших классов при занятиях атлетическими видами спорта [3].

Цель работы. Повысить уровень силовых способностей юношей 15-16 лет средствами атлетической гимнастики. В исследовании предполагалось, что занятия атлетической гимнастикой различной направленности, будет способствовать повышению уровня силовых способностей юношей – студентов колледжа.

Результаты и их обсуждение. В основном педагогическом эксперименте приняло участие 12 студентов 2 курса Гуманитарного колледжа КГУФКСТ г. Краснодара, средний возраст 15,7 лет, средняя масса тела 66,1 кг, стаж занятий (3-6 месяцев). Тренировочные занятия проводились 3 раза в неделю с продолжительностью - 1,5 часа в тренажёрном зале КГУФКСТ. Юноши были разделены на две однородные группы, экспериментальную и контрольную, по 6 человек. На первом этапе исследования проводилось предварительное тестирование изучаемых показателей.

Занятия у юношей контрольной группы проводилось по программе наращивания мышечной массы и совершенствования телосложения, юноши экспериментальной группы занималась по программе повышения уровня силовых способностей с использованием разработанного комплекса.

Перед выполнением комплекса нужно обязательно выполнить стандартную разминку. Комплекс включает в себя выполнение упражнений с гантелями, время выполнения - 60-80 минут. Для комплекса характерны базовые упражнения с гантелями, вес которых подбирается индивидуально от 5 кг до 8 кг для юношей рассматриваемой возрастной категории. Это начальный универсально – базовый комплекс предназначен для обучающихся с различным уровнем физического развития [4].

После 2-4 месяцев выполнения этого комплекса постепенно увеличивалась нагрузка, а также включать новые упражнения в зависимости от динамики роста силовых показателей и состояния здоровья обучающегося. Важно перед выполнением комплекса, объяснить обучаю-

щимся на какие группы мышц воздействуют упражнения, отдых между упражнениями – 30-40 секунд. В дополнение к разработанному комплексу, юношам экспериментальной группы в течение исследования предлагалось в домашних условиях самостоятельное выполнение 15 упражнений для начинающих заниматься атлетизмом [2].

Через шесть месяцев начала занятий атлетической гимнастикой, в целях проверки эффективности предложенных средств развития силовых способностей в обеих группах проводилось повторное тестирование.

Анализ полученных данных позволили определить положительную динамику прироста контрольных показателей в обеих группах, что может говорить о естественном ходе в процессе тренировочных занятий.

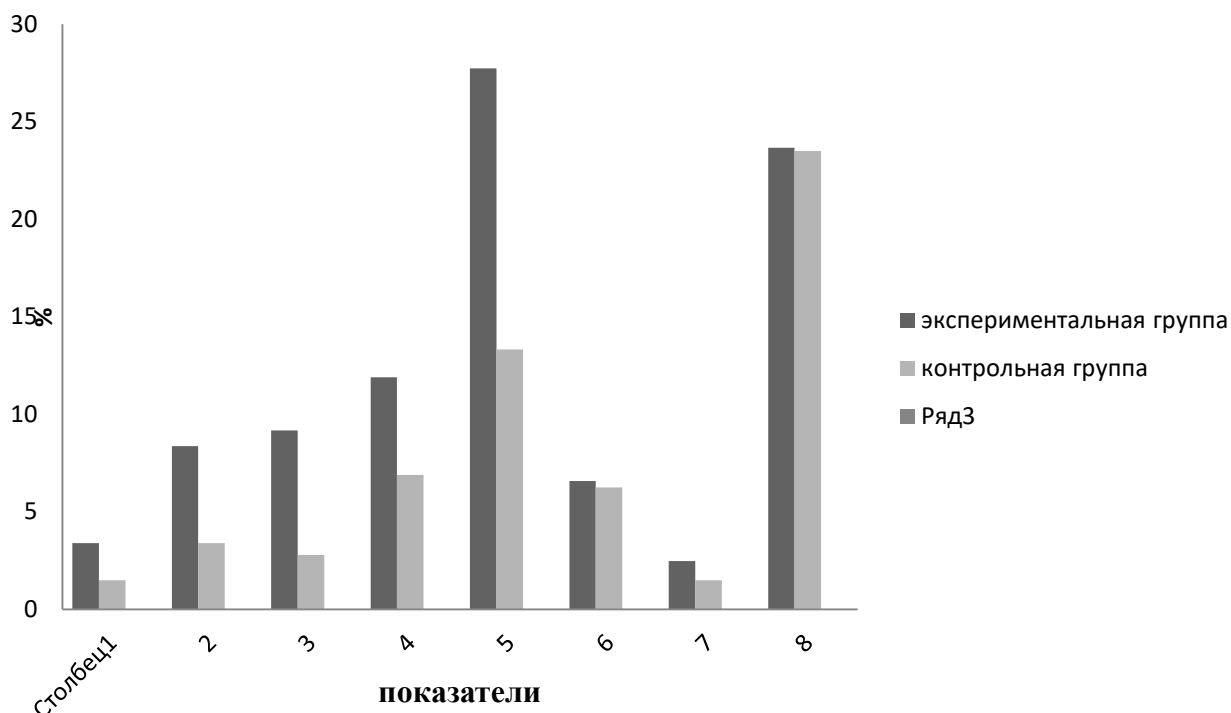
Наибольший прирост и достоверные сдвиги достигнуты в экспериментальной группе юношей, занимающиеся атлетической гимнастикой по программе силовой направленности при довольно высоких уровнях значимости.

Так, показатели увеличились от исходных на достоверно высоком уровне $P < 0,001$ в следующих тестах: масса тела – 3,39%, окружность грудной клетки – 9,17%, окружность бедра – 11,89%, жим штанги лежа – 27,73%, становая сила – 2,48% и прыжок вверх – 23,66%, а показатель приседание со штангой на плечах достоверно улучшился на 6,57% на уровне $P < 0,01$. Показатель окружности бицепса улучшился на 8,36% на уровне $P < 0,05$.

В контрольной группе положительные достоверные сдвиги на уровне $P < 0,001$ произошли в одном тесте - прыжок вверх, прирост составил 23,49%, а в показателях окружности бедра – 6,89% и приседания со штангой – 6,24% на уровне $P < 0,01$, в показателях: массы тела – 1,46%, жим штанги лежа – 13,32% и становой силы – 1,49% на уровне $P < 0,05$

В двух показателях обнаружены статистически недостоверные значения окружности бицепса и окружности грудной клетки, хотя они и имеют небольшой прирост в данных 3,39% и 2,78% соответственно.

Общий прирост показателей экспериментальной группы поставил – 11,66%, в контрольной группе только 7,39%. Наиболее наглядно динамика прироста показателей за период исследования представлена на рисунке.



1 – масса тела (кг);

2 – окружность бицепса (см);

3 – окружность грудной клетки (см);

4 – окружность бедра (см)

5 – жим штанги, лежа (кг);

6 – приседание со штангой на плечах (кг);

7 – становая сила (кг);

8 – прыжок вверх (см).

В контрольной группе достоверные изменения обнаружены в шести показателях их восьми, когда как в экспериментальной группе все показатели изменились достоверно, что в свою очередь говорит об эффективности разработанных и предложенных упражнений силовой направленности для юношей 15-16 лет.

Выводы. По итогам проведенного педагогического эксперимента, определено, что в экспериментальной группе, выполняющие упражнения атлетической гимнастики с силовой направленностью, прирост показателей составляет около 11,66%, когда как в контрольной группе - только 7,39%.

Правильно подобранные упражнения, количество повторений и подходов их выполнения в тренировочном занятии, за неделю и за месяц, хороший достоверный прирост в показателях, говорит о преимуществе атлетической гимнастики с силовой направленностью для юношей.

Таким образом, положительное влияние атлетических видов спорта на исследуемые физические способности юношей 15-16 лет, совпадает с мнением многих специалистов по теории и методике спортивной тренировки.

Список литературы.

1. Батогова, Е. Ю. Особенности физической подготовки подростков 14-15 лет на основе занятий атлетической гимнастикой / Е.Ю. Батогова, Н.И. Дворкина // Тезисы докладов XLIV научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа (февраль - март 2017 г., г. Краснодар) Ч.2. - Краснодар, 2017. - С. 102-103.

2. Давыдов, О. Ю. Влияние атлетической гимнастики на процесс психологической адаптации студентов к обучению в вузе / О.Ю. Давыдов, В.В. Зарко. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2012. - №1. С.10-13.

3. Рудинская, Я. М. Влияние атлетической гимнастики на развитие морфофункциональных показателей школьников 13-14 лет / Я.М. Рудинская, Л.С. Дворкин // Тезисы докладов XLVII научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа (февраль-март 2020 г., г. Краснодар) Ч.3. - Краснодар, 2020. - С. 204-205.

4. Черногоров, Д. Н. Особенности развития силовых способностей школьников 15-17 лет на занятиях с использованием отягощений / Д.Н. Черногоров, Ю.Л. Тушер; Д.Н. Черногоров, Ю.Л. Тушер // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2013. - №2. С.43-45.

ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ К СПОРТУ В НАСТОЯЩЕЕ ВРЕМЯ

Варзунова А. В.

ФГБОУ ВО «Вологодский государственный университет», Вологда, Россия

Аннотация. В данной статье рассматриваются вопросы об отношении студентов к спорту в настоящее время, освещены причины снижения двигательной активности. Автором представлено исследование в результате, которого сделаны статистические выводы о физической активности студентов и эффективности использования спортивной деятельности.

Ключевые слова: студенты, спорт, физическая культура

STUDENT OF THE UNIVERSITY OF VoGU STUDENTS' ATTITUDE TO PHYSICAL CULTURE AND SPORT

Varzunova A. V.

PSBEI HE «VoGU», Vologda, Russia

Annotation. This article discusses such issues as: the attitude of students to sports, the reasons for the decrease in physical activity, as well as the benefits of sports. A study is presented as a result of which we observe the statistics of the frequency of physical activity of students.

Key words: students, sports, physical culture.

Актуальность. Один из наиболее доступных способов поддержания работоспособности и сохранения здоровья является спорт. Несмотря на то, что с каждым годом появляются новые и доступные формы занятия спортом, заинтересованность молодых людей остается на низком уровне. В связи с этим студенты страдают от различных заболеваний, так как низкий объем двигательной активности не может обеспечить полноценного физического развития и укрепления здоровья [1; 4].

Всем известно, что в основе физиологических функций организма лежит движение. Максимальное удовлетворение биологических потребностей организма приводит к полному развитию человеческого организма. Поэтому снижение двигательной активности так негативно сказывается на здоровье. Именно поэтому являются актуальными не только вопросы физического развития людей, которые занимаются спортом или физическими упражнениями, но и вопросы воспроизводства здорового потомства [2].

Благодаря научно-техническому прогрессу, трансформировавшего все сферы жизни человека, жизнь значительной части населения планеты стала более комфортной. Технологии способствовали смещению акцентов с физического труда к умственному, что в корне изменило уклад жизни людей. Гиподинамия – последствие подобных изменений, наблюдающаяся в огромных масштабах, в независимости от государства и его уровня развития. Она приводит к нарушению функций организма (опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения) [3]. Согласно данным ВОЗ (Всемирная организация здравоохранения), 60% населения и выше не достигают уровня минимальной физической активности.

Цель работы: исследовать показатели физкультурной активности студентов, оценить отношение студентов к спортивной деятельности.

Результаты и их обсуждение. Было проведено исследование на базе Вологодского государственного университета. В ходе исследования участвовало 30 человек в возрасте от 17 до 24 лет. Исследование проводилось с помощью опроса. Для выяснения степени спортивной активности студентам задавался вопрос: «Как часто Вы и ваша семья занимаетесь физическими упражнениями?» (рисунок 1). Получены следующие результаты: ежедневно - 14 %, 2-3 раза в неделю – 61%, 3-4 раза в месяц - 6%, Не занимаются - 19%.

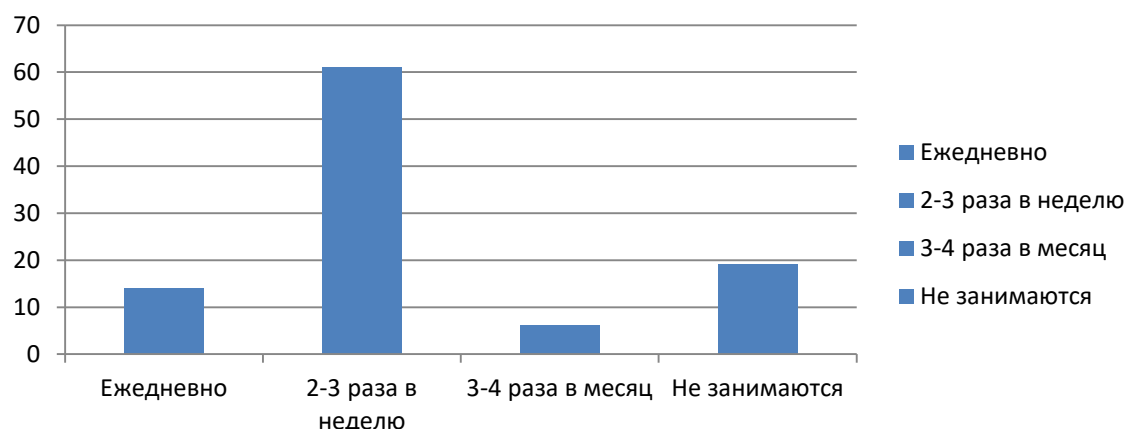


Рис. 1 Результаты анкетирования

Стоит заметить, студентам предоставляется возможность заниматься физической культурой и спортом 1 раз в неделю в рамках дисциплины "Элективные дисциплины по физической культуре и спорту". В результате исследований выявлено, что 70% опрошенных желает укрепить здоровье, 60% достичь желаемого веса и улучшить телосложение, 48% занимаются для того, чтоб быть в кругу друзей. Проанализировав гендерный аспект, можно прийти к выводу, что причины занятий различны. Девушки занимаются с целью улучшения телосложения и веса, юноши, чтоб укрепить здоровье.

Среди доминирующих видов спорта выделяются: волейбол, тяжелая атлетика, лёгкая атлетика, кроссфит. Реже: единоборства, плавание.

Спорт является одним из инструментов для социального и физического становления студента, но, учитывая уменьшение часов физической культуры в период обучения, большинство студентов редко занимаются спортом. Для выявления причин обучающимся был задан вопрос: «Что препятствует занятию спортом?». Анализируя результат, мы выделили несколько причин:

1. Проживание в общежитии/съёмной квартире, совмещение работы и учебы.
2. Отсутствие желания и мотивации.
3. Разнообразие учреждений развлекательного характера.

Таким образом, уменьшение числа студентов занимающихся спортом возникает из-за возможности выбора альтернативного досуга. Также ранее спорт для молодежи был возможностью показать себя, продвинуться в определенной социальной группе, средством отдыха, но сейчас таким средством выступают развлекательные центры. Предпочтение нынешней молодежи посещать развлекательные мероприятия несет в себе коммуникативный мотив. Также студенты стали реже общаться вживую, встречаться в кафе и клубах, вследствие развития интернет коммуникации.

Из этого всего следует развитие сидячего образа жизни, снижение двигательной активности, которые негативно сказываются на здоровье.

Выводы. Результаты исследований показывают, что часть студентов, которые регулярно занимаются физкультурной нагрузкой, высока до 20 лет, далее начинает снижаться. При этом после 18 лет доля не занимающихся спортом увеличивается. У основной части молодежи есть желание заниматься спортом, но не всегда находится возможность. Семья же больше отдает предпочтение занятиям дома. Мы выяснили, что большая часть молодых людей воспринимает здоровье на уровне физического благополучия. Также мы выяснили, что на отношении молодежи и семьи к спорту влияют самые различные факторы. К сожалению, в сознании многих молодых людей еще не сформировано отношение к спорту, как к главному ключу здоровья, как морального, так и физического.

Список литературы.

1. Катканова, И. Н. Прививание спортивного духа обучающихся в высших учебных заведениях при помощи спортивной игровой деятельности / И. Н. Катканова, Н. Е. Логинов, В. Н. Хомякова // Молодежь и наука : материалы международной научно-практической конференции старшеклассников, студентов и аспирантов, Нижний Тагил, 29 мая 2020 года / Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б.Н. Ельцина, Нижнетагильский технологический институт (филиал). – Нижний Тагил: Нижнетагильский технологический институт (филиал) Уральского федерального университета имени первого Президента России Б.Н. Ельцина, 2020. – С. 507-509. – EDN KZBHMD.

2. Лопухина, А. С. Двигательная активность - основной фактор поддержания оптимальной физической формы взрослого населения / А. С. Лопухина, И. Н. Катканова // Актуальные вопросы профессионального образования в сфере физической культуры и спорта: Сборник научных трудов. Том Выпуск 6. – Вологда : Вологодский государственный университет, 2016. – С. 47-54. – EDN YTURNL.

3. Мамчур, М. А. Двигательная активность студентов Вогу в настоящее время / М. А. Мамчур, А. В. Старостина // Приоритетные направления развития спорта, туризма, образования и науки : Сборник материалов III Международной научно-практической конференции, Нижний Новгород, 17 ноября 2022 года / Редколлегия: Е.Н. Летягина, А.В. Гутко, В.Г. Кузьмин, К.Ю. Хаченкова. – Нижний Новгород: Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского, 2022. – С. 494-499. – EDN LBVTNW.

4. Старостина, А. В. Повышение двигательной активности обучающихся с ОВЗ / А. В. Старостина // Среднее профессиональное и высшее образование в сфере физической культуры и спорта: современное состояние и перспективы развития: СБОРНИК МАТЕРИАЛОВ ВСЕРОССИЙСКОЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ, Челябинск, 31 марта 2022 года. – Челябинск: Уральская Академия, 2022. – С. 106-109. – EDN BBLVMB.

ИЗУЧЕНИЕ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ У СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЛЫЖНЫМИ ГОНКАМИ

Воробьева Ю. А., Умнов В. П.
ФГБОУ ВО «ПетрГУ», Петрозаводск, Россия

Аннотация. В данном исследовании рассматриваются волевые качества, их проявление и развитие у студентов, занимающихся лыжными гонками. Показано, что уровень развития волевых качеств у студентов изменяется в зависимости от их спортивной квалификации и имеют место гендерные различия.

Ключевые слова: волевые качества, квалификация лыжников-гонщиков, гендерные различия.

THE STUDY OF STRONG-WILLED QUALITIES OF STUDENTS ENGAGED IN CROSS-COUNTRY SKIING

Vorobyova Yu. A., Umnov V.P.

Petrozavodsky State University, Petrozavodsk, Russia

Annotation. This study examines volitional qualities, their manifestation and development in students engaged in cross-country skiing. It is shown that the level of development of volitional qualities of students varies depending on their sports qualifications and there are gender differences.

Key words: strong-willed qualities, qualifications of ski racers, gender differences.

Актуальность. Лыжные гонки являются одним из самых трудных видов спорта, предъявляющим большие требования к функциональным возможностям организма человека, поэтому спортсмен должен твердо усвоить, что он встретится с большими трудностями и должен уметь их преодолевать. А умение противостоять этим трудностям – это одно из важнейших условий роста спортивного мастерства [2].

Известно, что воспитание воли – это прежде всего формирование активного положительного отношения к трудностям. Спортсмен должен ясно осознавать, что волевые напряжения в лыжных гонках необходимы как естественное условие достижения успеха, и твердо верить в возможность преодоления любых трудностей. Особенности волевой регуляции, проявляющиеся в конкретных специфических условиях, обусловленных характером преодолеваемых трудностей Е. П. Ильин называет волевыми качествами [1]. Следовательно, воля не абстрактна. Она имеет свои проявления в различных специфических условиях. Ее конкретные проявления и относят к волевым качествам. Поэтому развитие волевых качеств является важнейшей психолого-педагогической задачей требующей от преподавателя-тренера и самого спортсмена особого подхода.

Цель работы. Изучить структуру волевых качеств у студентов, занимающихся лыжными гонками.

Результаты и их обсуждение. В работе использован опрос (анкетирование), который проводился на факультете физической культуры Карельского государственного педагогического университета. В ходе проведения исследования было опрошено 32 студента, занимающихся лыжными гонками. Применялась разработанная Стамбуловой Н.Е. методика «Самооценка волевых качеств студентов-спортсменов» [1], которая позволяет оценивать уровень развития таких волевых качеств как целеустремленность, настойчивость и упорство, смелость и решительность, самостоятельность и инициативность, выдержка и самообладание.

Опросник позволяет диагностировать два параметра волевого качества: выраженность и генерализованность. Под выраженностью качества понимается наличие и устойчивость проявления основных его признаков, под генерализованностью – универсальность качества, то есть широта его проявления в различных жизненных ситуациях и видах деятельности.

Заключение об уровне развития каждого волевого качества по их «выраженности» и «генерализованности» делается с учетом следующих показателей: 0-19 баллов – низкий уровень; 20-30 баллов – средний уровень; 31-40 баллов – высокий уровень.

Рассмотрим наивысшие показатели выраженности и генерализованности (в баллах) проявления волевых качеств у лыжников-гонщиков, которые приведены в табл. 1 и 2.

Наивысшими показателями выраженности волевого качества у лыжников-гонщиков является выдержка и самообладание – 27 баллов (табл. 1). Менее выражены такие качества как целеустремленность, самостоятельность и инициативность – по 22 балла. На третьем месте настойчивость и упорство – 21 балл и на последнем смелость и решительность – 20 баллов. Вместе с тем, следует отметить, что для студентов, занимающихся лыжными гонками, характерен низкий (ближе к среднему) и средний уровень развития волевых качеств, причем у студентов он выше, чем у юношей (особенно на уровне кмс и мс).

По генерализованности проявления волевых качеств у лыжников-гонщиков на первом месте самостоятельность и инициативность – 30 баллов, тогда как по выраженности волевого качества была выдержка и самообладание – 27 баллов (табл. 2). Таким образом, у лыжников-гонщиков лучше развита выдержка и самообладание, но в различных жизненных ситуациях и видах деятельности они лучше проявляют самостоятельность и инициативность. Менее проявляют самостоятельность и инициативность – 25 баллов, настойчивость и упорство – 23 балла и меньше всего целеустремленность, выдержку и самообладание – по 22 балла. В среднем же следует заключить, что для студентов характерен средний уровень развития волевых качеств.

Таблица 1 Среднегрупповые показатели выраженности (в баллах) проявления волевых качеств у студентов-лыжников

Волевые качества	Спортивная квалификация									
	Юноши					Девушки				
	III	II	I	кмс	мс	III	II	I	кмс	мс
Целеустремлённость	18	18	17	20	16	16	22	19	21	23
Смелость и решительность	18	16	20	19	19	16	18	19	19	19
Настойчивость и упорство	17	16	14	16	14	16	21	12	19	20
Самостоятельность и инициативность	18	17	15	19	18	17	18	14	18	22
Выдержка и самообладание	27	21	20	20	19	17	20	25	20	24

Таблица 2 Среднегрупповые показатели генерализованности (в баллах) проявления волевых качеств у студентов-лыжников

Волевые качества	Спортивная квалификация									
	Юноши					Девушки				
	III	II	I	кмс	мс	III	II	I	кмс	мс
Целеустремлённость	17	14	18	22	16	16	19	15	20	21
Смелость и решительность	18	16	20	19	25	18	21	19	21	21
Настойчивость и упорство	18	16	18	20	19	18	17	16	21	23
Самостоятельность и инициативность	20	19	20	18	18	17	19	21	23	30
Выдержка и самообладание	18	17	17	19	18	17	19	17	19	22

Анализ выраженности и генерализованности каждого волевого качества у студентов, занимающихся лыжными гонками, позволяет заметить сходство в наличии и проявлении волевых качеств. Вместе с тем имеет место и различие. Лыжные гонки относятся к циклическими видами спорта, предъявляющим значительные требования к функциональной подготовке спортсмена. Помимо этого лыжник сталкивается с большим количеством различных и часто неожиданных препятствий и трудностей, которые нужно преодолеть несмотря ни на что. От умения владеть собой, управлять своим психофизиологическим состоянием зависит результативность тренировочной и особенно соревновательной деятельности. Поэтому, видимо, у лыжников-гонщиков на первом месте стоит выдержка и самообладание по выраженности волевых качеств, а по генерализации волевых качеств, то есть по широте проявления в различных жизненных ситуациях и видах деятельности – самостоятельность и инициативность.

Следует заметить, что по «генерализованности» (универсальности) проявления волевых качеств студентов, занимающихся лыжными гонками, можно отнести к первому типу видов спорта, структура волевых качеств которых, согласно Д.Я. Богдановой и Б.Н. Смирнову, представлена в следующем виде: настойчивость и упорство, выдержка и самообладание, самостоятельность и инициативность, смелость и решительность [4]. Целеустремленность с ростом спортивного мастерства, квалификации спортсмена повышается. Это вызвано тем, что она объединяет остальные волевые качества, обеспечивает прочность всей структуры волевых качеств. «Пробелы же в развитии целеустремленности, тем более отсутствие ее, расшатывают, нарушают единство структуры волевых качеств» [3, с. 153].

Выводы.

1. В результате изучения волевых качеств у студентов, занимающихся лыжными гонками, обнаружено сходство и различие в выраженности и «генерализованности (универсальности) их проявления.

2. С ростом квалификации спортсменов уровень развития волевых качеств повышается не однонаправлено.

3. Для студентов, занимающимися лыжными гонками, характерен низкий (ближе к среднему) и средний уровень развития волевых качеств, причем у студенток он выше, чем у юношей (особенно на уровне кмс и мс).

Список литературы.

1. Ильин, Е.П. Психология воли /Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2000. – 288 с.
2. Поварницин, А.Н. Волевая подготовка лыжника-гонщика /А.Н. Поварницин. – М.: ФиС, 1976. – 128 с.
3. Пуни, А.Ц. Некоторые вопросы теории воли и волевая подготовка в спорте /А.Ц. Пуни/ Психология и современный спорт. – М.: ФиС, 1974, с. 144-162.
4. Умнов, В.П. Психологические аспекты волевой и тактической подготовки в спорте /В.П. Умнов. – Петрозаводск: Издательство ПетрГУ, 2014. – 58 с.

ВЛИЯНИЕ ПСИХОТИПА СПОРТСМЕНА НА ВЫБОР ТАКТИКИ В КОМПЛЕКСНОМ ЕДИНОБОРСТВЕ

Гниломедов Р. А., Пузанкова А. И.
ФКОУ ВО Воронежский институт ФСИН России, Воронеж, Россия

Аннотация. В данной статье рассмотрена взаимосвязь психофизических особенностей нервной системы спортсменов и выбора тактики ведения боя в комплексном единоборстве. Психофизические особенности оказывают определенное влияние на индивидуальный стиль соревновательной деятельности спортсмена. Особого внимания данный параметр требует при начальном обучении технико-тактическим действиям при начальной подготовке спортсменов-курсантов к соревновательной деятельности.

Ключевые слова: комплексное единоборство, спортсмены, нервные процессы, тактика.

THE INFLUENCE OF THE ATHLETE'S PSYCHOTYPE ON THE CHOICE OF TACTICS IN COMPLEX SINGLE COMBAT

Gnilomedov R. A., Puzankova A. I.

FKOU VO Voronezh Institute of the Federal Penitentiary Service of Russia
Voronezh, Russia

Annotation. This article examines the relationship between the psychophysical features of the nervous system and the choice of tactics of combat in complex martial arts. Psychophysical features have a certain influence on the individual style of competitive activity of an athlete. This parameter requires special attention during the initial training of technical and tactical actions during the initial training of cadet athletes for competitive activities.

Keywords: complex martial arts, athletes, nervous processes, tactics.

Актуальность. Выбор тактики боя - важная составляющая в соревновательной деятельности. Чтобы правильно оценить способности спортсмена применять ту или иную тактику ведения боя и выявить некоторые закономерности в индивидуальном выборе тактических особенностей ведения поединка спортсменом, нужно определить его психотип и оценить нервные процессы.

Целью исследования является доказательство того, что тактика боя зависит от физической подготовленности спортсменов-курсантов, их психологического состояния. Правильная оценка психотипа единоборца поможет правильно определить закономерности в выборе тактики боя.

Результаты и их обсуждение. Многолетний тренерский и судейский опыт в спортивной подготовке курсантов Воронежского института ФСИН России по комплексному единоборству позволяет выявить некоторые закономерности в индивидуальном выборе тактических особенностей ведения поединка. В спортивных единоборствах тактика подразделяется на наступательную, оборонительную и контратакующую.

Наступательная тактика включает в себя непрерывные атаки и эпизодические атаки спурты, требуя от единоборца хорошей физической и психологической подготовленности. Оборонительная тактика заключается в активных защитных действиях, борьбе за захват, выборе устойчивого

положения равновесия, маневрированием, ложными приемами. Излишне осторожная оборонительная тактика ставит спортсмена в полную зависимость от соперника и редко приводит к победе. В основном она может быть применена в короткий период времени для восстановления сил или для выявления ошибки противника с последующей атакой. Контратакующая тактика строится на встречных и ответных атаках используются разнообразные вызовы и удобные ситуации, возникающие при активных действиях партнера. Данная тактика требует от спортсмена хорошую техническую подготовку обладание высокой скоростью реакции и ловкостью.

Исходя из психофизических особенностей, единоборец выбирает тактику наиболее близкую его психотипу. Однако современный уровень развития комплексного единоборства требует, от спортсмена умения использовать все виды тактики сочетая их на соревнованиях в соответствии с особенностями соперника.

Анализируя тренировочную и соревновательную деятельность курсантов Воронежского института ФСИН по виду спорта комплексное единоборство, выявляются некоторые закономерности связанные со свойствами нервной системы. В основном спортсмены с большой силой нервных процессов предпочитают атакующий и прямолинейный стиль ведения поединка, бойцы с меньшей силой нервных процессов отдают предпочтение игровой манере. Однако чем выше уровень подготовленности, тем менее заметна связь между силой нервных процессов и предпочтение выбора тактики. У спортсменов с разными показателями нервных процессов по возбуждению при выборе однотипной тактики ведения поединка стиль боя имеет своеобразные различия, приобретает различную структуру, индивидуальность.

Проверяя правильность предполагаемой закономерности, сделано предположение:

1) существует расхождение в системе индивидуального стиля и структуре его воплощения в деятельности;

2) структура индивидуального стиля предопределяется от тактической ситуации схватки.

Сила нервных процессов у спортсменов в эксперименте определялась посредством теппинг-тест.

Сила нервных процессов у спортсменов непосредственно связана с эмоциональной неустойчивостью. Для мониторинга были взяты две группы единоборцев: первая с большой силой нервных процессов, эмоционально устойчивые и вторая с малой силой нервных процессов, эмоционально неустойчивые.

При атакующей тактике спортсмены с большой силой нервных процессов используют разнообразные методы сдерживания инициативности противника: сковывание, изменения захвата и стойки, передвижения, реальные и ложные атаки. У спортсменов с малой силой нервных процессов частота применения различных способов гораздо меньше. При контратакующей тактике частота использования различных действий в обеих группах значительно уменьшается.

Оборонительная тактика в первой группе направлена на подавления активности противника: возрастает частота применения сковывания и передвижения, незначительно сокращается частота применения других приемов. Во второй группе при оборонительных действиях сдерживание соперника осуществляется основным образом сменой захвата и передвижениями.

Обозначенные индивидуально-групповые различия в стиле и взаимосвязь вида тактики есть и в решении иных тактических задач. При оборонительной тактике во второй группе частота использования смены захвата возрастает; в первой группе частота применения смены захвата в обороне снижается. Преобладание различных способов решения тактических задач показывает на своеобразные различия, ронящихся по силе нервных процессов и эмоциональной устойчивости.

Выводы.

1. Наиболее вероятными способами решения тактических задач у спортсменов с малой силой нервных процессов являются: передвижения, изменения захвата, ложные атаки.

2. Для спортсменов с большой силой нервных процессов ведущими способами решения тактических задач являются: реальные и ложные атаки, передвижения, сковывание и силовое воздействие, изменения стойки и захвата.

3. Индивидуальный стиль ведения поединка в комплексном единоборстве определяется типовыми свойствами нервной системы антропометрическими показателями и особенностями физического развития занимающегося.

4. Закономерности, связанные со свойствами нервной системы при выборе вида тактики явно прослеживаются на начальном этапе спортивной подготовки. Однако на этапе спортивного

совершенствования вырабатывается свой стиль ведения боя, складывающийся в индивидуальную технику и зависит от конкретной тактической ситуации в схватки.

Список литературы.

1. Гниломедов Р. А., Астафьев К. А., Пузанкова А. И. «Влияние психофизического состояния спортсменов на выбор техники ведения поединка в универсальном бое» / Р.А. Гниломедов, К. А. Астафьев, А. И. Пузанкова // Техника и безопасность объектов уголовно-исполнительной системы : сб. матер. Междун. науч.-практ. конф. – Воронеж : ФКОУ ВО Воронежский институт ФСИН России. – 2022.
2. Гниломедов Р. А., Астафьев К. А., Ефремов М. А., «Универсальный бой, специальная физическая подготовка спортсменов»./ Р.А. Гниломедов, К.А. Астафьев, Ефремов М. А.// Актуальные проблемы деятельности подразделений УИС : сб. матер. Всерос. науч.– практ. конф. – Воронеж: ФКОУ ВО Воронежский институт ФСИН России, 2019.

СОВРЕМЕННЫЕ СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ МОЛОДЕЖИ

Гусева В. С., Рузова Н. А.

ФГБОУ ВО «Вологодский государственный университет», Вологда, Россия

Аннотация. Выполнен обзор и анализ актуальных научных разработок, описывающих современные виды занятий имеющих рекреационную направленность. Определено понятие рекреации. Кроме того, сформулированы предположения о возможности использования нетипичных средств физической рекреации у молодежи. Так, в рамках настоящей статьи сделана попытка собрать, обобщить и систематизировать имеющиеся теоретические и методологические материалы, касающиеся современных средств физической рекреации молодежи.

Ключевые слова: физическая рекреация, современные средства, здоровье, молодежь, рекреационная физическая культура, sup-board, воркаут, баскетбол 3x3.

MODERN MEANS OF PHYSICAL RECREATION FOR YOUNG PEOPLE

Guseva V. S., Ruzova N. A.

PSBEI HE "Vologda State University", Vologda, Russia

Annotation. The review and analysis of current scientific developments describing modern types of activities with a recreational orientation is carried out. The concept of recreation is defined. In addition, assumptions are formulated about the possibility of using atypical means of physical recreation among young people. So, in the framework of this article, an attempt is made to collect, summarize and systematize the available theoretical and methodological materials concerning the modern means of physical recreation of young people.

Key words: physical recreation, modern amenities, health, youth, recreational physical education, sup-board, street workout, 3x3 basketball.

Актуальность. Как известно, здоровье населения в основном определяется образом жизни, например, по данным Всемирной организации здравоохранения на 50-55% [1]. В свою очередь, рекреация, выступая в качестве одной из главных форм продуктивного использования свободного времени человека представляет собой общественный, экономический и научный феномен. Рекреация понимается как отдых с целью восстановления физических, психологических, а также профессиональных показателей. Особое значение рекреации состоит в ориентации молодежи на активную деятельность: туризм, велоспорт, альпинизм, плавание и т.п., что способствует формированию здоровой и гармонично развитой личности. Кроме того, нельзя не отметить, что роль физической культуры как средства рекреации заметно возросла в эпоху научно-технического прогресса, а также ограничений в связи с пандемией и различными ограничениями. Так, в современном мире, нарастающее ограничение подвижности противоречит самой биологической природе человека, нарушая при этом функционирование различных систем молодого организма, тем самым, снижая работоспособность и ухудшая состояние здоровья. В связи с вышеизложенным, тема настоящей работы представляется крайне актуальной и важной для современного общества.

Цель работы заключается в поиске и анализе современных средств физической рекреации молодежи.

Основными специфическими признаками физкультурно-рекреационной деятельности, которые также составляют главный компонент её содержания, выступают добровольность, доступность и самостоятельность в выборе форм и средств [2].

Как правило выделяют следующие характерные признаки физической рекреации:

- базируется на двигательной активности;
- главными средствами выступают физические упражнения;
- применяют как в свободное, так и в специально назначенное время;
- учитываются культурно-ценностные факторы;
- включает эмоциональные, физические и интеллектуальные элементы;
- используется на самодеятельной и добровольной основе;
- эффективно влияет на восстановление профессионально значимых физических качеств;
- содержит в своей структуре образовательно-воспитательные аспекты;
- обычно применяется в естественных условиях;
- имеет научно-методическое обоснование;
- имеются определенные рекреационные услуги [3].

Физическая рекреация удовлетворяет потребности молодежи в эмоциональном активном отдыхе, нерегламентированной двигательной активности, содействуя при этом нормальному функционированию организма путем создания оптимального физического состояния. Следует учитывать и то обстоятельство, что все виды и формы занятий рекреационной направленности помогают рационально использовать свободное время, повышают работоспособность, помогают бороться с неблагоприятными условиями учебной и трудовой деятельности [4].

Несомненно, в последние годы все большую популярность приобретает использование разнообразных средств физической культуры в упрощенных формах для активного отдыха, получения удовольствия, развлечения или общения. Среди основных форм занятий физическими упражнениями стоит выделить гигиеническую гимнастику, шейпинг, аэробику, различного рода прогулки (на лыжах, велосипедах, пешие), туризм, учебные занятия в группах здоровья, общей физической подготовки и спортивных секциях, производственную гимнастику, плавание, катание на коньках, различные игры с мячом (футбол, баскетбол, теннис), бадминтон, бильярд и т.п. Кроме того, сегодня крайне популярны увлечения различными восточными единоборствами, фитнесом, оздоровительными дыхательными системами и т.п., что, вероятно, связано с поиском эффективных методов достижения человеком внутренней гармонии, субъективного благополучия.

Однако, по нашему мнению, учитывая все вышеизложенное, поиск наиболее эффективных средств двигательного досуга, сочетающего в себе аспекты оздоровления, получения удовольствия от физической активности, особенно в естественной природной среде, является особенно актуальным и значимым.

В тоже время, за последние годы в сфере реализации свободного времени с использованием оздоровительных сил природы большую популярность приобретают различные рекреационно-оздоровительные занятия, направленные на достижение и поддержание оптимального физического состояния, снижения риска развития заболеваний, коррекции телосложения. К таким видам можно отнести относительно молодой вид двигательной рекреации с использованием SUP-досок (SUP – аббревиатура слов Stand up paddie – стоящий с веслом). Воздействие солнца и дозированных физических нагрузок, разнообразие впечатлений во время водных прогулок на Sup-board, нормализуют деятельность центральной нервной системы и восстанавливает работоспособность, что получило подтверждение в экспериментальном исследовании Ю.Э. Гудкова [5].

Представляется верным отметить и другой, довольно молодой вид молодежной физической рекреации от английского «street» (улица), «work» (работать), «out» (снаружи). Данный вид активности предполагает тренировки на свежем воздухе. В основном, это брусья, перекладина, гимнастическая стенка, и даже объекты городской архитектуры. Приверженцы данного вида досугового спорта занимаются с весом собственного тела, в отличие от тех, кто занимается в фитнес клубах с отягощениями. Street Workout, позиционируется сегодня, как один из способов популяризации среди молодежи ценностного отношения к своему здоровью, здоровью окружающих людей [6].

Особенно, по нашему мнению, стоит выделить высокоинтенсивные интервальные тренировки, которые, к слову, не являются новым методом в практике спортивной деятельности. High-Intensity Interval Training (НИТ, или по-русски ВИИТ) — это высокоинтенсивный интер-

вальный тренинг, состоящий из интенсивных серий упражнений и активного отдыха между ними. НИТ может включать в себя силовую и аэробную нагрузки разного вида. Исследования влияния НИТ на человека проводились по всему миру: в Японии, США, Великобритании, Бразилии, России.

Изучением данных тренировок занималось множество специалистов, в том числе В.Г. Свечкарёв. Авторы пришли к выводу, что интервальные тренировки крайне эффективны не только в профессиональной спортивной среде, где уже достаточно давно зарекомендовали себя как эффективное средство, но в том числе и в качестве средства физической рекреации. Наиболее очевидным преимуществом НИТ тренировок является то, что интервальный тренинг высокой интенсивности занимает ощутимо меньше времени, но при этом, оказывается более действенным (по сравнению с другими спортивными направлениями, например, кардио). Время тренировок составляет, как правило, всего 15 минут 3 раза в неделю. В современном мире это удобный вариант при отсутствии свободного времени у молодежи на поддержание хорошей физической формы [7].

Нельзя не отметить в качестве эффективного средства физической рекреации и спортивные игры. Игра по своей сущности представляет вид деятельности, который приносит человеку удовольствие, эмоциональную разрядку, восстановление физических и эмоциональных сил. Прежде всего, следует отметить, что спортивная игра – это специфический вид двигательной деятельности. Она является сознательной деятельностью, направленной на достижение поставленной цели. Спортивные игры занимают ведущее место в системе физического воспитания студенческой молодежи, позволяя на высоком эмоциональном уровне эффективно решать задачи отдыха. Спортивная игра обладает целым рядом качеств, среди которых важнейшее место занимает высокая эмоциональность играющих. Эмоции в игре имеют сложный характер. Это и удовольствие от мышечной работы в игре от чувства бодрости и энергии, от возможности дружеского общения в коллективной игре, и от достижения поставленной в игре цели [8].

Из всего многообразия игр, по нашему мнению, отличным современным средством физической рекреации выступает такая игра как баскетбол 3х3 (streetball), которая разбита на короткие эпизоды, то есть чередование интенсивных игровых действий длительностью несколько секунд с относительно медленными упражнениями (бег, ходьба). К слову, при игре в баскетбол принимают участие как мышцы рук и туловища, так и мышцы ног, а также имеет место быть активная борьба с противником (к примеру, «на щите»), серийные прыжки, ускорения по различным траекториям и резкие остановки. В эти моменты мышцы игрока работают с максимальной и околомаксимальной интенсивностью в течение нескольких секунд. В этот момент рекрутируются все двигательные единицы мышц. Важнейший результат игры – это радость и эмоциональный подъем. Именно благодаря этому замечательному свойству подвижные игры, особенно с элементами соревнования, больше чем другие формы физического воспитания адекватны потребностям организма в движении [9].

Выводы. Результаты проведенного обзора и анализа актуальных научных данных свидетельствуют о том, что физическая культура как средство рекреации молодежи решает восстановительную и оздоровительную задачи. Физическая рекреация удовлетворяет потребности человека в эмоциональном активном отдыхе, нерегламентированной двигательной активности, содействуя при этом нормальному функционированию организма посредством создания оптимального физического состояния. По нашему мнению, наиболее эффективными современными средствами двигательного досуга, сочетающего в себе аспекты оздоровления, получения удовольствия от физической активности, выступают: водные прогулки на Sup-board, street workout, hiit тренировки, кроссфит, баскетбол 3х3. Так же, отметим и то обстоятельство, что все выше-рассмотренные виды и формы занятий рекреационной направленности предоставляют возможность более рационально использовать свободное время. Кроме того, они повышают работоспособность, помогают бороться с неблагоприятными условиями учебной, либо же трудовой деятельности. Этому способствуют различные формы ее проведения, которые допускают изменения как характера, так и содержания физических упражнений в зависимости от определенных мотивов, интересов и потребностей каждого конкретного человека. Кроме того, на основе всего вышеизложенного, можно с уверенностью сделать вывод о том, что физическая рекреация создает необходимые предпосылки и условия для здорового образа жизни.

Список литературы.

1. Всемирная Организация Здравоохранения (ВОЗ). URL: <http://www.who.int/topics/ru> (дата обращения: 08.06.2021).
2. Карева Г.В., Забелина Л.И. Рекреация и здоровый образ жизни // Евразийский Союз Ученых. 2020. №1-5 (70). – С. 74-80.
3. Подоляка А.Е., Подоляка О.Б. Физическая рекреация как форма интеграции физического воспитания и профессионально-прикладной подготовки студентов // Вестник Череповецкого государственного университета. 2019. №4 (91). – С. 66-70.
4. Мигунова М.Н., Сикорская Г.М. Физическая рекреация как предпосылка к здоровому образу жизни студентов // Воронежский научнотехнический вестник: 2015. № 1(11). – С. 2-4.
5. Гудков Ю.Э., Мазитова Н.В., Красников Ю.А., Исламов Р.М., Акимова Л.П. Физическая рекреация средствами Sup-board // Ученые записки университета Лесгафта. 2019. №10 (176). – С. 113-118.
6. Гудков Ю.Э., Мазитова Н.В., Мунирова Е.А. Особенности физической рекреации студентов вузов с использованием средств стрит воркаута // Ученые записки университета Лесгафта. 2019. №11 (177). – С. 119-124.
7. Свечкарёв В.Г. К вопросу об использовании высокоинтенсивного интервального тренинга / В.Г. Свечкарёв // Научные известия. 2019. – С. 100-105.
8. Родин А.В., Архипова С.А., Ляшенко Х.М., Коростелёва Н.А. Оздоровительная программа подготовки студентов в спортивном клубе на основе рекреационно-анимационных занятий игровыми видами спорта // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. 2017. №2. – С. 87-94.
9. Воронцов Н.Д. Подготовка студенческой команды по баскетболу 3x3 / Н.Д. Воронцов // Ученые записки. Электронный научный журнал Курского государственного университета. 2021. №1 (57). – С. 50-57.

ГИБКОСТЬ - КАК ВЛИЯЮЩИЙ ФАКТОР НА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТА

Журавлева М. С., Усманова С. Ф., Закирова Н. М., Валиева А. М.
Казанский Приволжский Федеральный университет, Казань, Россия

Аннотация. Хорошая растяжка нужна каждому человеку в любом возрасте. Стретчинг – это упражнения на растяжку, направленные на совершенствование гибкости, подвижности в суставах, улучшения эластичности мышц. Долгое время стретчинг был известен только профессиональным спортсменам, использовавшим упражнения в качестве разминки. Позже стретчинг стал самостоятельной системой тренировок. Сами упражнения никак не изменились, но они были адаптированы для людей с любым уровнем подготовки, в том числе для тех, кто даже в школе не дружил с уроками физкультуры. Невозможно преуменьшить значение стретчинга в жизни каждого. Ни для кого не секрет, что стретчинг приносит значительную пользу нашему телу и здоровью. В данной статье рассматриваются, какую же именно пользу приносит нам стретчинг.

Ключевые слова: стретчинг, растяжка, физическая культура, эластичность, мышцы, массаж, упражнения.

FLEXIBILITY AS A FACTOR INFLUENCING THE PSYCHO-EMOTIONAL STATE OF THE STUDENT

Zhuravleva M. S., Usmanova S. F., Zakirova N. M., Valieva A. M.
Kazan (Volga Region) Federal University (Kazan), Kazan, Russia

Annotation. A good stretch is necessary for every person at any age. Stretching is stretching exercises aimed at improving flexibility, mobility in joints, improving muscle elasticity. For a long time, stretching was known only to professional athletes who used exercises as a warm-up. Later, stretching became an independent training system. The exercises themselves have not changed in any way, but they have been adapted for people with any level of training, including those who were not friends with physical education classes even at school. It is impossible to downplay the importance of stretching in everyone's life. It's no secret that stretching brings significant benefits to our body and health. This article discusses exactly what benefits stretching brings to us.

Key words: stretching, stretching, physical culture, elasticity, muscles, massage, exercises.

Ведение. Что такое стретчинг? Все просто – это упражнения на растяжку. Комплексы упражнений на растяжку были разработаны шведскими тренерами для подготовки спортсменов к соревнованиям аж в 50х годах прошлого века. Это упражнения, направленные на совершенствование гибкости, подвижности в суставах, улучшения эластичности мышц.

Не всем людям подходят высокодозированные нагрузки: при проблемах с суставами, при наличии лишнего веса они просто противопоказаны. И вот тут приходит на помощь стретчинг! Польза стретчинга в том, что эти упражнения прорабатывают мышцы полностью до глубинных слоев и воздействуют так же, как и лечебный массаж. В следствии чего улучшается кровоток, кислород свободно циркулирует по всему организму, рассасывая все застойные явления в органах и тканях, выводя лишние токсины и жидкость из организма, именно поэтому его включают в антицеллюлитные программы. Также нормализуется АД, повышается иммунитет, стимулируется пищеварение, улучшается осанка, снимается стресс, за счет чего улучшается сон и повышается работоспособность. Женщинам помогает легче переносить симптомы ПМС, облегчает болевые ощущения во время менструации. И все это благодаря стретчингу.

Специфика работы с девушками состоит в характере общения на занятиях физкультурой: они более восприимчивы к стилю ведения преподавателя, обладают большей эмоциональной возбудимостью и подвержены к психологическим срывам. Занимаясь физической культурой с девушками, нельзя забывать об особенностях женского организма и о его возможностях. Необходимо учитывать разницу внешних форм, роста, веса [1].

В сочетании с силовыми тренировками и кардионагрузками польза только увеличивается. Растяжка после занятия физической культурой позволяет избежать травм и ускорить восстановление организма, в частности мышц и суставов, снижает пульс и АД, снимает напряжение мышц и уменьшает крепатуру (мышечные боли), стимулирует рост мышечной массы и снижает стресс.

Противопоказаниями к занятиям стретчингом являются: обострение хронических заболеваний, переломы, вывихи, травмы связочного аппарата, нарушения в работе сердечно-сосудистой системы, острый период вирусных заболеваний.

Чтобы стретчинг приносил только пользу и был совершенно безопасным, оказывая только положительное воздействие, нужно соблюдать ряд правил: начинать растяжку только после 10-15-минутной разминки, растягивающие упражнения выполнять медленно, плавно, без рывков, постоянно контролировать дыхание, тянуть мышцы только на выдохе после глубокого вдоха животом (задержки дыхания снижают эффективность). Задерживать мышцу в растянутом состоянии следует 10-15 секунд и стараться увеличить время до 1 минуты. Дольше задерживаться не стоит, лучше сделать 2-4 повторения. Не стоит растягиваться через боль. Упражнения должны приносить удовольствие.

Социальный опрос студентов К(П)ФУ показал, что регулярные занятия (2 раза в неделю) на протяжении 3 лет, дают хорошие результаты: гибкость студентов (девушки специальной медицинской группы в количестве 600 человек) улучшилась в среднем на 10%. Улучшилось общее самочувствие, повысилась стрессоустойчивость, прошли головные и менструальные боли у более 30% занимающихся.

Положительное влияние обусловлено релаксирующим эффектом, т.к. занятия стретчингом помогают расслабиться и снять стресс, а также улучшить психоэмоциональное состояние и обрести уверенность в себе.

Заключение. Упражнения на растяжку мышц подходят практически всем. Стретчинг продлевает молодость, дает возможность чувствовать себя здоровым, бодрым на долгие годы. А не этого ли мы ждем от занятий физической культурой?

Список литературы.

1. Усманова С. Ф., Утегенова Н. Р., Филимонова В. Ю., Журавлева М. С., Казанский (Приволжский) Федеральный университет физические и психоэмоциональные особенности занятий физической культурой с девушками, 2018.- С. 395.

АНАЛИЗ СОВРЕМЕННОГО ХОККЕЯ В ЧЕЛЯБИНСКОЙ ОБЛАСТИ

Закиров А. И.
ЧКФК ФГБОУ ВО «УралГУФК», Челябинск, Россия

Аннотация. В данной статье проведен анализ состояния хоккея в Челябинской области, выявлены самые востребовательные спортивные школы, проведен анализ успешности команд на различном уровне, изучена работа спортивных школ Челябинской области, а также провели учет количество хоккеистов, играющих в родном городе.

Ключевые слова: хоккей Челябинской области, анализ современного хоккея, спортивные школы по хоккею, КХЛ, ВХЛ, МХЛ, СХЛ.

ANALYSIS OF MODERN HOCKEY IN THE CHELYABINSK REGION

Zakirov A. I.

CCPC PSBEI HE «UralSUPS», Chelyabinsk, Russia

Annotation. This article analyzes the state of hockey in the Chelyabinsk region, identifies the most popular sports schools, analyzes the success of teams at various levels, studies the work of sports schools in the Chelyabinsk region, and also took into account the number of hockey players playing in their hometown.

Key words: hockey of the Chelyabinsk region, analysis of modern hockey, sports schools in hockey, KHL, VHL, MHL, SHL.

Актуальность. На сегодняшний день отмечается тенденция увеличения количества игроков поступающих в спортивную школу по хоккею, это объясняется популяризацией хоккея в регионах. Увеличивается конкуренция спортивных школ на соревнованиях, начиная от детского хоккея заканчивая профессиональными игроками.

Цель работы. Провести анализ хоккея в Челябинской области.

Результаты и их обсуждение. На сегодняшний день в Челябинской области насчитывается 28 крытых сооружений с искусственным льдом. На спортивных объектах Челябинской области зарегистрировано шесть спортивных школ: ОГАУ ОСШ «Трактор», МБУ СШ «Метеор-Сигнал», МБУ СШОР им. С. Макарова, МБУ СШОР «Белые медведи», МБУ СШ «Металлург-спорт» г. Челябинска и ДЮСШ «Металлург» г. Магнитогорск. Помимо крытых ледовых арен в Челябинской области насчитывается порядка 75 кортов для занятий хоккеем на открытом воздухе.

В самой востребовательной спортивной школе «Трактор» насчитывается более 500 занимающихся хоккеем, в «Метеор-Сигнал» – 419 человек, в СШОР им. С Макарова – более 300 человек, в «Белые медведи» – 235 человек, в «Металлург-спорт» – 436 человек, в «Металлург» г. Магнитогорск – 375 человек.

В спортивной школе «Трактор» работают 16 тренеров, в «Метеор-Сигнал» – 11 тренеров, в СШОР им. С Макарова – 15 тренеров, в «Белые медведи» – восемь тренеров, в «Металлург-спорт» – 13 тренеров, в «Металлург» г. Магнитогорск – 15 тренеров.

Участие спортивных школ в группе сильнейших повышает их рейтинг. По состоянию на 2023 год в группе сильнейших в спортивной школе «Трактор» играют все семь возрастов, начиная с самого старшего возраста 2005 г. р., заканчивая самым младшим 2011 г. р. В спортивной школе «Метеор-Сигнал» в группе сильнейших играют два возраста – это хоккеисты 2008 г. р. и 2010 г. р., остальные пять команд играют во второй группе. В спортивной школе «Белые медведи» из четырех возрастов в группе сильнейших играет одна команда ребят 2009 г. р., остальные три возраста играют во второй группе. В группе сильнейших команд в команде СШОР им. С. Макарова играют все пять возрастов. Аналогичная ситуация и в спортивной школе «Металлург-спорт» и «Металлург» г. Магнитогорск [1; 2; 3]. В Челябинской области проводятся областные соревнования по хоккею среди детских и мужских команд. Мужские команды поделены на две группы по пять и четыре команды соответственно. Среди мужских команд играют мужчины из таких городов как: Челябинск, Озерск, Снежинск, Чебаркуль, Коркино и Трехгорный. Детские команды также поделены на две группы по шесть и семь команд. Среди детских команд играют дети из таких городов как: Миасс, Коркино, Троицк, Снежинск, Златоуст, Сатка, Южноуральск, Усть-Катав, Чебаркуль, Пласт, Аша, Миньяр, Сим, Кыштым, с. Филимоново, с. Кременкуль, пгт. Межозерный, с. Миасское, с. Ясные Поляны.

В городе Челябинске проводится открытый Чемпионат города среди любительских команд. В Чемпионате любительских команд по хоккею в городе насчитывается 61 команда, пять из которых выступает в дивизионе среди ветеранов. Для создания конкурентной борьбы команды поделены на семь дивизионов:

- 1) дебютант-Б (семь команд),
- 2) дебютант-А (девять команд),
- 3) прогресс (11 команд),
- 4) любитель-Б (10 команд),
- 5) любитель-А (восемь команд),
- 6) разрядник (четыре команды),
- 7) мастер (семь команд).

Развитие студенческого хоккея в Челябинской области – очень важное направление. Основным направлением студенческого хоккея является привлечение в вузы абитуриентов, занимающихся хоккеем на регулярной основе, в том числе молодых хоккеистов, завершивших профессиональную карьеру игрока.

На сегодняшний день (2023 г.) в Челябинской области насчитывается три команды, играющих в Студенческой хоккейной лиги, это: сборная команды «УралГУФК» г. Челябинск, «Политехник ЮУрГУ» г. Челябинск и «Стальные сердца» г. Магнитогорск. В турнирной таблице Чемпионата Студенческой хоккейной лиги дивизиона Урал сезона 2022-2023 насчитывается пять команд, первое место занимает команда «Политехник ЮУрГУ», на третьем месте «УралГУФК», «Стальные сердца» г. Магнитогорск занимает четвертое место [4; 5].

Студенческий хоккей стратегически необходим для дальнейшего развития игрока, позволяет молодому хоккеисту без отрыва от учебы получить необходимую практику, получить высшее образование и продолжить по специализации тренировать молодых игроков в спортивных школах. Студенческий хоккей позволяет молодым игрокам получить достаточный уровень практики, составить конкуренцию игрокам, играющим в клубах МХЛ и не потерять перспективных хоккеистов. Существующая проблема при переходе из юношеского хоккея во взрослый дается игрокам очень сложно, встает выбор продолжить карьеру игрока или поступать в университет.

В этой связи студенческий хоккей может стать трамплином для молодого игрока и предоставляет дополнительные возможности в реализации спортивного потенциала.

Помимо детского, студенческого и любительского хоккея в нашей области играют на профессиональном уровне шесть команд, две команды в Континентальной хоккейной лиге «Металлург» г. Магнитогорск, «Трактор» г. Челябинск, одна, играющая в Высшей хоккейной лиге, – «Челмет» г. Челябинск, две в Молодежной хоккейной лиге – «Белые медведи» г. Челябинск и «Стальные лисы» г. Магнитогорск и одна в Женской хоккейной лиге – «Белые медведицы» г. Челябинск.

Главными успехами команд последних лет считаются:

- «Трактор» в сезоне 2021-2022 г. занял третье место в Чемпионате КХЛ,
- «Металлург» г. Магнитогорск в сезоне 2021-2022 г. занял второе место в Чемпионате КХЛ,
- «Челмет» г. Челябинск в сезоне 2021-2022 г. занял 11 место в Чемпионате ВХЛ,
- «Белые медведи» в сезоне 2021-2022 г. заняли 12 место в восточной конференции Чемпионата МХЛ,
- «Стальные лисы» в сезоне 2021-2022 г. заняли седьмое место в Восточной конференции Чемпионата МХЛ,
- «Белые медведицы» в сезоне 2021-2022 г. заняли восьмое место в Восточной конференции Чемпионата ЖХЛ.

Наиболее значимым показателем успешности работы спортивной школы является наличие местных воспитанников. Проводя анализ работы спортивных школ Челябинской области, мы учитывали количество хоккеистов, играющих в родном городе. Так, по состоянию на 2023 год можно увидеть следующие показатели:

- «Трактор» г. Челябинск – 13 местных воспитанников,
- «Металлург» г. Магнитогорск – пять воспитанников,
- «Челмет» г. Челябинск – 23 воспитанника,
- «Белые медведи» – 25 воспитанников,
- «Стальные лисы» – 25 воспитанников,

– «Белые медведицы» – девять воспитанниц.

Выводы. Можно заключить, что на территории Челябинской области проводятся соревнования различного уровня – от первенства города среди любительских команд различной подготовленности и возраста до розыгрыша кубка Гагарина (КХЛ), также проводится Первенство Челябинской области среди детско-юношеских и мужских команд. В городах Челябинск и Магнитогорск выстроена вертикаль развития хоккея – это КХЛ, ВХЛ, МХЛ и ЖХЛ. Развивается студенческий хоккей. Студенты из года в год составляют конкуренцию хоккеистам из профессиональных лиг.

Список литературы.

1. Тухватулина, Д. Н. Анализ состояния женского хоккея в России / Д. Н. Тухватулина // Оздоровительная физическая культура, рекреация и туризм в реализации программы "Здоровье нации" : Материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Челябинск: Уральский государственный университет физической культуры, 2019. – С. 329-331.

2. Хоронжин, А. Д. Роль Студенческой хоккейной лиги в развитии хоккея в Российской Федерации / А. Д. Хоронжин // Наука и современное образование: актуальные вопросы, достижения и инновации : Сборник статей IV Международной научно-практической конференции. – Пенза: Наука и Просвещение, 2022. – С. 306-309.

3. Нигматуллин, А. А. модель управления развитием детского хоккея / А. А. Нигматуллин, В. Р. Султанова // Проблемы и инновации спортивного менеджмента, рекреации и спортивно-оздоровительного туризма : Материалы V Всероссийской научно-практической конференции. – Казань: Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, 2019. – С. 96-98.

4. Национальная программа подготовки хоккеистов: философия и базовые принципы // Красная Машина. – М.: Просвещение, 2018. – 60 с.

5. Национальная программа спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» / В.А. Третьяк, Р.Б. Ротенберг, П.В. Буре, О.В. Браташ и др. – М.: [б. и.], 2019. – 234 с.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ ПРИКЛАДНОГО ПЛАВАНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ КАЧЕСТВ ПЛОВЦОВ

Звягинцев П. Н.

ФГБОУ ВО «Российский экономический университет имени Г. В. Плеханова», Москва, Россия

Аннотация. В данной статье рассмотрено использование средств прикладного плавания в специальной подготовке пловцов.

Ключевые слова: прикладное плавание, спортивная подготовка по плаванию, плавание, прикладная тренировка.

USING THE ELEMENTS OF APPLIED SWIMMING FOR THE SPECIAL SWIMMERS QUALITIES DEVELOPING

Zvyagintsev P. N.

Russian Economic University named after G.V. Plekhanov, Moscow, Russia

Abstract. This article discusses the use of applied swimming in the special training of swimmers.

Key words: applied swimming, sports training in swimming, swimming, applied training.

Актуальность темы обусловлена уровнем развития специальной выносливости для реализации спортивных достижений. Хорошая физическая подготовленность является основой высокой работоспособности во всех видах учебной, трудовой и спортивной деятельности. Для повышения соревновательных результатов у спортсменов, специализирующихся на стиле плавания брассом, имеет место быть новая методика обучения: с использованием средств прикладного плавания. Прикладное плавание только набирает популярность и не является официальным видом спорта, однако помогает развивать жизненно необходимые умения, морально-волевые и физические качества. Недостаточно изучены и научно обоснованы закономерности и принципы организационно-педагогические условия, способствующие эффективности обучения прикладному плаванию [1]. В целом, данная тема ранее не исследовалась. Поэтому актуальность вытекает из потребности использования нового подхода к тренировке по-спортивному плаванию за счёт отдельного развивающегося сегодня вида плавания.

Принципиальным различием прикладного и спортивного плавания является тот факт, что второе официально является спортом и занесено во Всероссийский реестр видов спорта (ВРВС). Также в спортивном плавании существуют соревновательные дисциплины, фиксированные дистанции и нормативы для выполнения разрядов и званий.

Значение прикладных методов плавания. Итак, основная цель прикладного плавания это:

- Общее повышение трудоспособности, жизнерадостности и отдых на воде;
- Непосредственно закаливание;
- Обеспечение гармоничного развития маленьких детей и взрослых людей;
- Профилактика болезней и лечение уже имеющихся болезней [7].

Важное значение в развитии и популяризации спасения на воде, которое является составляющей прикладного плавания, имеют специальные упражнения по спасению тонущих, входящие в спасательное многоборье. Соревнования по этому виду многоборья у нас в стране проводятся Обществом спасания на водах (ОСВОД) с 1968 г.

Говоря о сходствах двух видов плавания: спортивного и прикладного, можно заметить, что в основе прикладного плавания лежит техника спортивных способов плавания, измененная в соответствии с условиями и адаптированная к решению задач прикладного плавания. Существуют следующие разновидности прикладного плавания:

- Плавание спортивными, самобытными и комбинированными способами плавания;
- Ныряние и передвижение под водой;
- Прикладные прыжки в воду;
- Спасение тонущих и помощь уставшим пловцам;
- Плавание в экстремальных условиях;
- Преодоление водных преград.

Цель исследования: обосновать методику развития специальных физических качеств брассистов с помощью элементов прикладного плавания.

В начале исследования было проведено тестирование уровня физической подготовленности и степени развития выносливости двух групп по программе из четырёх плавательных тестов. Затем занимающиеся в течении 5-ти месяцев тренировались по двум разным тренировочным программам. Различие между тренировками занимающихся контрольной и экспериментальной групп состояло в том, что у экспериментальной были использованы в меньшей степени классические упражнения из спортивного плавания и уделялось особое внимание комплексу упражнений из прикладного плавания интервальным методом, в то же время как программа контрольной группы базировалась на модели Федерального Стандарта по плаванию.

Спортсмены обеих групп занимались 6 раз в неделю по 2 часа. Группа, которая является экспериментальной, уделяла спортивному плаванию из своей основной программы лишь 4 часа. Все остальные тренировочные занятия на неделе проходили с использованием экспериментальной методики. В каждой классической тренировке осуществлялись следующие стадии:

- Разминка;
 - Работа над техникой плавания;
 - Толчки ногами;
 - Гребки руками;
- Основная часть;
Спокойное плавание.

Ответ на вопрос о том, в какой момент стоит начинать изучать технику прикладного плавания в системе многолетней подготовки, даёт в своём учебнике Николай Викторович Чертов: «Обучение нырянию в длину и глубину начинается, как правило, после освоения всех спортивных способов плавания. При изучении техники ныряния вначале знакомятся с упражнениями на суше, затем их осваивают в воде» [8].

Результаты исследования: исследование проводилось на базе Московского промышленно-экономического колледжа "РЭУ им. Г.В. Плеханова" с 6 сентября 2021 года по 29 января 2022 года.

В эксперименте принимали участие две группы с обучающимися в возрасте 15-16 лет с одинаковой физической подготовленностью: контрольная и экспериментальная. Обе группы состояли в сборной по плаванию данного колледжа. В каждой из сформированных групп при-

сутствуют 10 спортсменов. В контрольной группе — 16 юношей и 14 девушки, в экспериментальной — 15 юношей и 15 девушек. Эксперимент проводился параллельно.

Содержание же прикладной тренировки отличалось наличием специфических упражнений, имеющих большое комплексное воздействие, нежели отдельную отработку движений рук и ног. Однако, начало и завершение каждой такой тренировки оставалось, как у контрольной группы с целью полноценного восстановления функционального состояния юных спортсменов.

Упражнения, использованные в методике представлены в таблице 1. Таблица 1 Средства прикладного плавания, включённую в методику.

№	Упражнение	Дозировка	Интенсивность
Разминка: комплексное плавание		400	75-85%
1	Плавание брассом на боку с транспортировкой гантели (3-5 кг)	2x200	90-100%
2	Плавание с завязанными руками и ногами	100	85-95%
3	Транспортировка утопающего (без сознания) на спине брассом	4x100	85-95%
4	Транспортировка утопающего (в сознании)	4x100	85-95%
5	Плавание вперед ногами (с руками сверху)	3x100	90-95%

После проведения первичного тестирования для оценки уровня специальной выносливости у пловцов-бассистов, занимающихся на этапе спортивной специализации, были получены следующие результаты у двух групп, которые представлены в таблице 2. Тесты соответствуют упражнениям, описанным в таблице 1.

Таблица 2 Сравнительные межгрупповые показатели до эксперимента, в секундах

	Экспериментальная группа, тест №1, до	Контрольная группа, тест №1, до
Среднее	369,81	367,96
Достоверность	□0.05	
	Экспериментальная группа, тест №2, до	Контрольная группа, тест №2, до
Среднее	776,94	774,32
Достоверность	□0.05	
	Экспериментальная группа, тест №3, до	Контрольная группа, тест №3, до
Среднее	224,17	220,15
Достоверность	□0.05	
	Экспериментальная группа, тест №4, до	Контрольная группа, тест №4, до
Среднее	192,91	191,96
Достоверность	□0.05	

Так, можно наблюдать, что в среднем показатели экспериментальной группы во всех тестах выше приблизительно на 2 секунды и полученные результаты являются математически недостоверными.

Таблица под номером 3 демонстрирует сравнительные средние показатели между двумя группами, участвующими в эксперименте. Из неё можно увидеть, что итоговые результаты экспериментальной группы лучше, чем у контрольной в сравнении с результатами до внедрения методики. Таблица 3. Сравнительные межгрупповые показатели после эксперимента, в секундах.

	Экспериментальная группа, тест №1, до	Контрольная группа, тест №1, до
Среднее	369,05	367,96
Достоверность	□0.05	
	Экспериментальная группа, тест №2, до	Контрольная группа, тест №2, до
Среднее	774,38	773,44
Достоверность	□0.05	

	Экспериментальная группа, тест №3, до	Контрольная группа, тест №3, до
Среднее	224,17	220,15
Достоверность	□0.05	
	Экспериментальная группа, тест №4, до	Контрольная группа, тест №4, до
Среднее	222,03	219,84
Достоверность	□0.05	

Исходя из полученных данных, проведён анализ результатов обеих групп до и после эксперимента. Из них выявлено среднее арифметическое. По экспериментальной группе — 2,05 сек., по контрольной — 0,65. Что наглядно демонстрирует разницу в пользу результатов группы, тренировавшейся по методике.

Вывод. Применение разработанной методики проведения тренировочных занятий с пловцами дало прирост результатов и повлияло на уровень их специальной выносливости.

Список литературы.

1. Грачёв, К.А. [и др.] / Методика технической экономической элементов прикладного плавания курсантов военно-инженерного вуза / Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2021. - № 11. - С. 2.

2. Лубышев Е.А., Иванов В.А., Кокоулина О.П., Шакирова Ю.В.- Повышение эффективности процесса подготовки регбистов средствами интегральной направленности / Теория и практика физической культуры. 2020. № 5. С. 72-75.

3. Клейменова М.Д., Михайлов Н. Г. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПРОЦЕСС ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ/ В сборнике: Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании подрастающего поколения. Сборник статей по материалам XI научно-практической конференции с международным участием. Москва, 2021. 119-123 с.

4. Клейменова М.Д. МОТИВАЦИЯ ШКОЛЬНИКОВ К ЗАНЯТИЯМ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ/ В сборнике: Шаг в науку. Сборник материалов II научно-практической конференции института естествознания и спортивных технологий. 2018. 32-35 с.

5. Кокоулина О. П., Клейменова М. Д., Иванов В. А. / ИННОВАЦИИ ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ ОПЕРАТИВНОГО КОНТРОЛЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ/ Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2022. № 12. С. 25-32.

6. Кокоулина О.П., Иванов В.А., Бесполов Д.В. Важная проблема физического развития подрастающего поколения/ Физическая культура в школе. 2019г. №4, 6-10 с.

7. Назарук, В.М. Прикладные виды плавания / Актуальные научные исследования в современном мире. - 2018. - № 5-7. - С. 86

8. Теория и методика плавания: учебник / Чертов Н.В. — Ростов-на-Дону: Издательство ЮФУ, 2011. — 452 с.

ВЛИЯНИЕ СПОРТИВНОГО ПЛАВАНИЯ НА ЗДОРОВЬЕ И ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВКУ СТУДЕНТА

Исаев А. Д., Николаев Т. И., Никитин С. В., Хакимов И. Ш.
Преподаватель Казанского (Приволжского) Федерального Университета,
Казань, Россия

Аннотация. В статье раскрываются особенности влияния занятий плаванием на общее здоровье и физическое состояние человека, объясняется необходимость занятия плаванием и его влияние на организм, а также рассматривается возможность повсеместного обеспечения студентов доступом к данному виду спорта.

Ключевые слова: плавание; бассейн; здоровье; физическая подготовленность; студент.
**THE IMPACT OF COMPETITIVE SWIMMING ON THE HEALTH AND PHYSICAL
TRAINING OF THE STUDENT**

Isaev A. D., Nikolaev T. I., Nikitin S. V., Khakimov I. S.
Kazan (Volga Region) Federal University, Kazan, Russia

Annotation. The article reveals the peculiarities of the influence of swimming lessons on the general health and physical condition of a person, explains the need for swimming and its effect on the body, and also considers the possibility of providing students with access to this sport everywhere.

Keywords: swimming; swimming pool; health; physical fitness; student.

Введение. Физическая активность в любом виде является одной из важнейших составляющих здоровья человека. Одной из форм такой активности является плавание. Также плавание является средством развития физической подготовленности студентов, что в свою очередь отражается на их мозговой активности и способности адекватно реагировать на проблемы, возникающие в процессе обучения.

Актуальность. В настоящее время широко распространена проблема здоровья среди молодого населения, в частности студентов. Исследования показывают, что средняя физическая активность людей неуклонно падает. Это связано с внедрением цифровых технологий во все сферы жизни, из-за чего необходимость к передвижению и межличностному общению снижается. В таких обстоятельствах возникает потребность в поддержании интереса к здоровому образу жизни. Плавание, безусловно, способствует этому, так как этот вид спорта пользуется популярностью у молодежи не только с точки зрения здоровья, но и с точки зрения досуга и практической необходимости.

Цель: Выявление воздействия занятий плаванием на здоровье и физическую подготовленность студентов.

Задачи:

- 1) Анализ исследований данного вида спорта;
- 2) Обозначение положительной корреляции между занятием плаванием и улучшением здоровья;
- 3) Анализ возможности обеспечения студентов ВУЗов доступа к занятиям плаванием.

Научная новизна сводится к тому, что помимо анализа исследований, направленных на изучение воздействия занятий плаванием на здоровье и физическую подготовленность студентов, в статье приводится статистика и экономически обосновывается сложность и недоступность данного вида спорта для молодого поколения, в частности студентов.

Основная часть. Плавание является одним из немногих видов спорта, в котором задействуются все группы мышц человека. Таким образом, физическая активность при плавании достигает своего максимума.

Регулярные и, желательно, длительные занятия плаванием имеют благоприятное воздействие на всю нервную систему человека. Систематические занятия по плаванию активно развивают дыхательную систему, так как равномерное «давление воды на грудную клетку способствуют плавному выдоху [2, с. 50]. У людей, регулярно посещающих бассейн, усиливается сердечная мышца, увеличивается мощность сердца, то есть увеличивается объем крови, выталкиваемый сердцем за один цикл его деятельности, а количество сердечных сокращений в минуту уменьшается, что существенно снижает риск аритмии, ишемических и иных болезней, возникающих из-за воспалительных процессов в сердечных тканях. Также под давлением воды ускоряется отток крови от всех частей тела к сердцу. К тому же, согласно исследованиям у юношей и девушек, занимающихся плаванием, наблюдается меньше «жалоб на вегетативные расстройства и психоэмоциональную дезадаптацию» [1, с. 101].

Исследованиями в области влияния плавания на здоровье студентов занимались Н. М. Бламутова, Е. В. Волошина, А. И. Гончар и другие отечественные ученые. Анализируя результаты их работ, прослеживается прямая взаимосвязь между занятиями плаванием и улучшением общего здоровья студентов и их физической подготовленности. Помимо прочего, данными учеными были выдвинуты рекомендации по организации занятий плаванием для студентов с различным уровнем физической подготовленности.

Московским государственным университетом им. М. В. Ломоносова также проводилось исследование студентов в области плавания. В ходе эксперимента юноши два раза в неделю тренировались по 40 минут в спортивном зале и 45 минут в бассейне. Результаты говорят о том, что физическая подготовленность студентов, занимавшихся в воде, показала больший прирост, нежели у студентов, занимавшихся на суше.

Таким образом, мы можем увидеть, что плавание позволяет улучшить здоровье и физическую подготовленность человека. Необходимость занятий плаванием очевидна. Популяризировать данный вид спорта можно реализовать через добавление плавания в учебные программы

ВУЗов, что в перспективе приведет не только к оздоровлению всей нации, но и благоприятно скажется на учебном процессе студентов, а значит отечественное образование сможет формировать большее количество квалифицированного кадрового резерва во всех сферах деятельности.

К сожалению, реализация данной идеи является затратной с точки зрения экономики. По состоянию на конец 2021 года образовательную деятельность в России осуществляют 497 государственных и 213 негосударственных учреждений высшего образования. При этом лишь в 1/3 ВУЗов студентам предоставлена возможность посещения бассейна за счет учреждения как время проведения досуга или в качестве занятий по физической культуре. Отсюда видно, что обеспечение доступа учащимся высших учебных заведений к занятиям плаванием требует больших экономических затрат, как на строительство бассейнов в местностях, где таковых нет, так и на финансирование ВУЗов средствами для оплаты аренды бассейнов для своих студентов. Данная проблема частично решается федеральным и региональным законодателем через различный род государственных программ. Например, в 2010 году партией "Единая Россия" был разработан проект «500 бассейнов», который предполагает выделение средств из бюджета для строительства бассейнов на базе ВУЗов. В рамках данного проекта с 2010 по 2016 годы в ВУЗах 46 регионов было построено 72 бассейна, предназначенных как для обычных посетителей, так и для студентов. В 2019 году данный проект получил свое развитие под названием "Бассейны вузов". Суммарно на данные инициативы из федерального бюджета Российской Федерации было выделено 4,77 миллиарда рублей, из чего можно сделать вывод, что государственная власть России заинтересована в развитии данного вида спорта среди студентов и видит перспективы в постоянном финансировании средств на реализацию подобных программ.

Вывод. Основываясь на результатах исследований, а также на литературе в области физического здоровья и спорта, мы видим, что занятия плаванием является средством от многих болезней и патологий. Кроме того, плаванием способствует развитию физической подготовленности как студентов, так и людей старшего поколения. Внедрение же плавания в регулярный учебный процесс и обеспечение студентов доступом к занятиям плаванием поспособствует решению проблемы здоровья молодого поколения и поддержания потребности в здоровом образе жизни.

Список литературы.

1. Цеслицкая М.З. Занятия плаванием в повышении уровня здоровья студентов// Педагогика, психология и методико-биологические проблемы физического воспитания и спорта, 2013. №12. С. 101-104.
2. Оздоровительное плавание в вузу: теория и практика: учебное пособие./ Сост. И.В. Переверзева, О.В. Арбузова. Ульяновск: УлГТУ, 2012. 143 с.
3. Ганчар А.И. Гаркуша С.В. Теоретико-методические аспекты формирования навыков плавания среди разных групп населения в процессе физического воспитания и спорта с учетом гендерных отличий обучающихся // Физическое воспитание студентов. – 2012. – № 3. – С. – 24 – 28

ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

Картузова Ю. Е.

ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г.В. Плеханова», Москва, Россия

Аннотация. В данном исследовании определены проблемы и драйверы развития студенческого спорта с учётом реалий в образовательной и спортивной сферах. Предложены варианты решения выявленных сложностей.

Ключевые слова: студенческий спорт, студенты, физическое развитие, личностное развитие.

PROBLEMS AND OPPORTUNITIES FOR THE DEVELOPMENT OF STUDENT SPORTS IN THE MODERN WORLD

Kartuzova Y. E.

FSBEIHE «REA them. G.V. Plekhanov», Moscow, Russia

Annotation. This study identifies the problems and drivers for the development of university sports, taking into account the realities in the educational and sports fields. Options for solving the identified difficulties are proposed.

Key words: student sports, students, physical development, personal development.

Актуальность: популяризация студенческого спорта – это не только приобщение молодых людей к культуре развития тела, но и вклад в здоровье нации в целом. В современном мире, когда многие базовые потребности можно удовлетворять дистанционно, выстраивается тенденция к понижению физической активности среднестатистического человека, что может быть причиной многих хронических заболеваний [2]. Занятия спортом в молодости способны сгладить негативные эффекты автоматизации нашей повседневной жизни, а также физическая активность развивает человека как личность, что делает тему студенческого спорта особенно актуальной.

Цель работы: цель данной статьи – рассмотреть проблемы и перспективы развития студенческого спорта в современном мире и предложить возможные пути их решения.

Результаты и их обсуждение. Результатом первого этапа стал список направлений, в первую очередь требующих качественных изменений. Для наиболее полного охвата темы необходимо системно проанализировать, какие проблемы могут повлиять на развитие студенческого спорта. Основные направления можно разделить по следующим группам:

1. Финансовые проблемы. Одной из главных проблем является отсутствие (или недостаточность) финансирования студенческих спортивных клубов. Большинство университетов не имеют достаточных средств для поддержки спортивных программ, что может привести к сокращению количества студентов, занимающихся спортом. Многие виды спорта невозможно развивать без специального инвентаря, а существующие инструменты постепенно изнашиваются, что делает необходимым их обслуживание и замену.

2. Отсутствие мест для занятий спортом. Этот фактор нужно рассмотреть с 2 сторон: недостаточность физического места, а также дефицит мест в группах. Многие университеты не имеют спортивных сооружений и площадок, что делает занятия спортом сложными и неудобными. В то же время существует неравенство доступа к занятиям физической культурой, то есть не всем желающим хватает мест заниматься в тех группах, где им было бы интереснее совершенствоваться. Преподавателям и тренерам выгоднее делать вклад в более подготовленных спортсменов, которые могут представлять интересы учебного заведения в соревнованиях высокого уровня. С одной стороны, это усиливает конкурентную борьбу, но с другой стороны конкуренция лишает возможности заниматься любительским и оздоровительным спортом.

3. Отсутствие мотивации. Некоторые студенты не видят смысла заниматься спортом, особенно если это не связано с их будущей профессией или карьерой.

Вторым этапом исследования стал анализ статистических данных о спортивной инфраструктуре с целью изучения зарубежного опыта (рисунок 1).

Показатель	Мегаполис			
	Лондон	Пекин	Париж	Москва
Общее количество жителей, млн человек	8,982	21,542	2,148	12,678
Количество спортивных сооружений, шт.	14 642	31 600	1244	22 985
Количество спортивных сооружений на 1000 жителей	1,63	1,46	0,57	1,81
Количество полей (футбол, регби)	6790	1785	209	704
Количество спортивных залов	1350	2773	172	3944
Количество бассейнов	580	904	50	417
Количество жителей на 1 бассейн	15 486	23 829	42 960	30 403

Рис. 1. Спортивная инфраструктура мегаполисов (2018-2022)

Согласно представленным данным, Москва является лидером спортивных сооружений на 1000 человек. Это говорит о сопоставимости инвестиций в спортивную инфраструктуру с другими развитыми странами. Однако, по отдельным показателям, таким как количество жителей на 1 бассейн и количество полей, Москва уступает лидерство Пекину и Лондону. Следовательно, необходимо делать спорт доступнее, расширяя круг возможных спортивных активностей.

Финальным этапом работы стало выделение перспектив решения вышеперечисленных проблем. Они призваны сгладить выявленные пробелы.

1) Увеличение финансирования развития спортивной инфраструктуры. Чем больше университеты и колледжи будут вкладывать денег в спортивные программы, тем больше возмож-

ностей для развития спортивного движения [4]. Для сокращения потенциальных затрат на долгосрочное развитие инфраструктуры можно начать сотрудничество с частными спортивными организациями. У этого варианта есть 2 преимущества: приобретение опыта и возможность

2) Создание отдельных инициативных подразделений, самоуправляющихся групп студентов. Прислушиваясь к предложениям от самих учащихся, можно добиться большого успеха в привлечении новых молодых людей в спорт [5]. Командный дух и ощущение общего дела сплотит коллектив и повысит как мотивацию, так и личную вовлеченность. Студенческие объединения способствуют личностному росту, развивают многие навыки: работа в команде, решение конфликтов, принятие общего компромиссного решения.

3) Развитие соревнований и спортивных секций любительского уровня. Чтобы разделить спорт высоких достижений и занятия для молодёжи средней физической подготовки необходимо уменьшать конкуренцию за право участия в отдельных спортивных секциях, чтобы дать студентам развиваться в интересных им направлениях. После обозначения наиболее популярных направлений можно развивать соревнования, попутно выстраивая линии сотрудничества со спортивными клубами и частными секциями.

4) Развитие цифровых технологий в студенческом спорте. В настоящее время цифровые технологии активно используются в спорте для анализа игры, тренировок и состояния здоровья спортсменов. В будущем можно ожидать, что студенческий спорт также будет активно использовать цифровые технологии для улучшения результатов и повышения эффективности тренировок [1].

Выводы. Таким образом, студенческий спорт – это необходимая для развития область, способствующая как улучшению физической формы молодёжи, так и личностному росту, развитию морально-волевых качеств. Все вызовы и проблемы могут быть закрыты оперативными мерами в сфере организации и реорганизации существующих образовательных процессов, а также за счёт оптимизации и разделения некоторых спортивных отраслей на отдельные группы.

Список литературы.

1. Кокоулина, О. П. Актуальность спортивного отбора в России / О. П. Кокоулина // Роль экспериментальной и инновационной деятельности в развитии системы подготовки спортивного резерва : Материалы Всероссийской научно-практической конференции, Омск, 14–15 ноября 2019 года. – Омск: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Сибирский государственный университет физической культуры и спорта", 2019. – С. 166-171.

2. Кокоулина, О. П. Важная проблема физического развития подрастающего поколения / О. П. Кокоулина, В. А. Иванов, Д. В. Бесполов // Физическая культура в школе. – 2019. – № 4. – С. 6-10.

3. Кокоулина, О. П. Основы теории и методики физической культуры и спорта : учебное пособие / О. П. Кокоулина. – 2-е издание, стереотипное. – Москва : Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова, 2017. – 113 с.

4. Kokoulina, O. Problems and challenges of modern sports / O. Kokoulina, T. Simina, S. Tatavova // . – 2019. – Vol. 19, No. 1. – P. 208-213.

5. Михайлова, Т. В. Студенческий спорт от Красноярска до Неаполя: проблемы и перспективы / Т. В. Михайлова, В. П. Губа // Актуальные вопросы физического воспитания молодёжи и студенческого спорта : Сборник трудов Всероссийской научно-практической конференции, Саратов, 30 мая 2019 года / Ответственный редактор С.С. Павленкович. – Саратов: Издательство "Саратовский источник", 2019. – С. 467-470. – EDN AHVIFYZ.

6. Общество и здоровье: современное состояние и тенденции развития : Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции, с международным участием, Москва, 19–20 сентября 2013 года. – Москва: Первый Московский государственный медицинский университет им. И.М. Сеченова Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации, 2013. – 1522 с. – ISBN 978-5-904804-11-4. – EDN RNPFTP.

7. Теоретические аспекты культуры досуга современной молодёжи / Г. В. Ганышина, Е. В. Бабаева, А. В. Бабаев, Ж. В. Муравьева // Социально-культурное взаимодействие вуза и предприятий индустрии креативного досуга в системе инновационной подготовки кадров для различных учреждений образования и культуры : Сборник научных трудов кафедры социально-культурной деятельности Института культуры и искусств Московского городского педагогического университета. – Москва : Общество с ограниченной ответственностью «Учебный центр «Перспектива», 2018. – С. 85-89. – EDN XWUBNB.

МОБИЛЬНЫЕ ПРИЛОЖЕНИЯ КАК СПОСОБ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТЬЮ

Леонов Н. В., Салахиев Р. Р., Лихачев В. Э., Бухтоярова Л. В., Шершунова В. Н.
ФГАОУ ВО Казанский (Приволжский) федеральный университет, Казань, Россия

Аннотация. В данной статье рассматривается роль приложений в мотивации студентов к занятиям физической культурой. Проведен опрос среди студентов об использовании ими мобильных приложений для занятий физической культурой

Ключевые слова: мотивация, физическое воспитание и спорт, здоровый образ жизни, студенческая жизнь.

MOBILE APPLICATIONS AS A WAY OF MOTIVATION FOR PHYSICAL ACTIVITY

Leonov N. V., Salakhiev R. R., Likhachev V. E., Bukhtoyarova L. V., Shershunova V. N.

Kazan (Volga Region) Federal University, Kazan, Russia

Annotation. This article discusses the role of applications in motivating students to engage in physical education. A survey was conducted among students about their use of mobile applications for physical education.

Key words: motivation, physical education and sports, healthy lifestyle, student life.

Ведение. Физическая культура в настоящее время является единственным учебным предметом, реализующей физический потенциал личности. Так, ее целью является формирование личной физической культуры студентов. Предстоящая модернизация образования, во многом обусловленная цифровизацией, предполагает изменение дисциплин как составляющих педагогической системы и в свете неизбежности данной трансформации, необходимо понять, как оптимально использовать современные технологии для достижения цели формирования физической культуры обучающихся [1].

Физическое здоровье человека – это плод его самостоятельного труда и личный выбор каждого. Именно поэтому столь важным является образование и те ценности, которые закладываются в личность на этапе ее становления – они во многом определяют круг его дальнейших интересов, прямо влияя на весь жизненный путь. Таким образом, формирование физической культуры на базовом, общеобязательном уровне предполагает воспитание в обучающемся определенного уровня интереса к спорту, но в идеале – полноценного проникновения спортивной составляющей в его жизнь. При этом, необходимо, чтобы у человека были сформированы базовые спортивные двигательные умения и навыки, представления о безопасности и травматичности как следствие несоблюдения безопасности, а также знания научно-практического характера об организме. Рассматривая данные задачи постепенно, можно отметить основное направление, то есть теоретическую подготовку к занятию спортом, а именно, понимание строения и функционирования человеческого организма, и, как следствие, осознание техники безопасности при выполнении физической нагрузки. Современные информационные технологии позволяют разрешить данную проблему путем наглядной демонстрации основ анатомии и биомеханики [2].

Физическая активность человека выступает важным элементом всей жизнедеятельности человека, так как ее наличие способствует поддержанию физического состояния организма, предупреждает появление хронических заболеваний, а также замедляет развитие уже имеющихся. Помимо этого, физическая деятельность положительно влияет на психологическую составляющую здоровья людей, так как занятие спортом по мнению ученых-медиков помогает справиться с депрессией и стрессом [3].

Наравне с данным тезисом, нельзя не отметить динамику развития инновационных технологий. Инновации в сфере физической культуры и спорта играют достаточно важную роль и развиваются со стремительной скоростью. Значение новшеств заключается в том, что такие технологии не только открывают новые возможности физических способностей человека, но и прививает интерес и желание заниматься спортом. К тому же, в функции такого оборудования входит реабилитация спортсменов после серьезных травм. Также роль технологий отмечается в общих образовательных организациях [4].

Повышение качества образовательного процесса высшей профессиональной школы можно рассматривать как меру приобщения студентов к миру развивающейся физической культуры, развития культурного самосознания и возможностей к преобразовательной культурной деятельности. Физическая культура обеспечивает развитие способности и готовности обучающихся полноценно реализовать свои сущностные силы в здоровом стиле жизни, в создании для себя

комфортной среды как необходимого элемента образовательного пространства современного вуза по профессиональной подготовке будущих специалистов [5].

В современном мире технологии развиваются с высокой скоростью, предлагая студентам все новые и новые решения, для улучшения их учебной деятельности и способствуют мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

Задача всех электронных устройств – облегчить нашу жизнь. Для этого созданы мобильные приложения, помогающие планировать и проводить тренировки, пить и питаться, следить за сном и правильно давать телу восстановиться после физической нагрузки и трудового дня.

Например, во многих современных фитнес-браслетах есть функция здорового сна, которая по нашему ритму сердцебиения и прочим показателям активности отслеживает примерное время нашего сна. Это не единственное применение фитнес-браслета, он поможет сформировать режим тренировок, напомнит, когда надо размяться, если засиделись, и обеспечит утром плавный и легкий подъем, не мешая нашим близким.

Правильно спланировав питание и отдых (два основных пункта), мы можем перейти к рассмотрению правильного режима тренировок. Современные приложения готовы предоставить нам множество советов по тренировкам.

Одним из приложений будет «Шагомер – счетчик шагов», которое при внесении наших параметров (рост, вес, пол) автоматически рассчитает нашу длину шага и количество сжигаемых калорий за определенное количество шагов. Приложение предлагает обработать информацию от датчиков и проверяет, действительно ли был сделан шаг или просто потрясли телефон в руке. Есть возможность самостоятельно определить, сколько нужно сделать шагов за день, а программа напомнит об этом.

«Mi Fit»: данное приложение требует для работы фитнес-браслет, но зато имеет огромное количество функций и простой интерфейс. Можно не только с большой точностью считать шаги, но и определять то, сколько сожжено калорий за тренировку, а специальная программа подскажет чистоту сердечных сокращений, скорость передвижения по GPS, что поможет правильно тренироваться. Пользуясь фитнес-браслетом, можно получить массу преимуществ: и умный будильник, и информацию о тренировках, и оповещения с телефона, и определение частоты сердцебиения, что поможет задать правильный режим не только тренировки, но и просто передвижения.

Цель работы: определить роль современных мобильных приложений в мотивации к занятиям физической культурой студентов.

Методы исследования. Метод теоретического анализа и синтеза научной литературы и интернет источников.

Ожидаемые результаты (совокупность целей и задач) прикладного исследования детерминированы потенциальной возможностью расширения знаний в рассматриваемом вопросе в контексте сложившегося положения современного российского общества.

Результаты и их обсуждение. Для понимания того, как мобильные приложения влияют на занятия физической культурой, мы составили и провели опрос среди студентов. В нём приняли участие лица 18-19 лет.

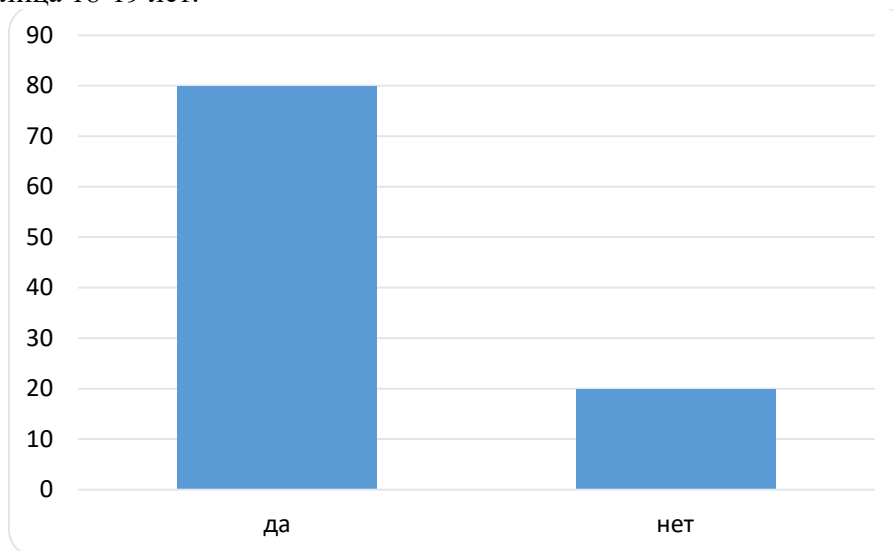


Рисунок. Ведете ли Вы активный образ жизни?

По итогу первого вопроса «Ведете ли Вы активный образ жизни?» на гистограмме 1 видно, что 80% опрошенных занимаются спортом, а 20 %- нет.

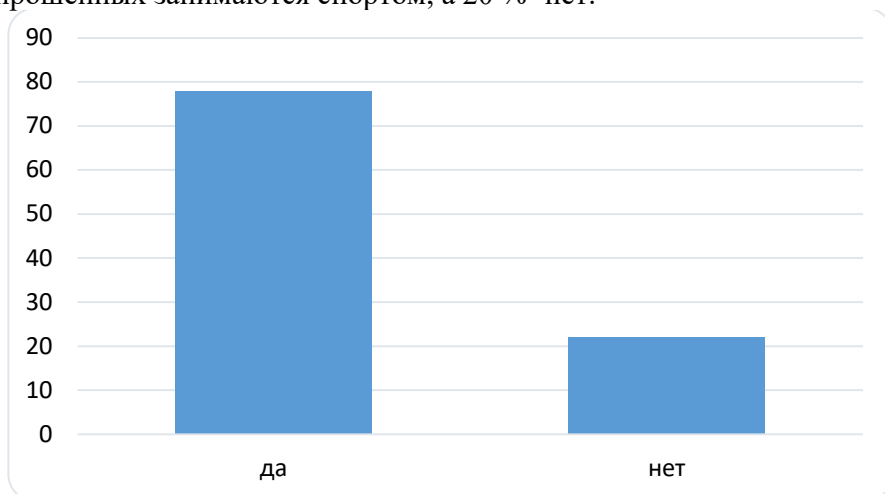


Рисунок 1. Используйте ли Вы какие-нибудь мобильные приложения для занятий физической культурой?

Рассматривая гистограмму 2, можно сделать вывод о том, что большинство опрошенных (78 %) используют различные мобильные приложения для занятий спортом.

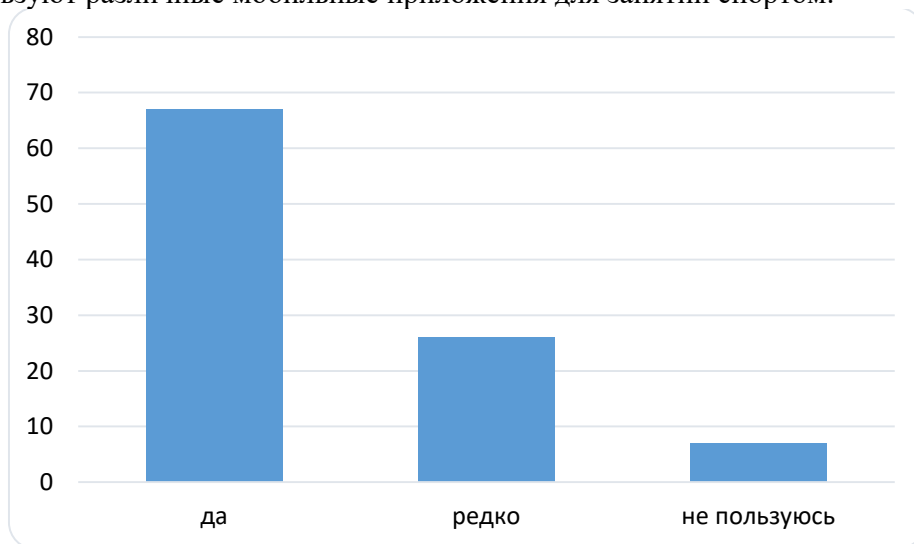


Рисунок 2. Используйте ли Вы трекинг или шагомер в смартфонах?

По третьей гистограмме видно, что мобильными приложениями пользуются довольно часто-67 %; пользуются, но редко-26 % и всего 7 %- не пользуются.

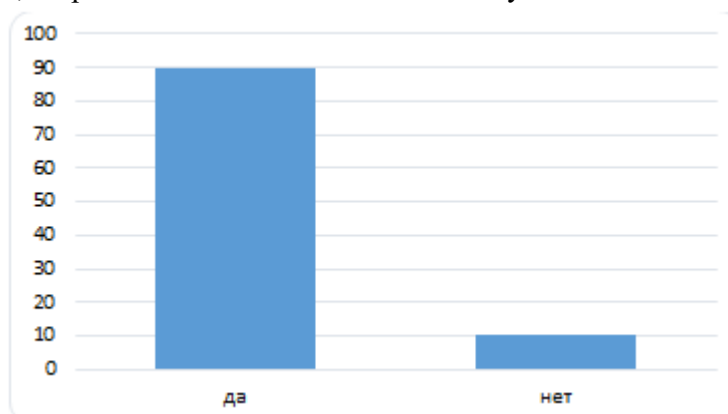


Рисунок 3. Вы стали чаще заниматься физической культурой благодаря приложениям на смартфонах?

И по последнему вопросу было выявлено, что благодаря мобильным приложениям 90 % опрошенных стали чаще заниматься физической культурой.

Выводы. Современные мобильные приложения для занятий физической культурой помогают не только развивать желание заниматься физической активностью, но и на постоянной основе контролировать здоровье спортсменов, что гарантирует успешное выполнение поставленных перед ними спортивных задач. Из всего этого можно сделать вывод, что современные приложения помогают в совершенствовании физической формы, при этом использование современных технологий полезно для любого поколения.

Список литературы.

1. Богданов В. М. Использование современных информационных технологий в теоретической и методико-практической подготовке студентов по физическому воспитанию / В. М. Богданов, В. С. Пономарев, А. В. Соловов // Матер. всерос.науч.-практ. конф. СПб., 2000.

2. Стрельников Р. В. Современные технологии в области физической культуры / Р.В. Стрельников, А.А. Запорожцева // Вопросы педагогики №4-1, Москва 2021, С. 296-298

3. Губенков А. О. Современные инновационные технологии в сфере физической культуры и спорта / Наука-2020, № 3 (57), Орел 2022, С. 154-159.

4. Бабичева М. А. К вопросу применения инновационных технологий в области физической культуры и спорта / Наука 2020, №6(51), С.112-117.

5. Абдуллаев А. А. Современные образовательные технологии в формировании физической культуры студентов / Сборники конференций НИЦ Социосфера № 1, Прага 2014, С. 165-166.

АСПЕКТЫ УЛУЧШЕНИЯ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ПОДТЯГИВАНИЯ НА ПЕРЕКЛАДИНЕ

Лямчева А. С., Чернышов А. А.

ФКОУ ВО Воронежский институт ФСИН России, ФГКОУ ВО Воронежского института МВД России, Воронеж, Россия

Аннотация. В данной работе рассматривается важная проблема, с которой сталкиваются курсанты образовательных организаций ФСИН России на занятиях физической культурой и методы преодоления этих проблем. Анализируется проведенный эксперимент среди курсантов, выполнявших норматив подтягивания на перекладине.

Ключевые слова: физическая подготовка, подтягивание, курсанты, количественные показатели.

ASPECTS OF IMPROVING THE PERFORMANCE OF PULL-UPS ON THE BAR

Lyamcheva A. S., Chernyshov A. A.

FKOU VO Voronezh Institute of the Federal Penitentiary Service of Russia, FGKOU VO Voronezh Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia, Voronezh, Russia

Annotation. This paper considers an important problem faced by cadets of educational organizations of the Federal Penitentiary Service of Russia in physical education classes and methods of overcoming these problems. It analyzes the experiment conducted among the cadets who performed the standard of pulling up on the bar

Keywords: physical training, pull-ups, cadets, quantitative indicators.

Актуальность. Физическая подготовка по своей специфике требует значительных функциональных возможностей обучающихся в образовательных организациях ФСИН России. Норматив подтягивание на перекладине входит в состав общей физической подготовки, предполагающей разностороннее развитие физических качеств курсантов. Высокая популярность данного норматива объясняется тем, что оно способствует развитию мышечной силы, выносливости и улучшает физическую форму курсантов и сотрудников. Польза подтягиваний на перекладине не вызывает сомнений, так как при выполнении данного упражнения задействованы практически все группы мышц. Имея такую актуальность и обладая высокой значимостью, подтягивания являются необходимым физическим упражнением в образовательных учреждениях УИС.

Целью исследования является доказательство того, что именно благодаря тренировкам на «турнике» человек может приобрести обширный перечень качеств, необходимый для поддержания высокого уровня физической подготовки курсантов.

Результаты и их обсуждение. Регулярное выполнение упражнений на перекладине оказывает благотворное воздействие на позвоночник и позволяет сохранить осанку курсантов. Мышцы, постоянно занимающегося на турнике курсанта, сохраняют упругость и эластичность. Мышцы становятся сильными, а все движения выверенными и ловкими. Немало важным является то, что регулярные тренировки на перекладине позволяют развить координацию движений.

Всеми перечисленными характеристиками должен обладать каждый обучающийся. Так как они помогают с лёгкостью освоить учебную программу, в которую входит изучение боевых приемов задержания, которые очень важны в будущей профессии обучающихся. К сожалению, невыполнение нормативов по подтягиваниям является важной проблемой среди обучающихся пенитенциарной системы.

Факторов, мешающих добиться успеха в этом нормативе, большое количество. К некоторым из них относят:

- Избыточный вес
- Низкий уровень физического развития
- Низкий уровень развития вспомогательных мышц
- Неправильная техника выполнения

Существует множество способов, позволяющих увеличить количественный критерий подтягиваний. Чтобы убедиться в эффективности работы хотя бы одного из методов, проведём эксперимент над двумя группами переменного состава образовательного учреждения. Экспериментальное обоснование применения общей физической подготовки в учебном процессе курсантов было разработано, организовано и выполнено на кафедре физической и огневой подготовки ФКОУ ВО Воронежский институт ФСИН России.

Основная задача исследования – увеличение количественных показателей при выполнении подтягиваний на перекладине, после дистанционного обучения с применением ДОТ.

Исследование проводилось в период с февраля по апрель 2022 года. В двух учебных группах второго курса учебно-строевых подразделений Воронежского института ФСИН России,

Перед началом экспериментального исследования была проведена сдача нормативов по подтягиванию на перекладине, которая выявила следующие результаты (табл.1).

Таблица 1. Показатели контрольных испытаний в начале эксперимента

Группа	Кол-во выполненных подтягиваний															Средние арифметические показатели
	9	7	11	6	18	8	14	10	16	15	9	12	8	14	12	
Контрольная	9	7	11	6	18	8	14	10	16	15	9	12	8	14	12	11,3
Экспериментальная	8	9	10	13	7	15	17	11	9	13	9	6	8	9	10	10,3

Обе группы занимались по разработанной рабочей программе дисциплины «Физическая подготовка» с дополнительными занятиями в часы самоподготовки не менее четырех раз в неделю. Для экспериментальной группы было предложено, чтобы каждый курсант определил свой максимум в подтягивании на перекладине и выполнял первые два подхода упражнений именно с него. Каждый следующий подход выполняли, уменьшая количество упражнений на 1 подтягивание до тех пор, пока не смогли подтянуться уже ни разу. Отдых между подходами составляет 1-2 минуты. В недельном цикле должно быть не менее четырех тренировочных занятий. Выполняя каждое повторение, курсанты использовали методику правильного дыхания. На выдохе участники экспериментальной группы напрягали мышцы и поднимали себя вверх, а на вдохе опускались в исходное положение. При правильном дыхании притягивая локти к корпусу, грудная клетка сужается за счет выдоха, а опускаясь вниз, становится шире за счет вдоха.

После проведения экспериментального исследования так же было проведено тестирование (табл.2).

Проанализировав таблицы 1 и 2 можно сделать вывод о том, что в нормативе подтягивание на перекладине прирост среднеарифметических показателей у переменного состава экспериментальной группы составил 3 у контрольной группы 1,6 это связано с проведением тренировок с применением указанной выше методикой с учетом правильного дыхания. Данную методику можно считать эффективной. Интенсивный рост представленной с учетом результатов сдачи нормативов с интервалом в два месяца (рис 1).

Таблица 2. Показатели контрольных испытаний в конце эксперимента

Наименован. группы	Кол-во выполненных подтягиваний															Ср. арифметические показатели
	10	13	12	8	18	9	15	12	16	16	12	12	13	14	13	
Контрольная группа	10	13	12	8	18	9	15	12	16	16	12	12	13	14	13	12,9
Экспериментальная группа	11	12	14	15	10	16	19	14	12	15	13	10	12	13	14	13,3

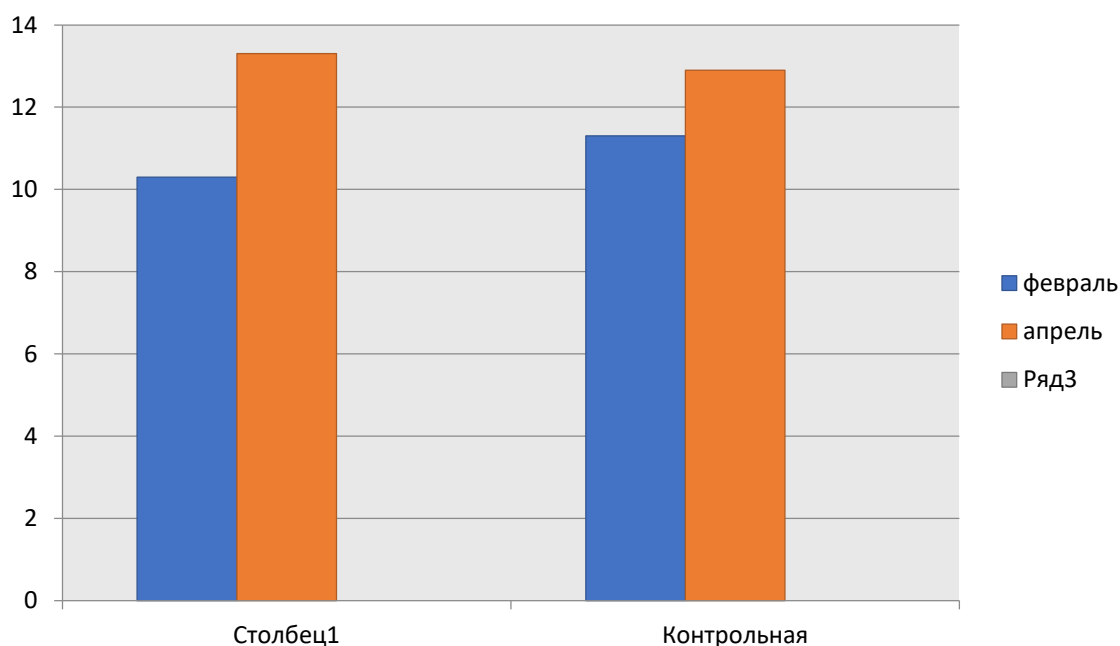


Рис.1 Диаграмма подтягивания на перекладине

Выводы. Анализируя результаты исследования, мы приходим к выводу о том, что экспериментальная группа переменного состава показала лучшие результаты в итоговой сдаче нормативов, чем контрольная. Что, в свою очередь, подтверждает правильность и эффективность построения дополнительных занятий с курсантами в Воронежском институте ФСИН России.

Список литературы.

1. Об утверждении Наставления по физической подготовке сотрудников уголовно-исполнительной системы: приказ Министерства юстиции Российской Федерации от 12 ноября 2001 г. № 301. 128 с.
2. Астафьев К. А. Оценка методов подготовки студентов образовательных организаций ФСИН России к выполнению подтягивания на перекладине / К. А. Астафьев // Актуальные проблемы деятельности подразделений УИС : сб. матер. Всерос. науч.-практ. конф. – Воронеж, 2018. – С. 582 — 584.
3. Гнилomedов Р.А., Лямчева А.С. Подтягивания на перекладине, динамические аспекты улучшения показателей: сб. матер. Международ. науч.- практ. конф. – Воронеж : ФКОУ ВО Воронежский институт ФСИН России. – 18-19.05.2022. – С. 401 – 404.

МЕТОДЫ И СРЕДСТВА ОЦЕНКИ УРОВНЯ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА

Мезенцев С. А., Шарипов М. Ф.
ФГБОУ ВО «УралГУФК», Челябинск, Россия

Аннотация. В работе представлены результаты сравнительного анализа различных средств оценки уровня и структуры спортивной мотивации. Отражены возможности использования представленных средств в контексте проблемы оценки уровня мотивации к занятиям физической культурой студентов первого курса.

Ключевые слова: психологический тест, мотивация к занятиям физической культурой, студенты первого курса.

METHODS AND MEANS OF ASSESSING THE LEVEL OF MOTIVATION FOR PHYSICAL AND SPORTS ACTIVITIES OF FIRST-YEAR STUDENTS

Mezentsev S. A., Sharipov M. F.
PSBEI HE "UralSUPC", Chelyabinsk, Russia

Annotation. The paper presents the results of a comparative analysis of various means of assessing the level and structure of sports motivation. The possibilities of using the presented means in the context of the problem of assessing the level of motivation for physical culture lessons of first-year students are reflected.

Key words: psychological test, motivation for physical culture, first-year students.

Актуальность. В процессе исследования эффективности любого психолого-педагогического процесса важным вопросом является подбор адекватного тестового инструментария. Выбор средств и метод оценки мотивации к занятиям физической культурой студентов первого курса – не исключение. Исследование литературных источников показало, что отдельные изыскания в данном направлении имеются в открытой печати [5; 6]. Тем не менее, для изучения проблемы формирования мотивации к занятиям физической культурой студентов первого курса вопрос выбора тестового инструментария остается актуальным.

Цель исследования – изучить и сравнить методы и средства оценки уровня спортивной мотивации в контексте исследования проблемы оценки мотивации к занятиям физической культурой студентов первого курса.

Результаты исследования и их обсуждение. Методы контроля подразумевают получение актуального состояния управляемого процесса для его дальнейшей коррекции. В связи с этим применяемые средства должны обеспечивать исследователя исчерпывающей информацией. В контексте исследования проблемы формирования мотивации к занятиям физической культурой и спортом студентов первого курса средства контроля должны обеспечивать исследователя информацией о степени выраженности мотивации, а также о содержании конкретных мотивов. С учетом этого нами была проанализирована различная литература по данному вопросу и составлена сравнительная таблица (таблица 1) [1; 2; 4].

Таблица 1 – Характеристика средств контроля мотивации к занятиям физической культурой и спортом

Название методики, автор	Направленность	Шкала, уровни
«Мотивация к успеху» (Т. Элерс)	Направленность личности на достижение успеха	33-балльная шкала, малая, средняя, высокая и весьма высокая мотивация
«Изучение мотивации к соревновательной деятельности» (Г. Д. Бабушкин)	Направленность спортсмена в процессе соревновательной деятельности на победу или на избегание поражения	10-балльная шкала, уровни не выделены
«Изучение спортивной мотивации» (Р. А. Пилоян, в модификации Е. Г. Бабушкина)	Отдельные мотивы занятий спортом: самоутверждение, материальные потребности, благоприятные условия, обучение, отсутствие боли, знания о противниках, отсутствие психогенных влияний	По каждому фактору рассчитывается коэффициент со значениями от 1 до 5

Анкета спортсмена (Е. Г. Бабушкин)	Оценивает уровень интереса к спорту	36-балльная шкала, неустойчивый, недостаточно устойчивый и устойчивый интерес
Опросник спортивной мотивации (Е. Г. Бабушкин)	Оценивает направленность на тренировочную деятельность или на соревновательную	10-балльная шкала, уровни не выделены
«Стремление к достижению спортивных результатов» (Г. Д. Бабушкин, Ю. Ф. Назаренко)	Оценивает направленность на достижение высоких результатов в тяжелой атлетике (для других видов спорта требует адаптации)	75-балльная шкала, низкий, средний и высокий уровни
Методика диагностики потребностей у юных боксеров» (Е. Г. Бабушкин, В. Б. Антипин)	Оценивает отдельные потребности боксеров (для других видов спорта требует адаптации)	Не содержит стандартизированной шкалы и уровней, каждый вопрос градуируется на «очень важно», «скорее важно», «не очень важно», «скорее не важно», «не важно»
«Потребность в достижении» (Ю. М. Орлов)	Оценивает уровень потребности спортсмена в достижениях	23-балльная шкала, уровни не выделены
«Мотивы занятий спортом» (А. В. Шаболтас)	Оценивает преобладание отдельных мотивов занятий спортом: эмоциональное удовольствие, социальное самоутверждение, физическое самоутверждение, социально-эмоциональный социально-моральный мотивы, достижение успеха, социально-познавательный, рационально-волевой, гражданско-патриотический мотивы, подготовка к профессиональной деятельности	27-балльная шкала для выраженности каждого мотива, уровни не выделены
Методика «Изучение мотивов занятий спортом» (В. И. Тропников)	Выявляет степень преобладания отдельных мотивов занятия спортом: общение, познание, материальные блага, развитие личности, физическое совершенствование, улучшение здоровья, эстетическое удовольствие, прикладной мотив, желание славы, коллективизм	Пятибалльная шкала, уровни не выделены

В таблице 1 представлены методики, позволяющие осуществлять контроль и учет мотивов занятия физической культурой и спортом. Рассмотрим их применимость в контексте оценки уровня мотивации студентов первого курса к занятиям физической культурой и спортом.

В этом контексте перед исследователем стоят две задачи – определить уровень мотивации, а также ее структуру. Из представленных методик уровень мотивации можно определить на основе методик, оценивающих направленность на успех (Т. Элерса, Г. Д. Бабушкина, Ю. М. Орлова), а также используя «Анкету спортсмена» Г. Д. Бабушкина. Однако первые свидетельствуют об уровне мотивации к занятиям спортом только косвенно, так как достижение успеха не обязательно коррелируется с желанием тренироваться [3], а в «Анкету спортсмена» речь идет об уровне интереса, а не об уровне мотивации. Тем не менее применяя их комплексно, можно судить о динамике уровня мотивации студентов к занятиям физической культурой под влиянием вносимых исследователем преобразований.

Структура мотивации нужна исследователю чтобы разработать и эффективно использовать те или иные педагогические разработки и организационно-управленческие рекомендации, обеспечивающие повышение уровня мотивации студентов первого курса к занятиям физической культурой. Это цели могут служить методики, выявляющие отдельные мотивы и потреб-

ности (Р. А. Пилоян, Е. Г. Бабушкин, Г. Д. Бабушкин, Ю. Ф. Назаренко, В. Б. Антипин, А. В. Шаболтас).

Следует отметить, что во всех методиках речь идет скорее о мотивах занятий спортом (кроме методики Т. Элэра, которая является нейтральной), а не о физической культуре. В связи с этим, применение данных методов контроля требует предварительной адаптационной работы с опросниками. Тем не менее представленный материал может быть достаточно действенным средством контроля эффективности формирования мотивации к занятиям физической культурой студентов первого курса.

Выводы. Проведенное исследование показало, что для контроля эффективности формирования мотивации студентов первого курса к занятиям физической культуры целесообразно использовать две группы средств – средства, выявляющий уровень мотивации и средства, определяющие ее структуру. Первые служат индикатором эффективности проводимой педагогической и управленческой работы, вторые – основанием для разработки и внедрения педагогических и управленческих новаций. Для этих задач в современной психодиагностике существует большой арсенал средств, однако их применение должно предваряться адаптацией опросников с учетом контекста конкретного исследования.

Список литературы.

1. Бабушкин, Г. Д. Психодиагностика личности при занятиях физической культурой и спортом : учеб. пособие / Г. Д. Бабушкин. – Омск : СибГУФК, 2012. – 328 с.

2. Бабушкин, Г. Д. Психолого-педагогическое обеспечение подготовки спортсменов к соревнованиям / Г. Д. Бабушкин. – Омск, 2007. – 90 с.

3. Бянкина Л. В. Взаимосвязь мотивации занятий спортивной деятельностью и мотивации достижений успеха / Л. В. Бянкина, К. А. Глушаченков, Ю. О. Вершинина // Современные проблемы физической культуры и спорта : материалы Всероссийской научно-практической конференции / под ред. Е. А. Ветошкиной. – 2019. – С. 35-39.

4. Ильин, Е. П. Мотивация и мотивы / Е. П. Ильин. – СПб., 2000. – 450 с.

5. Кузьмин, Е. Б. Формирование спортивной мотивации как психолого-педагогическая проблема / Е. Б. Кузьмин, Ю. П. Денисенко, Г. Л. Драндров // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2010. – № 1. – С. 57-61.

6. Никулин, А. В. Формирование мотивации студентов к занятиям физической культурой в спортивном клубе вуза / А. В. Никулин, С. Г. Вьюшин, И. В. Орехова // Тенденции развития науки и образования. – 2018. – № 43-3. – С. 7-10.

СИЛОВАЯ ПЛИОМЕТРИЧЕСКАЯ ТРЕНИРОВКА СТУДЕНТОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ УПРАЖНЕНИЙ В ВОДЕ

Мельникова Т. И.

СЗИУ – филиал ФГБОУ ВО «РАНХиГС», Санкт-Петербург, Россия

Аннотация. Выполнение плиометрических упражнений в водной среде может снизить эксцентрические нагрузки при увеличении концентрического сопротивления за счет таких физических свойств воды как плотность, вязкость и текучесть. Цель данного исследования состоит в изучении влияния двухмесячной программы водных тренировок на улучшение силовых качеств студентов. Результаты показали значимые различия между контрольной и экспериментальной группой в показателях вертикального прыжка, скорости и ловкости со «средней» и «высокой» величиной эффекта.

Ключевые слова: плиометрические упражнения, водная среда, эксцентрические нагрузки.

STRENGTH PLYOMETRIC TRAINING OF STUDENTS USING EXERCISES IN WATER

Melnikova T. I.

NWIM – PSBEI HE «RANEPА» branch, St. Petersburg, Russia

Annotation. Performing plyometric exercises in an aquatic environment can reduce eccentric loads while increasing concentric resistance due to the physical properties of water such as density, viscosity, and fluidity. The purpose of this study is to study the effect of a two-month water training program on improving the strength qualities of students. The results showed significant differences between the control and experimental groups in vertical jump, speed, and agility with medium and high effect sizes.

Keywords: plyometric exercises, water environment, eccentric loads.

Актуальность. Во многих командных и индивидуальных видах спорта требуются спортсмены с высокими функциональными возможностями, двигательными способностями, навыками и умениями [5]. Достижение отдельных аспектов требований может быть эффективно реализовано с использованием плиометрического тренировочного режима. В то же время его неконтролируемое применение может представлять потенциальную угрозу для опорно-двигательного аппарата по причине высоких эксцентрических нагрузок и интенсивного развития силы в сочетании с низкими базовыми прыжковыми навыками.

Плиометрические упражнения систематически используются спортсменами для улучшения силы, мощности, скорости, функции суставов, стабильности баланса и нервно-мышечного контроля во время приземления. Данные упражнения представляют собой цикл мышечного растяжения-сжатия, который включает быстрое и интенсивное эксцентрическое сокращение мышц, выполняющее амортизационную функцию, за которым сразу же следует быстрое концентрическое сокращение, вызывающее взрывное движение. Высокие усилия, возникающие во время эксцентрической фазы связаны с угрозой возникновения травм нижних конечностей.

Водная плиометрическая тренировка представляет собой концепцию тренировки, которая в последнее время стала популярным методом улучшения прыжковых качеств, обладающим большим потенциалом снижения опасности получения мышечных и связочно-суставных травм, характерных для плиометрической тренировки при приземлении на твёрдую опору [3].

Выполнение плиометрических упражнений в водной среде может снизить эксцентрические нагрузки при увеличении концентрического сопротивления за счет таких физических свойств воды как плотность, вязкость и текучесть. Поскольку подобная величина эксцентрической нагрузки отсутствует, плавучесть снижает миостатический рефлекс растяжения. При этом время концентрических движений занимающиеся сталкиваются с большим сопротивлением из-за сопротивления воды.

Эффекты водной плиометрической тренировки исследовались различными авторами. Доказано, что сочетание тренировок по волейболу и водной плиометрической тренировки может привести к значительному улучшению способностей к вертикальному прыжку [4]. Преимуществами гидродинамического типа упражнений и тренировок является повышение производительности без ущерба для скорости при снижении вероятности получения травмы суставов, значительно более высокие значения пиковой концентрической силы, интенсивность развития взрывных качеств, отсутствие ударного травмирующего воздействия твёрдой опоры. Водная плиометрическая тренировка может быть эффективным средством для увеличения мощности, крутящего момента и скорости движений с меньшей болезненностью мышц [1].

Исследование, проведённое со спринтерами, показало, что после шести недель плиометрических тренировок как в воде, так и на суше спортсмены имели аналогичные результаты по высоте вертикального прыжка, спринту на 20 метров и мышечным ощущениям. Улучшение результатов обеими группами указывает на то, что обе формы тренировки являются действенными, а водная плиометрическая тренировка может быть столь же эффективной, как и традиционная наземная тренировка. Поскольку эксцентрическое и концентрическое движение может затормаживаться в водной среде, что приводит к замедлению общего движения и увеличению цикла растяжения-укорачивания, глубину воды следует выбирать, исходя из задач тренировочного занятия [2].

Цель исследования – установить влияние двухмесячной программы водной плиометрической тренировки на уровень развития взрывной силы студентов.

Главной особенностью данной программы явилось большое количество прыжков на одной ноге и повторений в общем количестве прыжков.

Для достижения цели данного исследования произвольно выбраны 26 физически активных студентов, которые распределены на две группы по 13 человек в контрольной группе (КГ) и группе водных плиометрических тренировок соответственно. У всех студентов ранее не зарегистрированы травмы нижних конечностей. Шесть выбранных показателей характеризовали уровень развития физических качеств. Быстрота оценивалась по времени бега на 5 м, 10 м, 20 м. Скорость движения оценивалась по времени челночного бега 4 × 10 м. Взрывная мощность оценивалась вертикальному прыжку в высоту с места и прыжку в длину с места.

Экспериментальная группа прошла курс водной подготовки в течение двух месяцев по 2 занятия в неделю по 45-60 мин. Каждый участник располагался в воде на уровне бедер с руками на бедрах. Тренировка включала разминку в воде в течение 5-10 мин, включая бег и упражне-

ния в преодолении сопротивления воды. После этого ЭГ выполнила следующие двусторонние водные плиометрические упражнения:

1. Прыжки на голеностопном суставе.
2. Встречные прыжковые движение.
3. Прыжок с падением и водные плиометрические упражнения на одной ноге.
4. Подскоки на одной ноге в голеностопном суставе.
5. Одиночные прыжки с противоположным направлением движения ног.
6. Прыжки вперед на одной ноге.
7. Бег по кругу.
8. Боковые прыжки на одной ноге.
9. Прыжки с боковым ограничением.

Экспериментальная программа носила прогрессирующий характер от 150 до 200 прыжков в неделю.

Для анализа полученных данных использовалась программа Statistica 10.0 с помощью дисперсионного анализа для повторных и дополнительных измерений.

Результаты и их обсуждение. По предварительным измерениям достоверных различий по показателям физической подготовленности между участниками контрольной и экспериментальной групп не выявлено. Дисперсионный анализ выявил значимую разницу в среднем среди групп по пробам. Исследованы средние значения показателей по результатам предварительного и итогового тестирования. В контрольной группе не наблюдалось значимых изменений ни по одному из тестовых упражнений. В экспериментальной группе наблюдались значимые изменения тестируемых показателей.

По результатам исследования использованы тесты, средние значения показателей которых существенно различались. Установлено, что по результатам реализации программы группы имеют значимые различия в четырёх показателях (беге на 5 м, 10 м, вертикальном прыжке в высоту с места, челночном бега 4×10 м).

Данное исследование проведено с целью выявления достоверных различий в уровне развития физических качеств по результатам участия в двухмесячной программе водной плиометрической тренировки. Установлены достоверные различия между группами. В прыжке в высоту с места участники экспериментальной группы, тренировавшиеся по пояс в воде, показали лучшую производительность и мощность на 6,7 % выше студентов контрольной группы, тренировавшиеся в воде на уровне груди, улучшили этот же показатель на 3,6 %. Исходя из результатов исследования можно констатировать, что глубина воды является значимым фактором увеличения мышечной силы. Студенты экспериментальной группы достоверно улучшили результаты в прыжке в длину с места на 10,7 %, испытуемые контрольной группы этот же показатель развили на 5,4 %.

В результате наблюдения за результатами в беге на 5 м и 10 м показали лучшую производительность на 6,7 % и 4,5 % после программы водной плиометрической тренировки с высокой степенью эффективности (0,84 и 0,83 соответственно). Тестируемые параметры в данном исследовании в основном характеризуют быстроту реакции и способность к спринтерскому ускорению.

В комплексе тестов на ловкость (баланс, маневрирование, ориентирование в пространстве) улучшение отмечено на уровне 9,5 %, что явилось результатом избирательности моторных действий и нейронного реагирования. Способность к маневрированию улучшена на 5,5 % с высокой степенью эффективности (0,75). Результаты данного исследования показали достоверные различия между группами в горизонтальной составляющей взрывной мощности на уровне 8,7 %.

В качестве субъективного фактора следует отметить целесообразность увеличения времени на проведение водных плиометрических тренировок в течение более длительного периода с целью увеличения времени для адаптации к плиометрическим нагрузкам, обеспечивающим возможность улучшить прыжковые качества как на суше, так и в воде.

Результаты проведённого исследования демонстрируют преимущества двухмесячных водных плиометрических тренировок в дополнение к программам традиционных методов развития силовых способностей в прыжках. Водная плиометрическая тренировка может помочь исследователям и тренерам, ищущим инновационные формы тренировки с возможностью снижения болезненности мышц и опорно-двигательного аппарата.

Установлено, физически активный человек может достичь более высоких результатов в результате водной плиометрической программы. В основе улучшения физической работоспо-

способности при прыжках в длину и высоту, лежат механизмы, способствующие изменениям в нервно-мышечной системе и повышающие эффективность мышечной деятельности вследствие более низких гравитационных нагрузок на опорно-двигательный аппарат. Воздействие плавучести может замедлять фазу движения вниз, но способствует более быстрому переходу от эксцентрической фазы прыжка к концентрической. Особенность предложенной программы заключается в высоком вкладе прыжков на одной ноге в общее количество прыжковой нагрузки, которая эффективна как в спортивной тренировке, так и для развития физических качеств в физическом воспитании.

Список литературы.

1. Миронов, А. О. Дидактические возможности совмещенной модели обучения спортсменов в условиях центра спорта и образования / А. О. Миронов, А. В. Соломатин, М. С. Ананьин, К. Ю. Машков, О. Е. Понимасов // Учёные записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2021. – № 4 (194). – С. 303-307.
2. Понимасов, О. Е. Методика индивидуально-ориентированного замещения движений при обучении прикладному плаванию курсантов военных вузов / О. Е. Понимасов // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2015. – № 4. – С. 51-54.
3. Курочкин, М. В. Поддержание функционального состояния связочно-мышечного аппарата лыжниц средствами стретчинга / М. В. Курочкин, Е. В. Курочкина, О. Е. Понимасов // Учёные записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2020. – № 4 – (182). – С. 259-262.
4. Лайшев, Р. А. Структура и показатели развития «чувства соперника» квалифицированных самбистов / Р. А. Лайшев, С. В. Соломатин, А. В. Соломатин, О. Е. Понимасов // Учёные записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2020. – № 1 (179). – С. 190-194.
5. Антонов, А. В. Синергетический подход в управлении тренировочными эффектами в академической гребле / А. В. Антонов, О. Е. Понимасов, Н. В. Колесников // Учёные записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2022. – № 7 (209). – С. 14-17.
6. Мельникова, Т. И. Интеграция средств фитнеса в подготовку студенческой волейбольной команды / Т. И. Мельникова, Л. В. Морозова, О. П. Виноградова, О. Е. Понимасов // Учёные записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2022. – № 5 (207). – С. 277-280.
7. Понимасов, О. Е. Замещение элементов техники прикладного плавания на основе каллиметрической оценки моторного веса // О. Е. Понимасов // Учёные записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2013. – № 12 (106). – С. 123-127.
8. Вакнин, Е. Е. Гидротерапия в реабилитации детей с нервно-мышечными расстройствами / Е. Е. Вакнин, Е. В. Малышева, О. Е. Понимасов, Е. В. Сабурова // Учёные записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2022. – № 7 – (209). – С. 68-71.

ПРИМЕНЕНИЕ СТЕП-АЭРОБИКИ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

Меньщикова А. В., Калугина Г. К., Меньщиков А. А.
ФГБОУ ВО «УралГУФК», ГБПОУ «ЮУрГТК», Челябинск, Россия

Аннотация. В статье рассматриваются особенности применения степ-аэробики в физическом воспитании студентов. Регулярные занятия степ-аэробикой способствуют повышению аэробных способностей организма студентов, оказывают положительное влияние на физическое развитие, физическую подготовленность и отношение обучающихся к физической культуре.

Ключевые слова: степ-аэробика, физическое воспитание студентов.

APPLICATION OF STEP AEROBICS IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS

Menshchikova A. V., Kalugina G. K., Menshchikov A. A.
FGBOU VO «UralGUFK», GBPOU «SUrGTK», Chelyabinsk, Russia

Abstract. The article discusses the features of the use of step aerobics in the physical education of students. Regular step aerobics helps to increase the aerobic abilities of the students' body, has a positive effect on physical development, physical fitness and the attitude of students to physical culture.

Keywords: physical qualities, step aerobics, physical education of students.

Актуальность. На современном этапе развития общества, когда остро стоят проблемы формирования здоровья подрастающего поколения, подготовки его к полноценной самостоя-

тельной жизнедеятельности, особое значение имеет совершенствование системы физического воспитания и формирование здорового образа жизни учащейся молодежи [6].

Внедрение новых технологий в процесс физического воспитания студентов, таких как базовый и оздоровительный фитнес представляется одним из перспективных направлений совершенствования физического воспитания в средне-специальных учебных заведениях, так как помогает разнообразить занятия по физической культуре и мотивирует занимающихся на здоровый образ жизни.

Цель работы. Выявить особенности применения степ-аэробики в процессе физического воспитания студентов.

Результаты и их обсуждение. Физическое воспитание – это процесс, направленный на воспитание личности, 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 [5].

По мнению О. Г. Жигарева, физическая подготовка является существенной частью и большим разделом занятий со студентами по физкультурно-спортивному профилю подготовки. В процессе проведения занятий по физической подготовке студенты приобретают необходимые двигательные умения и навыки, происходит совершенствование физических качеств. При помощи средств и методов физической подготовки осуществляется формирование профессиональных компетенций студентов. Физическая подготовка способствует развитию жизненно значимых качеств человека и тесным образом связана с состоянием здоровья [4].

Целью физической подготовки студентов 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 жизни и профессиональной деятельности [1].

По мнению Ю. Ф. Курамшина, курс физической подготовки предусматривает решение следующих задач:

1 Включение студентов в реальную физкультурно-спортивную практику по освоению ценностей физической культуры, ее активного использования во всестороннем развитии личности.

2 Содействие разностороннему развитию организма, сохранению и укреплению здоровья, повышению уровня общей физической подготовленности, развитию профессионально важных физических качеств и психомоторных способностей будущих специалистов.

3 Овладение комплексом знаний, охватывающим философскую, социальную, естественнонаучную и психолого-педагогическую тематику, тесно связанную с теоретическими, методическими и организационными основами физической культуры.

4 Формирование потребности студентов в физическом самосовершенствовании и поддержке высокого уровня здоровья через сознательное использование всех организационно-методических форм занятий физкультурно-спортивной деятельностью.

5 Формирование навыков самостоятельной организации досуга с использованием средств физической культуры и спорта.

6 Овладение основами семейного физического воспитания, бытовой физической культуры [7].

Физическое воспитание в колледжах проводится на протяжении всего периода обучения и осуществляется в следующих формах:

1 Учебные занятия: обязательные занятия (практические, практикумы-консультации, теоретические), которые предусматриваются в учебных планах по всем специальностям; консультативно-методические занятия, направленные на оказание студентам методической и практической помощи в организации и проведении самостоятельных занятий физической культурой и спортом; индивидуальные занятия для студентов, имеющих слабую физическую подготовку или отстающих в овладении учебным материалом, которые организуются по особому расписанию кафедры в течение учебного года, каникул, в период производственной практики [2].

2 Внеучебные занятия: физические упражнения в режиме учебного дня (малые формы самостоятельных занятий в виде комплексов «минуты бодрости»); занятия в секциях, неформальных группах и клубах по физкультурным интересам; самостоятельные занятия физическими упражнениями, спортом и туризмом; массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия [3].

В результате анализа различных видов двигательной активности студентов выявлено, что особой популярностью пользуются различные виды аэробики. Одним из таких видов является

степ-аэробика, обладающая широкими возможностями для разнообразия существующих комплексов упражнений за счет использования степ-платформы.

Такое направление фитнеса, как степ-аэробика относится к базовому фитнесу и предъявляет организму высокие требования, заставляющие его увеличивать потребление кислорода, в результате чего происходят благоприятные изменения в дыхательной и сердечно-сосудистой системах. Кроме того, регулярные занятия степ-аэробикой, повышают способность организма пропускать воздух через легкие, увеличивают общий кровоток, при этом кровь эффективнее осуществляет одну из своих основных функций – транспорт кислорода.

Большая популярность степ-аэробики объясняется следующими факторами:

- базовые шаги просты и доступны;
- преподаватель легко осуществляет контроль за каждым студентом, т. к. упражнения выполняются на одном месте;
- высокая разнообразность движений;
- степ-платформу можно использовать в качестве кардио-тренажера, для силовых тренировок, для развития выносливости;
- степ-платформы легко устанавливаются в обычном тренировочном зале благодаря легкости транспортировки.

Весьма важно, что степ-аэробика достаточно эффективна для тех групп мышц, которые очень трудно задействовать: ягодич, задней части бедра и приводящих мышц бедер.

Выводы. Включение в процесс физического воспитания занятий степ-аэробикой оказывает положительное влияние на физическое развитие, физическую подготовленность и отношение обучающихся к физической культуре.

Список литературы.

1. Власова, И. А. Оздоровительный фитнес : учеб. пособие / И.А. Власова, О. А. Иваненко. – Челябинск : ЧГИК, 2017. 157 с.
2. Грузных, Г. М. Программно-методическое обеспечение процесса физкультурного воспитания вузовской молодежи : метод. рекомендации / Г. М. Грузных. – Омск : СибГАФК, 1990. – С. 60.
3. Жерносек, А. М. Технологии применения занятий степ-аэробикой в оздоровительной тренировке : автореф. дис. ... канд. пед. наук / А. М. Жерносек. – М. : РГУФК, 2007. – 24 с.
4. Жигарева, О. Г. Повышение эффективности физической подготовки студентов : учеб. пособие / О.Г. Жигарева. – М. : КноРус, 2020. – 76 с.
5. Иваненко, О. А. Современные фитнес-технологии и оздоровительный фитнес : учеб. пособие / О. А. Иваненко. – Челябинск : УралГУФК, 2018. – 213 с.
6. Казанцева, Н. В. Аэробика : учеб. пособие / Н. В. Казанцева, В. С. Казанцев. – Иркутск : ИЮРИ (филиал) Ун-та прокуратуры РФ, 2018. – 107 с.
7. Курамшин, Ю. Ф. Становление и развитие программно-нормативных основ вузовского физического воспитания / Ю.Ф. Курамшин // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2014. – № 4 (110). – С. 67–71.

ГУМАНИСТИЧЕСКИЕ ЦЕННОСТИ БЕЗОПАСНОГО СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА

Миронов А. О.
ФГБОУ ВО «РАНХиГС», Москва, Россия

Аннотация. Статья посвящена исследованию и формулировке определённых принципов спортивной тренировки, учёту закономерностей тренировочного процесса, использованию технологического оборудования и работе с квалифицированными тренерами и наставниками. Установлено, что превышение оптимального объёма и интенсивности тренировочной нагрузки на пути стимулирования работоспособности подвергает организм спортсменов нестабильности и дисбалансу в протекании процессов напряжения и восстановления. Разработаны основные положения концепции безопасности студенческого спорта.

Ключевые слова: студенческий спорт, концепция безопасности, чрезмерные нагрузки.

HUMANISTIC VALUES OF SAFE STUDENT SPORT

Mironov A. O.

PSBEI HE «RANEPА» branch, St. Petersburg, Russia

Annotation. The article is devoted to the study and formulation of certain principles of sports training, taking into account the patterns of the training process, the use of technological equipment and work with qualified coaches and mentors. It has been established that the excess of the optimal volume and intensity of the training load in the way of stimulating performance exposes the body of athletes to instability and imbalance in the course of stress and recovery processes. The main provisions of the concept of student sports safety have been developed.

Keywords: student sport, safety concept, overwork.

Актуальность. В условиях возрастающей специализации и дифференциации спортивной подготовки, предполагающих максимальное возрастание тренировочных нагрузок, спортсмены подвергают свое здоровье рискам, связанным с максимумом физических и психоэмоциональных напряжений [1]. Подобных рисков можно избежать при соблюдении определённых принципов спортивной тренировки, учёте закономерностей тренировочного процесса, использовании технологичного оборудования и работе с квалифицированными тренерами и наставниками [2]. Важно поддерживать здоровое и сбалансированное питание и водно-солевой баланс организма. Чрезмерные тренировки, игнорирующие режим планомерной адаптации, могут привести здорового спортсмена к состоянию перенапряжения, которое может проявиться в нарушениях работы всех органов и систем организма: травмам опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистым дисфункциям, воспалению мышц и сухожилий, нарушению системных функций.

Под воздействием чрезмерных нагрузок снижается общий иммунитет, эндогенные факторы, компенсирующие воздействие неблагоприятных факторов среды и инфекций на организм спортсменов [3]. Превышение оптимального объёма и интенсивности тренировочной нагрузки на пути стимулирования работоспособности подвергает организм спортсменов нестабильности и дисбалансу в протекании процессов напряжения и восстановления [4]. В связи с этим тренирующиеся спортсмены должны реально осознавать свои возможности и следовать определённым правилам и ограничениям безопасного спорта [5].

Научные исследования подтверждают справедливость данной рекомендации как доминирующий вектор функциональных изменений под воздействием тренировочного процесса [6]. Пройдя адекватное обучение и подготовку, отвечающую стандартам безопасности, спортсмен может быть ограждён от энтропии неконтролируемой двигательной активности. Неоправданное и неуправляемое стремление к рекордному спортивному результату могут оказаться чрезвычайно опасным [7]. Среди деструктурирующих факторов, являющихся следствием лихорадочного стремления к успеху, отмечается перетренированность, недоедание или переедание, негативное влияние неподготовленных тренеров и спортивных администраторов и даже фармакологические манипуляции [8]. В итоге релевантным становится вопрос принятия решения о целесообразности ограничения на основе имеющегося знания физиологии человека, спортивной медицины и закономерностей спортивной подготовки.

Целью исследования является методологическое обоснование концептуальных основ безопасности студенческого спорта.

Задачами исследования являлось определение основных положений концепции безопасности студенческого спорта, оценка их потенциала в концептуальной структуре, обоснование приоритетов развития. Для оценки перспектив развития отрасли использовался интегративный подход.

Реализация концепции безопасности студенческого спорта ориентирована на студентов вузов и всех лиц, взаимодействующих с ними в спортивной деятельности (преподавателей, тренеров, врачей, управленческого персонала, спонсоров и др.). В контексте обоснования эффективности модели выделено пять направлений реализации концепции: развитие спортивная и медицинская этика, соблюдение правил соревнований, борьба с допингом, воспитание толерантности, устойчивое развитие, междисциплинарная направленность, охватывающая все аспекты в интегративной форме.

Концепция отдаёт приоритет студентам в период непосредственного обучения в вузе. В дальнейшем молодые люди самостоятельно смогут выстраивать собственную профессиональную и жизненную траекторию развития на основе полученных компетенций здорового образа жизни.

С целью поэтапной реализации концепции для каждого направления разработаны соответствующие образовательные инструменты, адаптированные к тематике рассматриваемых

проблем. Исследовательские данные, полученные от педагогов и студенческих спортсменов в качестве валидных экспертов, обрабатывались на основе образовательных ценностей спорта. В этом контексте исследовались следующие проблемы.

Влияние спорта на развитие студенческой молодежи рассматривалось в аспекте формирования профессионального и социального статуса молодых людей. Во-первых, выделялись ключевые области социальной политики в области спорта, способствующие достижению эффекта развития студентов. Во-вторых, исследовались возможности проектных ресурсов (туристических, спортивных, оздоровительно-массовых), направленных на повышение уровня толерантности и использования спорта для социальной интеграции. Разработка концепции основывалась на методологии Молодежной спортивной программы МОК, основные положения которой проанализированы с целью формирования основных профессиональных компетенций средствами спорта.

Результаты и их обсуждение. *Спортивная этика.* Спорт воспитывает в молодых людях гуманистические ценности. Они учатся уважать соперника и принимать кодекс поведения – правила игры. Спортивная деятельность учит достойно воспринимать победы, способствует проявлению способностей и воспитывает волевые качества. Это развивает качество объективного обсуждения и решения проблемных ситуаций, восприятия результатов соревнований как закономерного процесса разрешения неантагонистических противоречий. Таким образом, студенты учатся получать удовлетворение от спортивного состязания независимо от результата или исхода соревнования. Эти качества формируются в юношеском возрасте и сохраняются на всю жизнь.

Медицинская этика. Рамки и правила деятельности спортивных врачей определяются медицинской этикой, которая подразумевает оказание медицинской помощи спортсменам в достижении оптимальной физической и психической работоспособности, не превышая своих полномочий. Врачи не могут мириться с обманом потому, что это пагубно сказывается на долгосрочной перспективе подготовки и здоровья спортсмена.

В контексте предотвращения подобных явлений после выдачи медицинской справки врач команды должен вести систематическое медицинское сопровождение с целью контроля здоровья спортсмена. Устойчивость функционирования медицинского персонала проявляется в соблюдении определённых правил при работе со спортсменами, допускающих назначения лишь разрешенных лекарственных препаратов, как это предписывает медицинская этика. Свобода в выборе лекарственных средств сочетается с необходимостью не только не нанести вред здоровью, но и сохранить допуск к соревнованиям. Эти отношения выступают не как антагонизм, а дополняют друг друга. Врачу не следует купировать эти состояния с помощью обезболивающей терапии или местного анестетика, поскольку долгосрочное сохранение карьеры и здоровья спортсмена может быть важнее краткосрочных результатов.

Если врач принимает решение о лечении спортсмена средствами, включёнными в перечень запрещённых в спортивной практике, это означает выход спортсмена из соревновательной борьбы и направление на прохождение курса лечения. Действие лицензии приостанавливается, а соответствующая организация уведомляется о прохождении лечения.

Соблюдение правил соревнований. Неспортивное поведение не столь характерно в практике студенческого спорта. В процессе студенческих соревнований чаще встречается несоблюдение правил, зачастую неосознанно. Аморальным также можно считать попытку подтолкнуть спортсмена к нарушению правил для достижения незаслуженной победы или рекорда. В этом отношении достижение победы нечестным путём может расцениваться как неспортивные действия на индивидуальном уровне.

Целью данного направления реализации концепции является выявление различных отношений, способствующих применению нечестных механизмов в спорте, независимо от уровня их применения. Рассматриваемые психологические и социологические аспекты и действия касаются не только спортсменов-студентов, но также тренеров и наставников в контексте их участия в деятельности спортивных организаций. Со спортсменами массовых спортивных разрядов проводится воспитательная работа с целью формирования собственного взгляда на эту проблему и осознания опасности неспортивного поведения.

Борьба с допингом. Данное направление призвано продемонстрировать спортсменам-студентам, что важно и необходимо, чтобы спорт основывался на честной конкуренции и уважении здоровья каждого участника. Информация о процедурах, используемых в борьбе с допингом включается в элементы управления, в котором принимают участие все лица в окруже-

нии спортсмена (члены семьи, врачи, спортивные организации на местном и национальном уровнях, международные федерации, юристы, политические власти, СМИ, спонсоры и общественность).

Воспитание толерантности. Снижению агрессивности, как одной из сопутствующей характеристики отдельных видов спорта и вытекающей из сути соперничества, способствует внедрение нравственных принципов спортивной практики и установление определённых этических правил толерантного поведения.

Формами проявления нетерпимости к окружающим и соперникам, наряду с физической агрессией, выступают жестокое отношение, моральное оскорбление и психологическое давление.

В данном направлении исследуются различные формы, которые может принимать агрессивность в контексте спортивных мероприятий, в частности, объясняющие соответствующие поступки и поведение.

Устойчивое развитие. Устойчивое развитие требует поиска способов жизнедеятельности, которые позволяют в мировом масштабе обеспечить здоровую, полноценную и экономически обеспеченную жизнь без разрушения окружающей среды и угрозы будущему благополучию людей. Расширение производства и урбанизация привели к повышенному истощению земельных, морских и прибрежных ресурсов. Это привело к усилению деградации природных экосистем и систем жизнеобеспечения, обеспечивающих человеческую цивилизацию. Сбережение и восполнение природных ресурсов и содействие их устойчивому использованию является важным условием для выживания и благополучия мирового сообщества.

Олимпийское движение. Рекомендации Олимпийского комитета должны поддерживать спортивные студенческие организации в следующих спортивно-оздоровительных практиках: улучшение социально-экономических условий (сотрудничества, интеграции, здоровья, потребления); сохранение и управление природными ресурсами; активизация студенческого спортивного движения. Идеи студенческого спорта направлены на поддержание устойчивых целей развития.

Негативное действие факторов энтропии системно проявляется на всех уровнях спортивных отношений, включая студенческий спорт. Системные предпосылки для социальной адаптации и профессионального становления студенческой аудитории заложены в социализирующей сущности спорта, что имеет существенное значение в период получения высшего образования.

При использовании исследовательского инструментария разработана социокультурная модель, сосредоточенная на нескольких принципиальных направлениях безопасности студенческого спорта. В методологическом подходе, направленном на борьбу с негативными проявлениями в современном студенческом спорте (агрессивностью, допингом, неспортивными действиями и глобализмом), должны преобладать социокультурные механизмы воспроизводства личного потенциала студентов.

Выводы. Задачи развития современного студенческого спорта сложны и требуют многовариантных подходов к их решению. Сегодняшние спортивные проблемы не могут быть решены реализацией одной или нескольких частных программ развития. Концепция безопасности выстраивается для формирования универсальной основы для завершения начатой работы и расширения дальнейших перспектив студенческого спорта.

Список литературы.

1. Лобанов, Ю. Я. Востребованность адаптационного потенциала физической культуры в реабилитации функционального состояния студентов / Ю. Я. Лобанов, О. Е. Понимасов, Н. М. Дзюба // Учёные записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2020. – № 2 (180). – С. 219-222.

2. Зюкин, А. В. Культурологическая модель физкультурно-педагогического образования студентов / А. В. Зюкин, О. Е. Понимасов // Научное мнение. – 2022. – № 4. – С. 56-60.

3. Понимасов, О. Е. Методика индивидуально-ориентированного замещения движений при обучении прикладному плаванию курсантов военных вузов / О. Е. Понимасов // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2015. – № 4. – С. 51-54.

4. Зюкин, А. В. Нейтрализация неблагоприятных урбанистических факторов средствами эколого-дидактической среды вуза / А. В. Зюкин, О. Е. Понимасов, М. В. Габов, Н. В. Рыжкин // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 10. – С. 108-109.

5. Мельникова, Т. И. Интеграция средств фитнеса в подготовку студенческой волейбольной команды / Т. И. Мельникова, Л. В. Морозова, О. П. Виноградова, О. Е. Понимасов // Учёные записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2022. – № 5 (207). – С. 277-280.

6. Понимасов, О. Е. Замещение элементов техники прикладного плавания на основе квалитметрической оценки моторного веса // О. Е. Понимасов // Учёные записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2013. – № 12 (106). – С. 123-127.

7. Кулишова, А. В. Воздействие экосистемных факторов оздоровительно-дидактической среды в процессе физического воспитания студентов / А. В. Кулишова, М. А. Савенко, О. Е. Понимасов // Учёные записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2020. – № 11 (189). – С. 291-294.

8. Миронов, А. О. Дидактические возможности совмещенной модели обучения спортсменов в условиях центра спорта и образования / А. О. Миронов, А. В. Соломатин, М. С. Ананьин, К. Ю. Машков, О. Е. Понимасов // Учёные записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2021. – № 4 (194). – С. 303-307.

РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ ПОСРЕДСТВОМ КОМПЛЕКСНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

Москалева Ю. А., Битюцких И. В.

ФКОУ ВО Воронежский институт ФСИН России, ФГКОУ ВО Воронежского института МВД России, Воронеж, Россия

Аннотация. В данной статье рассмотрены различные методы развития выносливости курсантов и студентов образовательных организаций ФСИН России посредством комплексных упражнений, а также проведено экспериментальное исследование среди курсантов.

Ключевые слова: комплекс упражнений, выносливость, экспериментальная и контрольная группы курсантов, физические качества.

DEVELOPMENT OF ENDURANCE THROUGH COMPLEX EXERCISES

Moskaleva Y.A., Bityutskikh I.V.

FKOU VO Voronezh Institute of the Federal Penitentiary Service of Russia, FGKOU VO Voronezh Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia, Voronezh, Russia

Annotation. In every area of our country many offenses occur continuously. They are of different nature, in order to eliminate them it is necessary for employees to constantly improve their physical fitness, systematically study the regulations and the practice of lawful use of physical force and special means. In modern conditions the relevance and necessity of solving problems related to the development of physical qualities: strength, speed, agility and endurance have sharply increased.

Keywords: complex of exercises, endurance, experimental and control groups of cadets, physical qualities.

Актуальность. В каждой области нашей страны непрерывно происходят множество правонарушений. Они бывают различного характера, для устранения их необходимо сотрудникам постоянно улучшать свою физическую форму, систематически изучать нормативно правовые акты и практику законного применения физической силы и специальных средств. В современных условиях резко обострилась актуальность и необходимость решения проблем, связанных с развитием физических качеств: сила, скорость, ловкости и выносливость.

Цель работы. Основной задачей экспериментального исследования является анализ эффективности комплекса упражнений нацеленный на развитие выносливости у курсантов образовательных организаций уголовно-исполнительной системы.

Результаты и их обсуждение. Одним из важнейших физических качеств, которым должен обладать сотрудник правоохранительных органов, является выносливость. Выносливость - это качество организма поддерживать достаточный уровень производительности в течение определенного времени. Развитие выносливости осуществляется путем смены нагрузки и структуры деятельности.

В зависимости от рода деятельности выделяют общую и специальную виды выносливости. Под общей выносливостью понимается физические возможности организма при нормальном уровне интенсивности. Специальная выносливость – это способность к длительному перенесению нагрузок, которые характерны для конкретного вида профессиональной деятельности.

Специальную выносливость разделяют еще на несколько отдельных видов:

- Скоростная
- Скоростно-силовая
- Координационная

• Силовая

Для развития выносливости применяются разнообразные методы тренировок, которые можно разделить на несколько групп: непрерывные и интервальные методы тренировок.

Учитывая мнение ученых о требовании к подбору упражнений, развивающих выносливость, были разработаны комплексы упражнений для сотрудников правоохранительных органов, в которых считалось, что основной компонент развития выносливости является разнообразие и увеличение их длительности. Чтобы убедиться в эффективности комплексов упражнений, было проведено экспериментальное исследование, которое было нацелено на развитие выносливости у курсантов, образовательных организаций уголовно-исполнительной системы. В ходе эксперимента было рассмотрено две группы. Одна из них является экспериментальная, а вторая контрольная. Экспериментальной группе были даны указания и объяснения по выполнению определенных упражнений для повышения выносливости. При этом общий объем нагрузки в обеих группах был одинаковым. Эксперимент проходил в течении четырех месяцев.

Упражнения, которые были даны курсантам:

1. Прыжки через скакалку
2. Отжимания
3. «Берпи»
4. «Джампинг джек»
5. Бег

Для определения эффективности подобранных комплексов упражнений было зафиксированы первоначальные результаты сдачи бега на 1000 метров в двух группах до начала применения комплексов упражнений (рис 1).

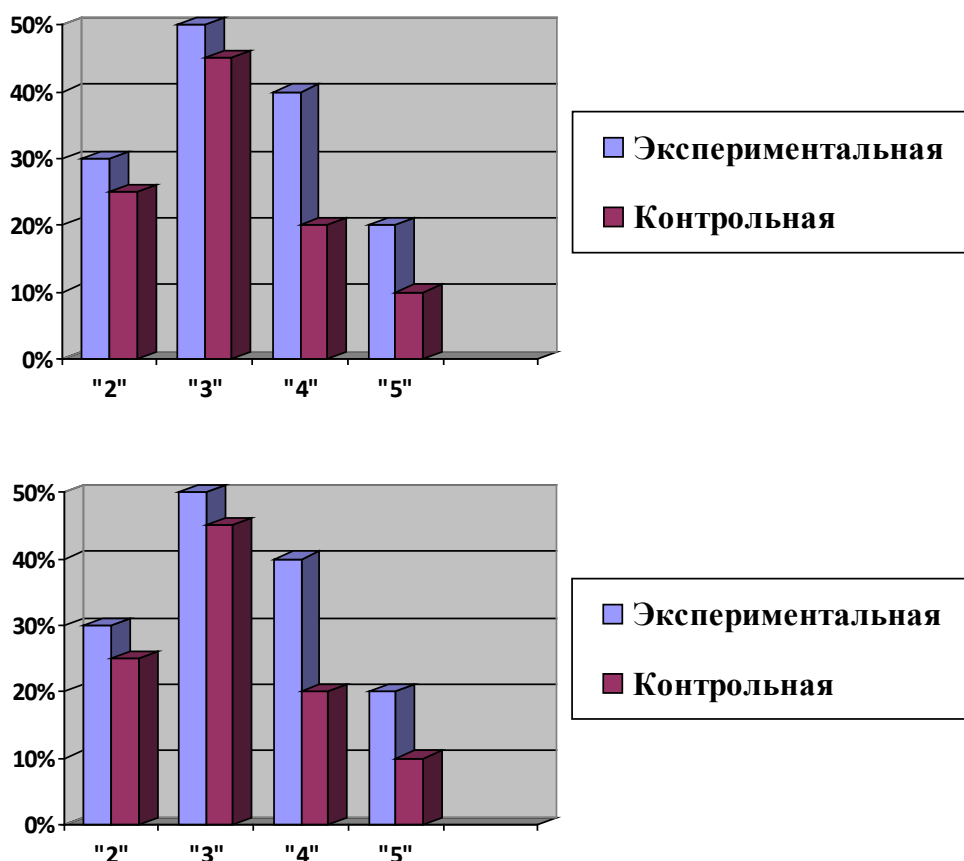


Рис.1 График 1 месяца эксперимента

По графику можно сделать вывод, что большинство участников двух групп сдали 1 км на оценку «удовлетворительно».

После четырех месяцев данного эксперимента было проведено итоговое испытание курсантов, образовательной организации уголовно-исполнительной системы (рис 2).

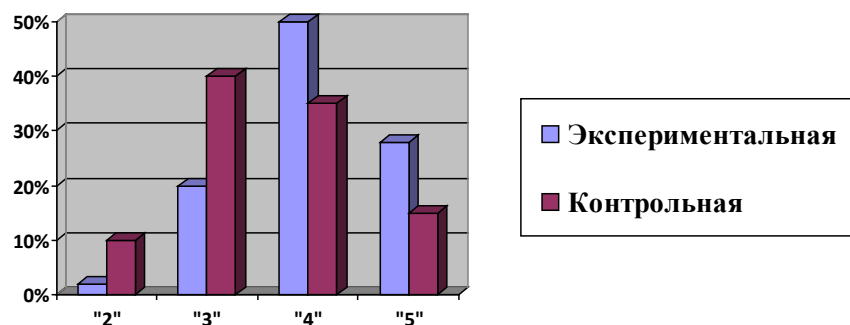


Рис.2 График 4 месяца эксперимента

Выводы. Таким образом, результаты, полученные в ходе экспериментального исследования, представленные на (рис 2), указывают на улучшение временных показателей в экспериментальной группе, что свидетельствует о совершенствовании физического качества – выносливости. Что свидетельствует о пользе комплексных упражнений при развитии общей физической подготовки сотрудников силовых структур.

Список литературы.

1. Об утверждении Наставления по физической подготовке сотрудников уголовно-исполнительной системы: приказ Министерства юстиции Российской Федерации от 12 ноября 2001 г. № 301. 128 с.

2. Астафьев К. А. Некоторые пути развития силовой выносливости у курсантов образовательных организаций ФСИН России/ Астафьев К. А., Ефремов М.А., Гниломедов Р. А.// Актуальные проблемы деятельности подразделений УИС : сб. матер. Всерос. науч.-практ. конф. – Воронеж, 2020. – С. 388 — 390.

3. Гниломедов Р.А., Москалева Ю.А. Влияние комплексных упражнений на развитие выносливости в беге на 1000 метров: сб. матер. Международ. науч.- практ. конф. – Воронеж : ФКОУ ВО Воронежский институт ФСИН России. – 18-19.05.2022. – С. 414 – 416.

МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКОЙ ДЕВУШЕК 18 – 20 ЛЕТНЕГО ВОЗРАСТА

Найн Ан. А., Целищева Е. И., Целищев В. Ю., Смирнова Л. В.
ФГБОУ ВО «УралГУФК», Челябинск, Россия
ФГАОУ ВО «ЮУрГУ (НИУ)», Южно-Уральский государственный
университет, Челябинск, Россия

Аннотация. В статье представлена характеристика занятия по оздоровительной аэробике, выявлена актуальность данного вида фитнеса, а также раскрыты положительные аспекты влияния оздоровительной аэробики на организм человека в разные возрастные периоды.

Ключевые слова: оздоровительная аэробика, девушки молодого возраста, развитие двигательных качеств, физические упражнения.

METHODOLOGICAL APPROACHES TO CONDUCTING CLASSES WELLNESS AEROBICS GIRLS OF 18 – 20 YEARS OF AGE

Nain An. A., Tselishcheva E. I., Tselishchev V. Yu., Smirnova L. V.
UralGUFC, Chelyabinsk, Russia

FSAOU VO "SUSU (NRU)", South Ural State University, Chelyabinsk, Russia

Annotation. The article presents the characteristics of recreational aerobics classes, reveals the relevance of this type of fitness, and also reveals the positive aspects of the influence of recreational aerobics on the human body in different age periods.

Keywords: health-improving aerobics, young girls, development of motor qualities, physical exercises.

Актуальность темы исследования. В настоящее время оздоровительная аэробика не только средство, но и одно из популярных направлений массовой физической культуры с регулируемой нагрузкой. Поэтому не случаен интерес многих исследователей к изучению различных сторон оздоровительной аэробики. Отмечая положительные стороны аэробики, ученые выделяют и основную её нерешенную проблему: повышение качества управления и дозирования тренировочной нагрузки во время занятий различными видами аэробики. Как известно из теории и методики физического воспитания и спорта, дозирование физических нагрузок, особенно в физической культуре оздоровительной направленности, является ключевой проблемой, от решения которой напрямую зависит эффективность не только всех разрабатываемых методик, но, в конечном итоге, и всех физкультурных занятий [3, с. 116].

Несмотря на большое количество опубликованных работ, оздоровительное движение не стоит на месте, оно развивается и диктует свои требования. Это в полной мере относится к оздоровительной аэробике. Выбор наиболее эффективных программ и методик по оздоровительной аэробике часто осуществляется тренерами и занимающимися субъективно, а также ощущается недостаток научно-методического обеспечения, что сдерживает более активное внедрение занятий в повседневную практику. Следовательно, проблема поиска путей повышения эффективности занятий оздоровительной направленности и приобщения женщин к занятиям физическими упражнениями является весьма актуальной [1; 5; 8].

В научной литературе имеются сведения об оптимальных параметрах тренировочной нагрузки на занятиях оздоровительной аэробикой, но сами критерии оптимизации не исследованы и не обоснованы, что значительно снижает эффективность любого педагогического процесса. Высокая востребованность теории и методики оздоровительной физической культуры в научно обоснованных методиках, позволяющих использовать большой потенциал разнообразных видов аэробики, точно определять и планировать физическую нагрузку в различных циклах тренировки девушек молодого возраста и практическим их отсутствием определило актуальность нашего исследования.

Цель исследования – разработать программу, направленную на развитие физических качеств девушек 18 – 20 летнего возраста, в процессе занятий оздоровительной аэробикой.

Методологической основой исследования являются теория функциональных систем П. К. Анохина, принципы системного подхода к исследованию проблем по методике физического воспитания, современные представления о содержании, средствах и методах оздоровительной физической культуры Л. П. Матвеева, Ж. К. Холодова и В. С. Кузнецова, интегративный подход Б. А. Никитюка. Новым видам физической активности: шейпингу, оздоровительной аэробике, аквааэробике и другим посвящен ряд работ И. А. Анохиной, И. А. Васильевой, О. И. Вотяковой, О. Б. Галеевой, Е. И. Дегтярёвой, Л. М. Дикаревич, Ж. Г. Кортавы, Л. В. Сидневой, G. Paul und and, что указывает на актуальность проблемы приобщения женщин к регулярным занятиям физическими упражнениями [2; 4; 7; 8].

Отсутствие оздоравливающего эффекта при занятиях физическими упражнениями чаще всего связано с ошибками в методике этих занятий и наиболее распространенной из них является или недостаточная, или чрезмерная доза физической нагрузки. Нагрузка должна быть оптимальной. Это положение можно выделить в качестве основного принципа оздоровительной направленности занятий физическими упражнениями. Отклонения от методических норм проведения занятий оздоровительной аэробикой ведут к нарушению восприятия упражнений, расплывчивости содержания занятий. Чтобы избежать ошибок в обучении, необходимо проводить тренировочный процесс по определенной методике.

Методы применяемые в исследовании:

1 Метод сходства. При подборе нескольких упражнений за основу берется какая-то одна тема, направление перемещений или стиль движений.

2 Метод усложнения. Определенная логическая последовательность обучения упражнениям, постепенное усложнение упражнений за счет новых деталей: изменение темпа движения, изменение ритма, ввод новых деталей, изменение техники выполнения движения, предварительное выполнение движения каждой частью тела отдельно, а затем их объединение в одном упражнении.

3 Метод повторений.

4 Метод музыкальной интерпретации.

1) Конструирование упражнений с учетом основ музыкальной грамоты. Сильные и слабые доли могут отражаться движениями (хлопками, прыжками, притопами и т.п. - на акцентированные сильные доли такта).

2) Вариации движений в соответствии с изменениями в содержании музыки. При повторении музыкальной темы повторяются ранее выполненные упражнения, в которые вводятся дополнения (акценты, другой темп или ритм, амплитуда или др.).

5 Метод «Бейс-хореографии». Нацелена на развитие координации. Она строится обычно на одну восьмерку. Основная восьмерка состоит из простых базовых движений. Затем сложность постепенно увеличивается при использовании методов изменения координационной сложности движения. Время выполнения восьмерки остается неизменным, т.е. возрастает только сложность. В использовании этого метода отмечаются только положительные черты: отсутствие отстающих в классе, каждый может остановиться на подходящем для него уровне сложности не мешая другим; так как связи движений короткие, инструктор имеет возможность исправлять ошибки.

6 Метод блоков. Объединение между собой разных, ранее разученных упражнений в хореографическое соединение.

7 «Калифорнийский стиль». Комплексное проявление требований к изложенным выше методам. Перед выполнением блоков, каждое упражнение разучивается постепенно (метод усложнения), и затем основные упражнения объединяются в блоки и выполняются с перемещением в разных направлениях.

Приёмы:

1 Размещение занимающихся должно быть таким, чтобы они могли сравнивать свои действия с действиями тренера. Стоя в «шахматном» порядке, девушки могут видеть инструктора и себя в зеркало.

2 Обучение:

а) оперативный комментарий и пояснение, что на какой счет делать, название движения, основные моменты техники, направление и т.д.;

б) показ – на занятиях используется преимущественный показ (повышается моторная плотность урока), простые по координации движения показывают фронтально (зеркально), а сложные по координации – тренер выполняет спиной к занимающимся;

в) совместные показ и объяснение – показ движения, одновременно называя его, комментируя.

3 Непосредственное проведение упражнений:

а) симметричное выполнение упражнений (движения должны выполняться в ту и в другую сторону);

б) для управления группой используют символы принятые в аэробике.

4 Активизация внимания занимающихся: использование функциональной музыки, которая активизирует внимание за счет изменения ритма и темпа; включение хлопков, щелчков; чередование упражнений [6].

5 Вариативность. Необходимость выполнения двух основных методических требований:

– содержание двигательных задач должно постоянно видоизменяться;

– условия решения двигательных задач обязаны стимулировать школьников на достижение максимального результата.

Предлагаемая программа проведения занятий оздоровительной аэробикой лежит в основе физического воспитания девушек студенток, участвующих в педагогическом эксперименте.

Вывод. На данном этапе исследования нами проводился анализ научно-методической литературы по направлениям: возрастные особенности развития физических способностей девушек молодого возраста, современные подходы развития физических способностей, специфика физических способностей в оздоровительной аэробике, содержание средств и методов развития физических способностей у девушек молодого возраста. Особенностью предложенной нами программы является комплексное воздействие на развитие физических качеств девушек, формирование двигательных умений и навыков, укрепление функциональных систем организма. Выбранный нами возрастной контингент учащейся молодёжи является сенситивным периодом для дальнейшего развития и укрепления всех физических качеств.

Список литературы.

1. Ашмарин, Б. Л. Теория и методика физического воспитания : учеб. пособие для студ. фак. физ. культуры пед. ин-тов / Б. Л. Ашмарин. – М. : Просвещение, 2010. – 287 с.
2. Бутин, И. М. Развитие физических способностей / И. М. Бутин. – М. : Просвещение, 2010. – 250 с.
3. Горцев, Г. Ничего лишнего : аэробика, фитнес, шейпинг / Г. Горцев. – Ростов-на-Дону : Фитнес, 2004. – 256 с.
4. Иваненко, О. А. Фитнес технологии : учебное пособие / О. А. Иваненко, Т. М. Мелихова. – Челябинск : УралГУФК, 2007. – 58 с.
5. Курмашин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры / Ю. Ф. Курмашин. – М. : Советский спорт, 2010. – 464 с.
6. Лисицкая, Т. С. Аэробика. Хореография и дизайн урока : учеб.-метод. пособие / Т. С. Лисицкая. – М. : Фитнес конвенция, 2006. – 34 с.
7. Назаренко, Л. Д. Оздоровительные основы физических упражнений / Л. Д. Назаренко. – М. : Владос-пресс, 2010. – 248 с.
8. Хоули, Э. Т. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса / Э. Т. Хоули. – Киев : Олимпийская литература, 2004. – 362 с.

РАЗВИТИЕ ЭКОНОМИЧНОЙ ТЕХНИКИ ФИЗИЧЕСКОГО УПРАЖНЕНИЯ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ

Нуримов М. Н.

Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет, Челябинск, Россия

Аннотация. В работе изучена энергосистема в формировании двигательных действий студентов через тактильные прикосновения, поглаживания рецепторов кожи нервно-мышечной системы. А также обосновано развитие энергосистемы студентов, влияющие на двигательные действия физических упражнений, исходные положения туловища, сгибание, наклон туловища с ощущением не только энергосистемы, но и техничного двигательного действия, которое обеспечивает рациональное, экономичное, точное, расслабленное, согласованное выполнение техники физического упражнения во многих видах спорта.

Ключевые слова: студент, экономичность, точность, расслабленность, техника физического упражнения.

DEVELOPMENT OF ECONOMICAL TECHNIQUE OF PHYSICAL EXERCISES IN THE PROCESS OF STUDENTS' TRAINING

Nurimov M. N.

South Ural State University of Humanities and Pedagogy, Chelyabinsk, Russia

Abstract. The paper studies the energy system in the formation of students' motor actions through tactile touches, strokes of the neuromuscular skin receptors. And also energy system development of students, influencing motor actions of physical exercises, initial positions of trunk, bending, tilting of trunk with feeling not only energy system but also technical motor action which provides rational, economical, exact, relaxed, coordinated execution of technique of physical exercise in many kinds of sports is grounded.

Key words: student, economy, accuracy, relaxation, technique of physical exercise.

Введение. Тактильные проприорецепторы сенсорной системы тела активизируют рецепторы тела, имеющие множественные взаимосвязи между рецепторами и между внешней и внутренней средой, что существенно усиливает работу энергетических центров позвоночного канала, соответственно повышая энергетические потоки. Ощущение развитой энергосистемы студентов проявляется циклично и индивидуально в виде прохлады, текущей волны, покалывания, расслабления, легкости, тепла и т. д [1-7].

Цель исследования: развитие рациональной техники двигательного физического упражнения у студентов в процессе обучения.

Методы и организация исследования. В исследовании участвовали студенты Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета. Проводилось анкетирование.

тирование спортсменов в начале и в конце учебного года. Анкетирование состояло из блока вопросов, определяющих состояние здоровья, тонус мышц, двигательную активность. Студенты оценивали свое состояние по балльной шкале.

В повышении тонуса нервно-мышечной системы не допускали напряжения во время выполнения физической нагрузки, восстановление не превышало минутное. Занятие проводилось по штатному расписанию и самостоятельные четыре раза в неделю.

Результаты исследования и их обсуждения. Из изложенного отметим, что развитию энергосистемы в формировании двигательных действий студентов способствуют тактильные прикосновения, поглаживания рецепторов кожи нервно-мышечной системы. На развитие энергосистемы студентов влияют двигательные действия физических упражнений, исходные положения туловища, сгибание колен, постановка параллельно стоп, положение головы, наклон туловища с ощущением не только энергосистемы, но и техничного двигательного действия, которое обеспечивает рациональное, экономичное, точное, расслабленное, согласованное выполнение техники физического упражнения во многих видах спорта. Например, при формировании техники скользящего шага на лыжах колени сгибаются незначительно при отталкивании в свободном одноопорном скольжении, где опорная нога коленного сустава не перекрывает носок лыжного батника с учетом условной вертикальной линии во время передвижения [8-11].

Сгибание опорной ноги происходит на вдохе, а разгибание ног в коленях на выдохе. Эти действия являются необходимыми для повышения энергосистемы в каждой фазе движения. У студентов двигательные действия эффективны для передвижения скользящим шагом, одновременным, свободным ходом, направлены на развитие энергосистемы и повышение качества техники скользящего шага в каждой отдельной фазе двигательного цикла. У студентов усиливается энергосистема позвоночного канала, нервно-мышечной системы при сгибании и разгибании ног, туловища, ног, рук в завершающей фазе цикла скользящего шага. Соответственно, чем эффективней выполняется техника скользящего шага, тем эффективней работает энергосистема и эффективней восстанавливается студент.

Выполнение техники скользящего шага по фазам в цикле позволяет специалисту увидеть, в какой фазе имеется мышечное напряжение, которое ведет к возникновению технической ошибки, блокированию энергии, травматизму в той или иной части тела. Поэтому энергосистема техники двигательного действия у физически подготовленных студентов отличается от энергосистемы техники двигательного действия не подготовленных студентов. У студентов физически подготовленных выявляется в технике двигательного действия не только высокая двигательная экономичность, но и стабильность, результативность, энергетичность, текучесть, устойчивость, расслабленность как качественные характеристики энергосистемы, ведущие к высокому двигательному и спортивному результату.

В заключение отметим, что в физкультурно-спортивной деятельности формируются двигательные качества, воспитываются физические качества, развиваются энергетические качества с формированием техники физического упражнения или двигательного действия. Во время выполнения техники двигательного действия необходимо обращать внимание на фазы напряжения и расслабления: чем расслабленней фаза в тех или иных мышечных группах, тем совершенней, результативней становится восстановительный процесс, техника двигательного действия и энергосистема студентов.

Список литературы.

1. Белоусова, Н.А. Психофизиологические предикторы успешности реализации образовательной траектории юных хоккеистов / Н.А. Белоусова и др. // Теория и практика физической культуры. – 2018. – № 12. – С. 60–62.
2. Волков, В.Н. Определенные условия подготовки спортсменов к соревнованиям / В.Н. Волков и др. // Теория и практика физической культуры. 2001. № 3. – С. 31–32.
3. Михеев, А.И. Значение физического воспитания в снижении агрессивности и тревожности в поведении младших подростков / А.И. Михеев и др. // Теория и практика физической культуры. – 1993. – № 2. – С. 21–22.
4. Сibaгатуллин, А.Р. Квантовый метод в повышении энергосистемы спортсменов в процессе совершенствования технической и физической подготовки / А.Р. Сibaгатуллин и др. // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - № 2 (144).-2017. С.234 -237.
5. Сibaгатуллин, А.Р. Развитие тренировочного, адаптационного и кумулятивного эффекта функциональной системы спортсменов на обще-подготовительном и специально-подготови-

тельном этапе / А.Р. Сибатуллин и др. // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - № 1 (155). - С.213.- 216.

6. Сиваков В.И. Оценка оптимального психического напряжения у лыжников-гонщиков высокой квалификации в соревновательном периоде / В.И. Сиваков // Теория и практика физической культуры. 2001. № 10. – С. 28 – 30.

7. Сиваков, В.И. Биоритм физический, эмоциональный и интеллектуальный как фактор оптимизации психофизиологического состояния биатлонистов в нестандартных ситуациях соревновательной деятельности / В.И. Сиваков, Д.В. Сиваков // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 10. – С. 2 – 7.

8. Сиваков, В.И. Причина нестабильного выступления биатлонисток в соревнования / В.И. Сиваков и др. // Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 9. – С. 66 – 69.

9. Сиваков, В.И. Квантовый энергетический метод в прогнозировании игровых матчей континентальной хоккейной лиги / В.И. Сиваков и др. // Теория и практика физической культуры. – 2018. – № 6. – С. 62 – 64.

10. Сиротин, О.А. Воздействие фрустрирующих ситуаций на социальную адаптацию спортсменов к учебно-тренировочной и соревновательной деятельности / О.А. Сиротин и др. // Теория и практика физической культуры. – 2001. № 3. – С. 6 – 8.

МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ КУРСАНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ ФСИН РОССИИ

Огнёва К. Н., Чернышов А. А.

ФКОУ ВО Воронежский институт ФСИН России, ФГКОУ ВО Воронежского института МВД России, Воронеж, Россия

Аннотация. В данной статье рассмотрены различные методы развития силовой выносливости курсантов и студентов образовательных организаций ФСИН России, а также проведен анализ исследования курсантов.

Ключевые слова: методы, выносливость, курсанты, результаты.

METHODS OF DEVELOPMENT OF STRENGTH ENDURANCE OF CADETS OF EDUCATIONAL ORGANIZATIONS OF THE FEDERAL PENITENTIARY SERVICE OF RUSSIA

Ognyova K. N., Chernyshov A. A.

FKOU VO Voronezh Institute of the Federal Penitentiary Service of Russia, FGKOU VO Voronezh Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia, Voronezh, Russia

Annotation. This article discusses various methods of developing the strength endurance of cadets and students of educational institutions of the Federal Penitentiary Service of Russia, and also analyzes the study of cadets.

Keywords: methods, endurance, cadets, results.

Актуальность. В последние года, в ходе исследований специалистов в области физической культуры и спорта наблюдается значительное снижение уровня выносливости у курсантов. Причиной данной ситуации является резкое снижение двигательной активности по различным причинам:

Объективные - перестройка растущего организма, вызывающая различные отклонения в состоянии здоровья; увеличение учебной нагрузки.

Субъективные - увлечение компьютерными играми, не серьёзное отношение к своему здоровью.

Следовательно, физическая нагрузка на организм сводится к минимуму, что приводит к нарушению нормального функционирования различных систем организма. Устранить эти негативные явления помогают занятия спортом в учебном заведении.

Цель работы. Основной задачей в данной работе был анализ основных причин снижения силовой выносливости курсантов образовательных организаций ФСИН России, а также проведение исследования, для выявления метода, при помощи которого мы сможем развить силовую выносливость.

Результаты и их обсуждение. Силовая выносливость заключается в способности организма длительное время выполнять любую работу без переутомления. Выделяют два вида выносливости: динамическую и статическую. Динамическая силовая выносливость представляет собой циклическую и ациклическую деятельность, а статическая силовая выносливость подразумевает деятельность, связанной с удержанием напряжения в определенной позе [1].

Существует несколько методов развития выносливости, например: метод повторных усилий, метод «до отказа», метод максимальных усилий, метод динамических усилий, изометрический метод, «ударный» метод.

Центральным направлением развития выносливости является метод повторных усилий с реализацией различных техник выполнения. С помощью этого метода можно развить способность проявления наибольшей силы. Существуют различные варианты выполнения упражнений: равномерный, смешанный.

Достоинства данного метода заключаются в том, что травмоопасность значительно ниже остальных.

Также одним из часто используемых методов является метод «до отказа». Данный метод способствует увеличению мышечной массы и должен применяться не больше 1 раза в неделю. Преимущества этого метода состоят в выполнении большого объема физических нагрузок при малом приложении усилий и минимальной травматичности [2].

При использовании данных методов общая нагрузка на организм характеризуется следующими составляющими:

- интенсивность метода;
- число подходов;
- продолжительность выполнения метода и интервалов отдыха;
- способ отдыха.

В Воронежском институте ФСИН России с курсантами 1–4 курсов было проведено исследование с помощью метода «повторных усилий с реализацией различных методических приемов». В начале месяца был проведен забег на 3 км, средний результат составил 12 минут 06 секунд. Затем, в течение месяца, курсанты выполняли различные упражнения на выносливость при помощи вышеуказанного метода, а в конце месяца был проведен контрольный забег, среднее время которого составило 11 минут 38 секунд. Результаты отражены в таблице 1.

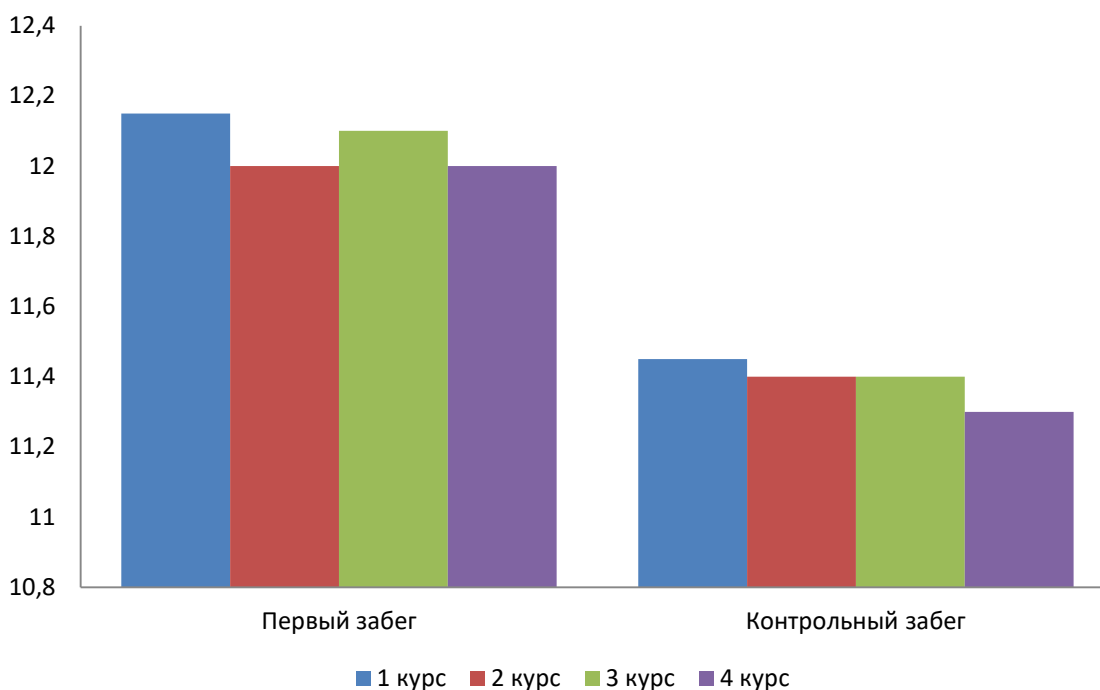


Таблица 1. Результаты забега

Выводы. Исходя из результатов тестирования, отраженных в Таблице 1, можно сделать вывод, что результаты общей физической подготовки курсантов улучшились на 6%. Метод по-

вторных усилий с реализацией различных техник выполнения является эффективным. Таким образом, можно сделать вывод об эффективности техники развития выносливости, опираясь на приведенные результаты тестирования между первым и контрольным забегами, в пользу последнего.

Список литературы.

1. Астафьев К. А. Развитие физических качеств у курсантов образовательных организаций ФСИН России : монография / К. А. Астафьев, О. В. Радченко ; ФКОУ ВО Воронежский институт ФСИН России. – Иркутск : ООО «Мегапринт», 2018. – 187 с.
2. Кузнецов Б. В., Шуткин Н. С., Ефремов М. А., Ефремов А. К. Научно-теоретический журнал Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта №9 (211) – 2022. – С. 235 – 239.
3. Кузнецов Б. В., Ефремов М. А. Актуальные проблемы деятельности подразделений УИС : сб. матер. Всерос. науч.- практ. конф. – Воронеж : ФКОУ ВО Воронежский институт ФСИН России. – 20.10.2022. – С. 576 – 579.

ИЗУЧЕНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ НЕРВНО-МЫШЕЧНОЙ СИСТЕМЫ В ФОРМИРОВАНИИ ТЕХНИКИ ЛЫЖНЫХ ХОДОВ

Радимов Г. В.

Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет, Челябинск, Россия

Аннотация. У лыжников определена взаимосвязь между гибкостью и силой мышц спины, а также между гибкостью и техническими ошибками в главном звене техники и в деталях техники одновременных ходов попеременных лыжных ходов между гибкостью и техническими ошибками в деталях техники одновременных ходов. Установлено, что в мышечных группах повышается эффективность развитой нервно-мышечной системы при формировании навыка высшего порядка техники лыжных ходов.

Ключевые слова: функциональные возможности нервно-мышечной системы, формирование техники лыжных ходов.

STUDY OF THE FUNCTIONAL CAPABILITIES OF THE NEUROMUSCULAR SYSTEM IN THE FORMATION OF THE TECHNIQUE OF SKI MOVES

Radimov G.V.

South Ural State Humanitarian Pedagogical University, Chelyabinsk, Russia

Annotation. In skiers, the relationship between flexibility and strength of the back muscles is determined, as well as between flexibility and technical errors in the main link of the technique and in the details of the technique of simultaneous moves of alternate ski moves between flexibility and technical errors in the details of the technique of simultaneous moves. It was found that in muscle groups, the efficiency of the developed neuromuscular system increases when forming the skill of the highest order of the technique of ski moves.

Keywords: functional capabilities of the neuromuscular system, formation of the technique of ski moves.

Введение. В процессе совершенствования двигательного навыка высшего порядка техники лыжных ходов необходим длительный цикл дыхания в повышении мощности нервно-мышечной системы [1-8]. У студентов постепенно повышается суммарная величина и мощность дыхания от умения к навыку в развитии нервно-мышечной и функциональной системы. С увеличением мощности дыхательного цикла повышается мощность функциональной системы, наступает динамический баланс между процессом расслабления и возбуждения нервно-мышечной системы в совершенствовании навыка высшего порядка [9; 10].

Цель исследования: изучение влияния функциональных возможностей нервно-мышечной системы на формирование двигательного навыка лыжных ходов.

Задача исследования: развить нервно-мышечную систему в формировании двигательного навыка высшего порядка у студентов в учебно-тренировочной деятельности.

Методы исследования: диагностика физической подготовленности и функционального состояния, прибор пульсометр, анкетирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики (t-Стьюдента и корреляционное определение по Спирмэну). Участие в ис-

следовании приняли 20 лыжников г. Златоуст. В исследовании применяли анкетирование. Студенты давали оценку функционального состояния по 8 - балльной шкале.

Результаты исследования и их обсуждение. Лыжники экспериментальной группы (ЭГ) в сравнении с результатами контрольной группы (КГ) имеют различия по окончании педагогического эксперимента в формировании двигательного действия от умения к навыку высшего порядка техники лыжных ходов. Студенты экспериментальной группы не имеют технических ошибок в деталях двигательного действия на уровне умения поддерживающей физической нагрузки функциональной системы при частоте пульсового режима 140 ударов в минуту при 0,8 и 1,1 баллов ($P = 0,49 < 0,05$).

У лыжников (ЭГ) определена взаимосвязь между гибкостью и силой мышц спины на уровне (при $r = 0,463$, $P < 0,05$). Выявлена взаимосвязь между гибкостью и техническими ошибками в главном звене техники попеременных лыжных ходов (при $r = 0,434$, $P < 0,05$), между гибкостью и техническими ошибками в деталях техники одновременных ходов (при $r = 0,514$, $P < 0,05$). Отсутствие напряженности в мышечных группах повышает эффективность нервно-мышечной системы двигательного действия при формировании навыка высшего порядка техники лыжных ходов.

В заключение отметим, что лыжники экспериментальной группы в сравнении с результатами контрольной группы имеют различия по окончании педагогического эксперимента в формировании двигательного действия от умения к навыку высшего порядка техники лыжных ходов.

У лыжников экспериментальной группы определена взаимосвязь между гибкостью и силой мышц спины. Выявлена взаимосвязь между гибкостью и техническими ошибками в главном звене техники попеременных лыжных ходов. Отсутствие напряженности в мышечных группах повышает эффективность нервно-мышечной системы двигательного действия при формировании навыка высшего порядка техники лыжных ходов.

Список литературы.

1. Белоусова, Н.А. Психофизиологические предикторы успешности реализации образовательной траектории юных хоккеистов / Н.А. Белоусова и др. // Теория и практика физической культуры. – 2018. – № 12. – С. 60–62.

2. Волков, В.Н. Определенные условия подготовки спортсменов к соревнованиям / В.Н. Волков и др. // Теория и практика физической культуры. 2001. № 3. – С. 31–32.

3. Михеев, А.И. Значение физического воспитания в снижении агрессивности и тревожности в поведении младших подростков / А.И. Михеев и др. // Теория и практика физической культуры. – 1993. – № 2. – С. 21-22.

4. Сibaгатуллин, А.Р. Квантовый метод в повышении энергосистемы спортсменов в процессе совершенствования технической и физической подготовки / А.Р. Сibaгатуллин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - № 2 (144).-2017. С.234 -237.

5. Сibaгатуллин, А.Р. Развитие тренировочного, адаптационного и кумулятивного эффекта функциональной системы спортсменов на обще-подготовительном и специально-подготовительном этапе / А.Р. Сibaгатуллин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - № 1 (155). - С.213.- 216.

6. Сиваков В.И. Оценка оптимального психического напряжения у лыжников-гонщиков высокой квалификации в соревновательном периоде / В.И. Сиваков // Теория и практика физической культуры. 2001. № 10. – С. 28 – 30.

7. Сиваков, В.И. Биоритм физический, эмоциональный и интеллектуальный как фактор оптимизации психофизиологического состояния биатлонистов в нестандартных ситуациях соревновательной деятельности / В.И. Сиваков, Д.В. Сиваков // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 10. – С. 2 – 7.

8. Сиваков, В.И. Причина нестабильного выступления биатлонисток в соревнования / В.И. Сиваков и др. // Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 9. – С. 66 – 69.

9. Сиваков, В.И. Квантовый энергетический метод в прогнозировании игровых матчей континентальной хоккейной лиги / В.И. Сиваков и др. // Теория и практика физической культуры. – 2018. – № 6. – С. 62 –64.

10. Сиротин, О.А. Воздействие фрустрирующих ситуаций на социальную адаптацию спортсменов к учебно-тренировочной и соревновательной деятельности / О.А. Сиротин // Теория и практика физической культуры. – 2001. № 3. – С. 6 – 8.

ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КОНДИЦИЙ И СОЦИАЛИЗАЦИИ СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Сабурова Е. В.

ФГБОУ ВО «РГПУ им. А.И. Герцена», Санкт-Петербург, Россия

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы организации прикладной физической культуры студентов в условиях летнего спортивно-туристического студенческого лагеря, сфокусированные на выделении факторов подготовки студентов призывного возраста к прохождению воинской службы на основе функционала прикладной физической культуры и спортивно-оздоровительных состязаний. Выявлены приоритетные формы и средства физической культуры студентов в условиях летнего спортивно-туристического студенческого лагеря.

Ключевые слова: студенты, прикладная физическая культура, студенческий лагерь.

FORMATION OF PHYSICAL CONDITIONS AND SOCIALIZATION OF STUDENTS BY MEANS OF APPLIED PHYSICAL CULTURE

Saburova E.V.

PSBEI HE «Herzen State Pedagogical University of Russia», St. Petersburg, Russia

Annotation. The article deals with the organization of applied physical culture of students in the conditions of a summer sports and tourist student camp, focused on highlighting the factors of preparing students of military age for military service based on the functionality of applied physical culture and sports and recreational competitions. The priority forms and means of physical culture of students in the conditions of a summer sports and tourist camp are revealed.

Keywords: students, applied physical education, summer student camp.

Актуальность. Необходимость настройки основных процессуальных компонентов физического воспитания обусловлена исторической востребованностью воспитательного потенциала системы воспроизводства социальных и физических кондиций человека в процессе возрастного развития и профессионального совершенствования. Согласно антропному принципу, структура и содержание вузовского физического воспитания выражены в рамках социальной ответственности педагога за формирование компетенций здорового образа жизнедеятельности, физической подготовленности призывных контингентов к воинской службе и затрагивает функциональные подходы к адаптивному управлению физическими кондициями студентов-призывников к освоению универсальных компетенций и формированию функционального состояния, необходимого для выполнения воинского долга во время перспективной армейской службы [1].

Наибольшей ценностной рациональностью функционала физической подготовки студентов призывного возраста к перспективным условиям воинской службы располагает организационная форма летнего спортивно-туристического студенческого лагеря, отражающая мобилизационные компетенции, формирующие основы организации жизнедеятельности и эмоциональную вовлеченность в процессы социально-патриотической активности [2; 3]. Организация лагеря предполагает определенное соотношение парциальных физических нагрузок, рекреации, социального опыта, двигательной активности, формирования ценностно-смысловых ориентаций, мобилизации глубинных ресурсов психики, направленных на формирование прикладных компетенций [4].

Комбинаторика воспитательных, образовательных и развивающих функций лагеря определяет целостность воздействия и достижение максимального результата в решении задач физического воспитания при подготовке призывных контингентов к дальнейшей службе в рядах вооруженных сил [5]. Инклюзия участников в структуру жизнедеятельности летнего спортивно-туристического студенческого лагеря реализуется как в обязательных, так и в элективных оздоровительных формах организационно-педагогического воздействия [6]. Катализаторами средств спортивно-патриотического воспитания, включая предикторы телесного развития, выступают природно-оздоровительные факторы и закаливающие мероприятия [7].

Ресурсный функционал летнего спортивно-туристического лагеря реализуется комплексно и включает в себя следующую тематику практической подготовки: ориентирование на местности, преодоление водных преград, физическую, и элементы преодоления природных препятствий, организацию и проведение спортивных праздников, командных турниров, патриотических квестов, прохождения туристических маршрутов боевой славы [8]. Атрибутивность пара-

метров физического развития в условиях летнего спортивно-туристического студенческого лагеря генерирует дополнительные возможности спортивно-патриотического воспитания студентов призывного возраста.

Цель исследования сосредоточена на выделении факторов подготовки студентов призывного возраста к прохождению воинской службы на основе функционала прикладной физической культуры и спортивно-оздоровительных состязаний, формирующих точки роста физических кондиций и вовлеченности обучаемых в социальные процессы взаимодействия и самореализации.

При прохождении лагерного сбора обследованы 45 студентов-юношей педагогических специальностей дневного отделения в возрасте $18,5 \pm 0,5$ лет.

В структуру тренировочных кейсов включены следующие организационные формы физкультурно-спортивных мероприятий: утренняя физическая зарядка, прикладные занятия физической культурой и туризмом, маршруты здоровья, определенные распорядком дня спортивно-оздоровительные мероприятия, физическая рекреация с плаванием и купанием.

Содержательные императивы утренней гимнастики, проводимой в составе участников сбора, составили упражнения ускоренного кросса на местности, общеразвивающие упражнения, спортивные игры, элементы гидродинамических упражнений, сопровождаемые автокатализом морфофункциональных перестроек.

Выделение универсальных компетенций, снижающих стохастичность подготовки посредством комплексной мобилизации ресурсов функционального состояния, физических кондиций и прикладного потенциала с рационализацией предметных задач, ориентированных на достижение целевых параметров, дополняющих концепты социальной педагогики.

Условием повышения качества образовательно-воспитательного процесса явилось спортивное совершенствование на основе элективного подхода в избранных прикладных видах спорта и ориентировании на местности с использованием карт.

Функциональные фракталы лагерного сбора представлены диффузией элементов прикладной физической культурой; инклюзией форм физкультурно-спортивных мероприятий в режим жизнедеятельности; физических упражнений оздоровительно-развивающей направленности; комплексированием операционного функционала различных тем и разделов физической культуры.

Результаты и их обсуждение. Полученные результаты доказывают эффективность ресурсного функционала летнего спортивно-туристического лагеря, выразившуюся в повышении показателей физического потенциала студентов. Репрезентативность точек роста выражена в достижении высоких результатов в ускоренном кроссе на местности, подтягивании на перекладине и скоростных упражнениях. Достигнутый рост прикладных аддикций основан на адаптации призывников к режиму жизнедеятельности, нагрузкам субмаксимальной мощности, сопряженному развитию физических качеств.

Инклюзия операционных форм физкультурно-спортивных мероприятий в режим распорядка дня, аффилированная ценностной рациональностью физкультурно-патриотического подхода, обеспечила освоению и закреплению прикладных двигательных навыков в единоборствах, ориентировании, ускоренном передвижении и преодолении естественных препятствий на пересеченной местности.

Востребованность социально-патриотической активности и кондиционной физической подготовки при нахождении в летнем спортивно-туристическом студенческом лагере выразилась в росте физических возможностей участников, интерактивности командного и социального взаимодействия, переходе от традиционных алгоритмов физкультурно-патриотического воспитания к развертыванию функциональных резервов респираторной и кардиальной систем как основы интегрального проявления физических кондиций, прикладного потенциала и функциональной подготовленности.

Выводы. Результаты исследования показывают, что реализация принципов физкультурно-патриотического воспитания повышает инклюзию студентов в процессы нравственного и физического совершенствования, является катализатором социализации и интеллектуализации призывников. Эффективность социально-развивающей физической подготовки студентов в условиях летнего спортивно-туристического студенческого лагеря подтверждается овладением основных компетенций в области двигательной активности, физических кондиций участников летнего спортивно-туристического студенческого лагеря. Транспарентность функционала лет-

него спортивно-туристического студенческого лагеря проявляется в регуляции дисбаланса в развитии общих физических качеств и прикладных двигательных навыков, востребованных в процессе физической подготовки призывников.

Список литературы.

1. Миронов А. О. Дидактические возможности совмещенной модели обучения спортсменов в условиях центра спорта и образования / А. О. Миронов, А. В. Соломатин, М. С. Ананьин, К. Ю. Машков, О. Е. Понимасов // Учёные записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2021. – № 4 (194). – С. 303-307.
2. Цирульников Н. Н. Образовательно-элективная модель физической подготовки курсантов военных вузов / Н. Н. Цирульников, С. Н. Воробьев, О. Е. Понимасов, А. В. Иваненко, И. Е. Кабаев, К. И. Романов // Учёные записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2021. – № 5 (195). – С. 425-428.
3. Зюкин А. В. Функциональность сопряженного применения средств пилатеса и гидроаэробики в физическом совершенствовании студентов / А. В. Зюкин, О. Е. Понимасов // Научное мнение. – 2022. – № 5. – С. 135-139.
4. Понимасов О. Е. Гидрогенные локомоции как двигательные субстраты реализации функций прикладного плавания / О. Е. Понимасов // Учёные записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2014. – № 4 (110). – С. 127-130.
5. Кулишова А. В. Воздействие экосистемных факторов оздоровительно-дидактической среды в процессе физического воспитания студентов / А. В. Кулишова, М. А. Савенко, О. Е. Понимасов // Учёные записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2020. – № 11 (189). – С. 291-294.
6. Лайшев Р. А. Структура и показатели развития «чувства соперника» квалифицированных самбистов / Р. А. Лайшев, С. В. Соломатин, А. В. Соломатин, О. Е. Понимасов // Учёные записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2020. – № 1 (179). – С. 190-194.
7. Понимасов О.Е. Исследование косвенных показателей работоспособности пловцов / О. Е. Понимасов, В. В. Рябчук // Теория и практика физ. культуры. – 2016. – № 1. – С. 71-72.
8. Лобанов Ю. Я. Востребованность адаптационного потенциала физической культуры в реабилитации функционального состояния студентов / Ю. Я. Лобанов, О. Е. Понимасов, Н. М. Дзюба // Учёные записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2020. – № 2 (180). – С. 219-222.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ЛЫЖНОГО СПОРТА ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ ЗДОРОВЬЯ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

Самойлова Т. В.

ФГБОУ ВО «Орловский ГАУ им. Н.В. Парахина», Орел, Россия

Аннотация. В статье рассматриваются положительные эффекты от занятия лыжным спортом в вузах. Изучены виды лыжных дисциплин, а также выявлено положительное влияние на здоровье человека от лыжных прогулок.

Ключевые слова: лыжный спорт, зимние дисциплины, спорт, поддержание здоровья.

THE EFFECTIVENESS OF SKIING FOR MAINTAINING HEALTH IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS

Samoilova T. V.

FS BEU HE «Oryol SAU, named after N.V. Parakhina, Orel, Russia

Abstract. The article discusses the positive effects of skiing in universities. The types of ski disciplines have been studied, and a positive effect on human health from skiing has been revealed.

Keywords: skiing, winter disciplines, sports, health maintenance.

Актуальность. Наиболее популярными из-за доступности и характера воздействия на организм являются катание на лыжах на разные дистанции. Занятие этим видом спорта являются важным средством физического воспитания, оно занимает одно из первых мест по характеру двигательной активности. В большинстве районов нашей страны, где зима долгая и снежная, катание на лыжах является одним из самых доступных и популярных видов физической культуры. Физическая нагрузка во время катания на лыжах очень легко распределяется как по объему, так и по интенсивности. Это позволяет рекомендовать катание на лыжах как средство физи-

ческого воспитания людям любого возраста, пола, состояния здоровья и уровня физической подготовки.

Цель работы. Выявить эффективность занятий на лыжах для поддержания здоровья у обучающихся.

Результаты и их обсуждение. Выполнение умеренной мышечной работы с участием всех основных групп мышц в движении при низких температурах, на чистом морозном воздухе, значительно повышает сопротивляемость организма различным заболеваниям и положительно влияет на общую работоспособность. Пешие прогулки и катание на лыжах в красивой лесистой и разнообразной местности оказывают положительное влияние на нервную систему, умственную и физическую работоспособность.

Каждый, кто начинает кататься на лыжах, ставит перед собой определенную цель: один хочет стать чемпионом, другой просто сильнее и выносливее, третий хочет похудеть, а четвертый хочет укрепить свою силу воли. И всё это возможно. Просто нужно регулярно усердно тренироваться, не делая себе поблажек и перерывов [1].

Лыжи разнообразны и универсальны, вот некоторые из самых популярных разновидностей:

1. Лыжные забеги - гонки по пересеченной местности, обычно по специально подготовленной трассе. Гонки - самый популярный вид лыжных соревнований.

Протяженность забегов может быть самой разной - от 1 км на юношеских соревнованиях до 50 км на национальных чемпионатах, чемпионатах мира, а на Олимпийских играх вплоть до "супермарафонов" протяженностью 70 км и более. Сложность дистанции определяется не только ее протяженностью, но и перепадом высот, то есть разницей высот над уровнем моря между начальной и конечной точками и самой высокой точкой маршрута.

2. Лыжное двоеборье - это вид катания на беговых лыжах, включающий 15-километровую пробежку и прыжок с 90-метровой (первоначально 70-метровой) горки. Соревнования проводятся в два дня (первый день - прыжки, второй — забеги). Участвуют только мужчины. В 1999 году появился новый вид программы - спринт, который проходит в один соревновательный день: после прыжка, буквально через час, участники выходят на старт забега на 7,5 км (с гандикапом).

3. Прыжки с трамплина. Соревнования проводятся только между мужчинами со среднего (90 м) и большого (120 м) трамплинов (первоначально: 70, соответственно 90 м). Прыжок оценивается с точки зрения техники (по 20-балльной системе) и продолжительности полета. Игроки делают две попытки [2].

4. Горнолыжный спорт – спуск с гор на лыжах по специальным трассам, размеченным воротами, с фиксацией времени. Включает: скоростной спуск, слалом, слалом- гигант, супергигант и состоящие из них многоборья. Соревнования проводятся среди женщин и мужчин

Примечательно, что в горных лыжах, в отличие от гонок, никогда не было "дискриминации в отношении женщин". Модели соперничества между мужчинами и женщинами всегда были одинаковыми, развивались и изменялись на одной и той же основе.

5. Фристайл, вид скоростного спуска; включает в себя три разновидности: 1) Могул — скоростной спуск на лыжах по неровной трассе с двумя обязательными "фигурными" прыжками; 2) так называемый лыжный балет - спуск с гор с исполнением различных танцевальных фигур (шагов, поворотов, виражей и т.д.); 3) прыжки с трамплина с выполнением нескольких акробатических фигур (сальто, пируэты и т.д.).

6. Биатлон был создан в результате соревнований по бегу и стрельбе, которые проводились на протяжении многих лет как в нашей стране, так и за рубежом.

После описания всех самых популярных лыжных дисциплин, можно перейти к основной теме – лыжный спорт в вузах, в первую очередь изучить их пользу для здоровья человека. Прежде всего, лыжные прогулки тренируют сердечно-сосудистую систему. Это отличное кардио-тренировочное упражнение для обучающихся. Большинство студентов, которые не являются поклонниками спорта, зимой менее активны, чем в теплое время года, поэтому катание на лыжах обеспечит необходимую нагрузку, улучшит кровообращение и улучшит здоровье и выносливость сердца.

Это тренировка мышц тела, потому что толчки с помощью лыжных палок воздействуют на плечи и трицепсы, активизируют основные мышцы и укрепляют спину. Эти группы мышц без специальной тренировки в тренажерном зале часто очень слабы у бегунов и велосипедистов.

Катание на лыжах - это занятие, которое мало влияет на опорно-двигательный аппарат. Это делает его отличным упражнением для поддержания здоровья с низким риском получения травм.

Для бегунов это преимущество катания на лыжах означает поддержание необходимой активности в случае травмы. Поскольку катание на лыжах в классическом стиле очень похоже на бег по пересеченной местности, травмированный бегун не сильно потеряет свою физическую форму.

Помимо низкого воздействия на суставы, некоторые мышцы не подвергаются чрезмерной нагрузке на лыжах, так как нагрузка равномерно распределяется по всему телу [4].

Лыжные тренировки также помогают сжигать калории, а прогулки на свежем воздухе помогают получить витамин D. Разница в рельефе местности будет способствовать коротким скачкам интенсивности, что способствует тренировке сердечно-сосудистой системы.

Длительные пробежки сильно нагружают опорно-двигательный аппарат. Поэтому для тех, кто хочет развить выносливость, подготовиться к весеннему марафону, лыжные тренировки могут стать альтернативой длительным пробежкам.

Поскольку воздействие на ваши суставы во время катания на лыжах незначительно, вы можете кататься на лыжах и быть активными дольше, чем если бы вы занимались бегом. Потенциальные выгоды от этого значительны с физиологической точки зрения. Длительное катание на лыжах заставит ваш организм переключиться на жировой обмен. Со временем организм научится эффективно использовать жир в качестве топлива, когда углеводы истощаются.

Но наряду с пользой катание на лыжах может нанести вред организму. Но почти все они связаны с отсутствием должной подготовки или недостаточной разминки перед пробежкой. Необходимо растягивать все группы мышц, особенно мышцы ног и рук, не забывая о суставах. Вред от катания на лыжах может привести к противопоказаниям по состоянию здоровья [3].

Выводы. Выше были изложены основные виды лыжного спорта, польза от лыжных прогулок, на основании чего можно сделать следующие выводы. Лыжи – средство физического воспитания для людей любого возраста, состояния здоровья и уровня физической подготовки.

Во время занятий на лыжах успешно воспитываются важнейшие морально-волевые качества: смелость и настойчивость, дисциплинированность и трудолюбие, способность к перенесению любых трудностей, физическая выносливость.

Список литературы.

1. Алдошина Е. А., Самойлова Т. В. Здоровый образ жизни как основополагающий показатель физической безопасности личности. В сборнике: Физическая культура и спорт в структуре профессионального образования: ретроспектива, реальность и будущее. Материалы Всероссийской научно-практической конференции. Отв. редактор С.М. Струганов. Иркутск, 2022. С. 240-243.

2. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для вузов / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. С 105-107 с.

3. Парфенов А. С., Маркин Э. В. Техника и методика обучения способам передвижения на лыжах. Орел, 2010. С. 35-38.

4. Ретинская Ю. А., Самойлова Т. В. Роль физической культуры в сохранении здоровья обучающихся высших учебных заведений. В сборнике: Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики. Материалы национальной научно-практической конференции. Санкт-Петербург, 2021. С. 487-490.

ПЛАНИРОВАНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ У СПОРТСМЕНОВ

Сахнов Л. С.

Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет, Челябинск, Россия

Аннотация. В работе изучается психическая напряженность в адаптационный период обучения спортсменов в спортивной деятельности. Рассмотрены условия долговременной адаптации в сравнении, а также изложен механизм срочной адаптации за счет экономичности в работе систем и функций.

Ключевые слова: индивидуальная физическая нагрузка, спортсмен, спортивная деятельность, виды адаптации.

PLANNING OF INDIVIDUAL PHYSICAL ACTIVITY IN ATHLETES

Sakhnov L. S.

South Ural State Humanitarian Pedagogical University, Chelyabinsk, Russia

Annotation. The paper studies mental tension during the adaptive period of training athletes in sports activities. The conditions of long-term adaptation in comparison are considered, as well as the mechanism of urgent adaptation due to cost-effectiveness in the operation of systems and functions is described. [

Keywords: individual physical activity, athlete, sports activity, types of adaptation..

Введение. Напряженные адаптационные возможности у спортсменов приводят к заболеваемости, к снижению иммунитета, функциональной работоспособности систем и функций организма.

С одной стороны, адаптация способствует улучшению приспособительных возможностей спортсменов, а с другой стороны – истощает природные резервы и возможности в жизни человека. Следовательно, часто преодолевающиеся напряженные адаптационные ситуации приводят к заболеваемости, травматизму.

Цель исследования: раскрыть условия долговременной адаптации и механизм срочной адаптации в спортивной деятельности спортсменов.

Методы и организация исследования. В исследовании участвовали студенты Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета. Проводилось анкетирование спортсменов. Анкетирование состояло из блока вопросов, определяющих состояние здоровья, тонус мышц, двигательную активность. Студенты оценивали свое состояние по балльной шкале. В повышении тонуса нервно-мышечной системы не допускали напряжения во время выполнения физической нагрузки, восстановление не превышало минутное.

Формирование срочной адаптации отражает лишь процесс неадаптированной нагрузки, в котором развиваются еще не сформировавшиеся устойчивые условнорефлекторные связи в снижении психической напряженности в фрустрирующие ситуации и в повышении функциональных психических состояний. Снижение психической напряженности в адаптационный период обучения спортсменов в условиях долговременной адаптации осуществляется более эффективно, чем при срочной адаптации, и происходит это за счет экономичности двигательных действий в работе систем и функций на уровне целостного организма.

Результаты исследования и их обсуждения. Долговременная адаптация создает благоприятный потенциал в снижении психической напряженности в адаптационный период обучения у спортсменов за счет автоматизированной работы всех систем и функций организма. Двигательные действия выполняются под частичным, сознательным контролем, что освобождает дополнительное напряжение за контролем движения.

Таким образом, чем более автоматизировано двигательное действие, тем менее всего оно вызывает в поведении психическую напряженность, так как существует взаимосвязь между двигательным действием и психическим состоянием фрустрации, которую мы выявили и обосновали.

Снижение психической напряженности в адаптационный период обучения спортсменов в условиях долговременной адаптации осуществляется более эффективно, чем при срочной адаптации, и происходит это за счет экономичности двигательных действий в работе систем и функций на уровне целостного организма [9-12].

Можно полагать, что срочная адаптация тесно взаимосвязана с тотальным и телесным охватом лишних движений, воздействий на системы и функции, соответственно и высоким напряжением, длительным восстановительным процессом. Долговременная адаптация связана только с региональным или локальным телесным взаимодействием, которое сопровождается незначительной величиной охвата психической напряженности и быстрым восстановительным процессом. Различие между долговременной и срочной адаптацией обусловлено частичной величиной раздражителя. При срочной адаптации присутствует тотальная величина воздействующих раздражителей, которые превышают порог потенциала возникшей психической напряженности в фрустрирующих ситуациях обучения, воспитания физических качеств и формирования знаний.

Срочные адаптационные реакции делятся на три стадии. Первая стадия связана с активизацией деятельности различных компонентов функциональной системы, обеспечивающей выполнение заданной работы. Это выражается в резком увеличении ЧСС, уровнях вентиляции легких, потребления кислорода, накопления лактата в крови и др. Вторая стадия наступает, когда деятельность функциональной системы протекает при стабильных характеристиках основных параметров ее обеспечения, в так называемом устойчивом состоянии. Третья стадия характеризуется нарушением установившегося баланса между запросом и его удовлетворением в силу утомления нервных центров, обеспечивающих регуляцию движений, и исчерпанием углеводных ресурсов организма. Излишне частое предъявление организму требований, связанных с переходом в третью стадию срочной адаптации, может неблагоприятно повлиять на темпы формирования долговременной адаптации, привести к перенапряжению функциональной системы [1-8].

Это подтверждается тем, что для большинства спортсменов становятся неинтересными физические нагрузки: наблюдается снижение их двигательной активности с одной стороны, и ухудшение психофизического состояния – с другой стороны. В третьей стадии срочной адаптации отмечается нарушение установившегося баланса, между запросом и его удовлетворением в силу утомления нервных центров видим в том, что осуществляется недостаточный педагогический контроль выполненной физической нагрузкой. Это, с одной стороны, приводит к перенапряжению, переутомлению спортсменов, а с другой – способствует истощению систем и функций их организма.

В заключение отметим, что теряется легкость и быстрота выполнения техники физического упражнения, спортсмен утомлен в связи с неадекватными физическими нагрузками, не проявляет инициативы в регулировании физической нагрузки, а только выполняет строгие действия образовательного процесса. На наш взгляд, отсутствие индивидуальных критериев педагогического контроля со стороны тренера приводит к перенапряжению, т.е. к истощению всех функций и систем организма, повышает психическое напряжение, увеличивает неоправданно адаптационный процесс обучения.

Список литературы.

1. Антонова Э. Р. Сравнение энергосистем элитных биатлонистов в соревновательной деятельности на этапе Кубка мира / Антонова Э. Р. и др. // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 10. – С.40-41.
2. Белоусова, Н.А. Психофизиологические предикторы успешности реализации образовательной траектории юных хоккеистов / Н.А. Белоусова и др. // Теория и практика физической культуры. – 2018. – № 12. – С. 60–62.
3. Волков, В.Н. Определенные условия подготовки спортсменов к соревнованиям / В.Н. Волков и др. // Теория и практика физической культуры. 2001. № 3. – С. 31 –32.
4. Михеев, А.И. Значение физического воспитания в снижении агрессивности и тревожности в поведении младших подростков / А.И. Михеев и др. // Теория и практика физической культуры. – 1993. – № 2. – С. 21-22.
5. Сibaгатуллин, А.Р. Квантовый метод в повышении энергосистемы спортсменов в процессе совершенствования технической и физической подготовки / А.Р Сibaгатуллин и др. //Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - № 2 (144).-2017. С.234 -237.
6. Сibaгатуллин, А.Р. Развитие тренировочного, адаптационного и кумулятивного эффекта функциональной системы спортсменов на обще-подготовительном и специально- подготовительном этапе / А.Р Сibaгатуллин и др. //Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - № 1 (155). - С.213.- 216.
7. Сиваков В.И. Оценка оптимального психического напряжения у лыжников-гонщиков высокой квалификации в соревновательном периоде / В.И. Сиваков // Теория и практика физической культуры. 2001. № 10. – С. 28 – 30.
8. Сиваков, В.И. Биоритм физический, эмоциональный и интеллектуальный как фактор оптимизации психофизиологического состояния биатлонистов в нестандартных ситуациях соревновательной деятельности /В.И. Сиваков, Д.В. Сиваков // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 10. – С. 2 – 7.
9. Сиваков, В.И. Причина нестабильного выступления биатлонисток в соревнования / В.И. Сиваков и др. // Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 9. – С. 66 – 69.

10. Сиваков, В.И. Квантовый энергетический метод в прогнозировании игровых матчей континентальной хоккейной лиги / В.И. Сиваков и др. // Теория и практика физической культуры. – 2018. – № 6. – С. 62 – 64.

11. Сиротин, О.А. Воздействие фрустрирующих ситуаций на социальную адаптацию спортсменов к учебно-тренировочной и соревновательной деятельности / О.А. Сиротин и др. // Теория и практика физической культуры. – 2001. № 3. – С. 6 – 8.

12. Тюмасева З.И. Ценностное отношение к здоровью как условие совершенствования физической подготовленности обучающихся к сдаче комплекса «готов к труду и обороне» / З.И. Тюмасева и др. // Теория и практика физической культуры. – 2019. № 10. – С. 63 – 64.

НОВЫЕ ВИДЫ СПОРТИВНЫХ ИГР В АСПЕКТЕ МОТИВАЦИОННЫХ ИНТЕРЕСОВ СТУДЕНТОВ ВУЗА

Сидоренко А. С.

Санкт-Петербургский государственный университет аэрокосмического приборостроения,
Санкт-Петербург, Россия

Аннотация. Целью данной работы являлось определение основных мотивационных факторов, влияющих на потребность студентов вуза к систематическим занятиям новыми видами спорта. Анкетный опрос для определения спортивной мотивации проводился среди студентов, занимающихся физической культурой по направлению «Спортивные игры». Результаты исследования показали, что большинство опрошенных занимаются новыми спортивными играми с целью получения удовольствия от игры и общения со своими коллегами, а достижение существенного прогресса в технике игры, освоения сложных видов ударов и участие в соревнованиях для них менее важно, чем сам процесс тренировки. При этом выяснилось, что какие-либо преимущества от участия студентов в тренировочном процессе практически не имеют для молодых людей какого-либо значения. Т.е. в данном случае речь идёт, прежде всего, об оздоровительной и развлекательной функциях физической культуры.

Ключевые слова: новые спортивные игры, студенты вузов, физическая культура.

NEW TYPES OF SPORTS GAMES IN THE ASPECT OF MOTIVATIONAL INTERESTS OF UNIVERSITY STUDENTS

Sidorenko A. S.

Saint-Petersburg State University of Aerospace Instrumentation, Saint-Petersburg, Russia

Annotation. The purpose of this work was to determine the main motivational factors affecting the need of university students to systematically engage in new kind of sports. A questionnaire survey to determine sports motivation was conducted among students engaged in physical education process in the direction of "Sports Games". The results of the study showed that the majority of respondents are engaged in new sports games in order to enjoy the game and communicate with their colleagues, and achieving significant progress in the technique of the game, mastering complex types of strokes and participating in competitions is less important for them than the training process itself. At the same time, it turned out that any benefits from the participation of students in the training process practically do not have any significance for young people, i.e. in this case we are talking primarily about the health and entertainment functions of physical culture.

Keywords: new sports games, university students, physical culture

Актуальность. Для более качественного и продуктивного проведения учебно-тренировочных занятий в любом виде спорта необходимо чётко понимать мотивы молодых людей, их приоритеты, желания, направления мыслей, характер, эмоции, возможные поступки, психические процессы, проходящие в коре головного мозга. Убыстрение темпа жизни, резкое увеличение потоков информации, социальные сети делают изучение мотивации и поведения молодых людей актуальной проблемой психологии [1].

Мотивация в спорте - часть спортивной психологии, психофизиологический процесс, проявляющийся в виде желания или потребности, которые побуждают или вынуждают спортсмена действовать. Именно мотивация позволяет спортсмену точно и четко выстраивать свои цели в зависимости от конкретных условий [2].

При работе со сборными командами СПбГУАП по разным видам спорта тренеры и преподаватели активно изучают спортивную мотивацию конкретных спортсменов с целью решения основных задач тренировочного процесса.

В данном исследовании автор пытался определить особенности спортивной мотивации для занятий молодых людей новыми неолимпийскими видами спорта, которые не входят в реестр ЕВСК и, по которым нет возможности получить спортивные разряды и звания. В качестве таких видов рассматривались спортивные игры алтимат-фрисби, сепактакрау и фловотен, элементы которых включались в учебный процесс студентов СПбГУАП по физической культуре и к которым студенты проявили достаточный интерес [3; 4].

Наше исследование проводилось среди 25 студентов юношей и девушек 1-4 курсов 4,6 и 8 факультетов СПбГУАП, которые начиная с сентября 2021 года систематически занимаются фловотеном [5]. Наиболее значимые для молодых людей мотивационные стимулы определялись методами опроса и анкетирования и распределялись по значимости, выявляя наиболее и наименее важные.

Выбор мотивационных факторов для занятий спортом достаточно большой: добиться высоких спортивных результатов, заниматься любимым делом и получать от этого удовольствие, повысить уровень своей физической и функциональной подготовленности, овладеть определёнными умениями и навыками выбранного вида спорта, преодолеть психологические комплексы и поверить в свои силы, вести здоровый образ жизни и тем самым укреплять и поддерживать здоровье, соответствовать модным и популярным тенденциям, улучшить свое финансовое положение, иметь в вузе какие-либо преимущества, расширить круг общения, иметь возможность путешествовать по другим странам и городам и т.д. Всё вышеперечисленное позволяет спортсмену определять свои приоритеты и выстраивать свои цели [6].

Совершенно очевидно что фловотен, новая спортивная игра, разработанная преподавателями кафедры физической культуры и спорта СПбГУАП не относится в настоящее время к числу известных видов спорта в России, поэтому у любителей этой игры отсутствует возможность принимать участие в соревнованиях за пределами Санкт-Петербурга, ограничиваясь исключительно участием в показательных выставочных играх в других учебных заведениях. Однако, как и любой новый вид спорта, фловотен открывает перед занимающимися хорошие перспективы развития, поэтому у них должен присутствовать интерес к самосовершенствованию.

Из перечисленных выше мотивационных критериев любителям фловотена были предложены следующие варианты мотивационных факторов:

1. Мотивация победителя - достижение успехов в спорте, общественное признание, возможность самореализации в спорте и через спорт.
2. Личностная мотивация – получение удовольствия от игры, интересное времяпровождение.
3. Эстетическая мотивация – возможность приобрести привлекательное телосложение и внешние данные, привлечь внимание противоположенного пола.
4. Мотивация ЗОЖ – поддержание и укрепление здоровья средствами занятий спортом.
5. Мотивация общения – возможность приобретения новых друзей и единомышленников.
6. Мотивация к расширению кругозора – участие в спортивных играх за пределами вуза, возможные поездки в другие города.
7. Мотивация к получению преференций внутри учебного заведения – автоматический зачёт по дисциплине «Физическая культура».

В ходе опроса каждому из 8 занимающихся предлагалось распределить 100 баллов по важности 7 отмеченных пунктов по шкале: 0-20 практически не важно, от 21-40 наименее важно, 41-60 средняя важность, 61-80 очень важно, 81-100 крайне важно.

Результаты исследования показали, что основная цель большинства опрошенных – занятия с целью интересного времяпрепровождения (370 баллов, 46,3%), второй веской причиной занятий молодые люди считают возможность общения и поиска новых друзей (160 баллов, 20%), при этом занимающиеся менее всего думают о своей эстетической привлекательности (25 баллов, 3,1%) и о личных выгодах (15 баллов, 1,9%).

На примере данного исследования в отдельно взятом виде спорта можно сделать обобщённый вывод о том, что студенты вуза занимаются новыми видами спорта больше для своего собственного удовольствия, чем для достижения каких-либо успехов и совершенствование технического мастерства для них менее важно, чем сам процесс игры.

При этом важная задача преподавателя заключается в том, чтобы суметь заинтересовать молодых людей, привлечь их к более активным занятиям физическими упражнениями и в этом аспекте новые виды спорта или их отдельные элементы оказываются как нельзя кстати.

Список литературы.

1. Родионов, А.В. Психология физического воспитания и спорта / А.С. Сидоренко // Учебник для ВУЗов. – М.: Академический Проект, 2004. – 40 с.
2. Психология спорта: Монография / Под ред. Ю.П. Зинченко, А.Г. Тоневицкого. — М.: МГУ, 2011. — 424 с.
3. Сидоренко, А.С. Основы алтимат-фрисби / А.С. Сидоренко, В.С. Сидоренко, С.С. Плотникова, Г.С. Пригода // Учебное пособие. - СПб.: ГУАП, 2020. – 76 с.
4. Сидоренко, А.С. Сепактакрау / А.С. Сидоренко // Практическое руководство. - СПб.: ГУАП, 2006. - 16 с.
5. Пригода, Г.С. Фловотен – новая спортивная игра, как производное от флорбола и большой тенниса / Г.С. Пригода, А.С. Сидоренко // «Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта» № 11 (189). - СПб.: НГУ им. Лесгафта, 2020. – с. 420-423.
6. Пуни, А.Ц. Психология физического воспитания и спорта / Пуни А.Ц. учебное пособие для ИФК. – М., 1979. – 117 с.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОГО ДЕЙСТВИЯ У ОБУЧАЮЩИХСЯ В УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЯХ

Смольников К. С.

Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет, Челябинск, Россия

Аннотация. В работе изложен процесс активизации нервно-мышечной системы, способствующий восстановлению энергетической и функциональной системы студентов. Авторы раскрывают изучение двигательных действий, повышающие энергетические возможности функциональной системы в процессе формирования двигательного навыка.

Ключевые слова: обучающийся, навык, двигательное действие.

IMPROVEMENT OF MOTOR ACTION IN TRAINEES IN TRAINING SESSIONS

Smolnikov K. S.

South Ural State University of Humanities and Pedagogy, Chelyabinsk, Russia

Abstract. The paper outlines the process of activation of the neuromuscular system, contributing to the restoration of energy and functional system of students. The authors reveal the study of motor actions that increase the energy capacity of the functional system in the process of forming a motor skill.

Key words: student, skill, motor action.

Введение. Повышаются энергетические возможности энергетических центров, позвоночного канала, нервно-мышечной системы за счет дыхательных, физических упражнений на гибкость с концентрацией внимания на расслабление функциональной системы.

Энергетическое восстановление во время обучения двигательным действиям проходит эффективно в том случае, если создано представление о концентрации дыхания, выполняемое системно в воспроизведении дыхательного цикла [10]. Чем больше обучающийся в процессе обучения практикует концентрацию дыхания на нервно-мышечную систему, на напряженные мышечные группы, тем эффективней происходит расслабление нервно-мышечной системы, результативней закрепляется двигательный навык и развивается энергосистема функциональной системы [6-9].

Цель исследования: совершенствование двигательного действия и функциональной системы, обучающегося на уровне навыка.

Результаты исследования и их обсуждения. Процессу формирования навыка высшего порядка способствует гармонично развитая энергосистема, оказывающая влияние на расслабление. Гармонично развитая энергосистема нервно-мышечной системы улучшает восстановление функциональной системы энергетические потоки, восстановительный процесс, внутреннее равновесие функциональной системы и снижает энергетическое напряжение [1-5]. Расслабление нервно-мышечной системы студентов существенно изменяет энергосистему в течение короткого времени по направлению, содержанию и форме энергетических потоков.

В процессе формирования двигательного умения и навыка отмечается напряжение нервно-мышечной системы, появляются технические ошибки, если энергосистема дисгармоничная (напряженная). Обучающийся с гармонично развитой энергосистемой показывают высокий уровень формирования двигательного навыка, двигательного результата обучения, что не отмечается у обучающийся с дисгармонично развитой энергосистемой (присутствует напряжение).

Причиной дисгармонично развитой энергосистемы являются стресс, утомление, переутомление, перенапряжение, перетренированность, неадаптированная физическая нагрузка, травматизм, и т.д. Обучающиеся с гармонично развитой энергосистемой восстанавливаются оперативно после тренировочной нагрузки, во время формирования и совершенствования двигательного навыка. У обучающегося в идеале должна быть всегда развитая энергосистема позвоночного канала, повышающая энергетические потоки, способствующая успешному восстановлению функциональной системы, исключая травматизм, чего нельзя сказать о неразвитой энергосистеме. Обучающиеся с гармонично развитой энергосистемой в процессе совершенствования двигательного навыка, в учебной деятельности находятся в развитой энергосистеме и показывают высокие результаты обучения.

В заключение отметим, что развитая энергосистема обучающихся способствует устранению напряжения, повышению сбалансированных энергетических потоков позвоночного канала, улучшению внутреннего и внешнего энергетического потока, энергетических центров, функциональной системы и упреждению травматизма

Список литературы.

1. Белоусова, Н. А. Психофизиологические предикторы успешности реализации образовательной траектории юных хоккеистов / Н.А. Белоусова и др. // Теория и практика физической культуры. – 2018. – № 12. – С. 60–62.

2. Волков, В. Н. Определенные условия подготовки спортсменов к соревнованиям / В.Н. Волков и др. // Теория и практика физической культуры. 2001. № 3. – С. 31 –32.

3. Михеев, А. И. Значение физического воспитания в снижении агрессивности и тревожности в поведении младших подростков / А.И. Михеев и др. // Теория и практика физической культуры. – 1993. – № 2. – С. 21-22.

4. Сibaгатуллин, А.Р. Квантовый метод в повышении энергосистемы спортсменов в процессе совершенствования технической и физической подготовки / А.Р Сibaгатуллин и др. //Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - № 2 (144).-2017. С.234 -237.

5. Сibaгатуллин, А.Р. Развитие тренировочного, адаптационного и кумулятивного эффекта функциональной системы спортсменов на обще-подготовительном и специально- подготовительном этапе / А.Р Сibaгатуллин и др. //Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - № 1 (155). - С.213.- 216.

6. Сиваков В.И. Оценка оптимального психического напряжения у лыжников-гонщиков высокой квалификации в соревновательном периоде / В.И. Сиваков // Теория и практика физической культуры. 2001. № 10. – С. 28 – 30.

7. Сиваков, В.И. Биоритм физический, эмоциональный и интеллектуальный как фактор оптимизации психофизиологического состояния биатлонистов в нестандартных ситуациях соревновательной деятельности /В.И. Сиваков, Д.В. Сиваков // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 10. – С. 2 – 7.

8. Сиваков, В.И. Причина нестабильного выступления биатлонисток в соревнования / В.И. Сиваков и др. // Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 9. – С. 66 – 69.

9. Сиваков, В.И . Квантовый энергетический метод в прогнозировании игровых матчей континентальной хоккейной лиги / В.И. Сиваков и др. // Теория и практика физической культуры. – 2018. – № 6. – С. 62 –64.

10. Сиротин, О.А. Воздействие фрустрирующих ситуаций на социальную адаптацию спортсменов к учебно-тренировочной и соревновательной деятельности / О.А. Сиротин и др. // Теория и практика физической культуры. – 2001. № 3. – С. 6 – 8.

РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНОГО ДЕЙСТВИЯ И ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ СИСТЕМЫ У СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ

Суринин Ф. В.

Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет, Челябинск, Россия

Аннотация. В работе изложен процесс дыхательной системы, влияющей на процесс успешного формирования двигательного навыка студентов. В процессе совершенствования двигательного навыка высшего порядка во время вдоха и выдоха присутствует длительный цикл дыхания, что улучшает мощность функциональной системы и дыхательный цикл.

Ключевые слова: совершенствование двигательного навыка, цикл дыхания, функциональная система студент.

DEVELOPMENT OF MOTOR ACTION AND FUNCTIONAL SYSTEM IN STUDENTS IN THE PROCESS OF TRAINING

Surinin F. V.

South Ural State University of Humanities and Pedagogy, Chelyabinsk, Russia

Abstract. The paper outlines the process of the respiratory system, which affects the process of successful formation of the motor skill of students. In the process of improvement of motor skill of the higher order during the inhalation and exhalation there is a long breathing cycle, which improves the power of the functional system and the breathing cycle.

Key words: improvement of motor skill, breathing cycle, functional system of the student.

Введение. На гармонично развитую энергосистему студентов при формировании умения и навыка высшего порядка оказывают дыхательные физические упражнения, выполняемые на вдох и выдох. У студентов вдох и выдох составляет цикл дыхания. Для студентов цикл дыхания имеет восстанавливающее, расслабляющее воздействие [1-8]. Во время медленного выдоха происходит концентрация, тщательный контроль на воображаемой опорной точке выполняемого двигательного навыка. У студентов дыхательный, восстанавливающий процесс выполняется до десяти циклов [9-10].

Цель исследования: развитие двигательного действия функциональной и дыхательной системы у студентов в процессе обучения.

Результаты исследования и их обсуждения. Медленный выдох лучше выполнять через нос, чем через рот, так как выдыхаемый воздух через нос проходит вблизи дыхательного центра, расположенного над гипофизом, который выполняет регуляцию дыхательной и двигательной функции функциональной системы в процессе успешного формирования двигательного навыка. В результате совершенствования двигательного навыка высшего порядка во время вдоха и выдоха присутствует длительный цикл дыхания, что улучшает мощность функциональной системы и дыхательный цикл. У студентов постепенно увеличивается суммарная величина и мощность дыхательного цикла от цикла к циклу, от умения к навыку. С увеличением мощности дыхательного цикла повышается мощность энергетического процесса, соответственно наступает баланс между расслаблением и напряжением функциональной системы во время совершенствования навыка высшего порядка.

Повышение мощности дыхательного цикла студентов приводит к снижению напряжения в отдельных мышечных группах и функциональной системы, что приводит к снижению мышечного напряжения и совершенствованию навыка высшего порядка.

У студентов в процессе формирования двигательного навыка после выполнения неоптимальной физической нагрузки наступает дисгармоничный процесс, нарушается равновесие между процессом возбуждения и торможения функциональной системы. Напряжение функциональной системы не приводит к гармоничному процессу энергосистемы и, соответственно, затрудняет формирование двигательного навыка высшего порядка, что очевидно связано с физическим напряжением системы и функций организма. Это приводит в процессе формирования навыка высшего порядка к утомлению, перенапряжению, перетренированности, что снижает эффективность обучения, студентов.

На эффективность процесса обучения влияет развитая энергосистема, проходящие через позвоночный канал, через функциональную систему при отсутствии физического, психического напряжения студентов. Отсутствие физического, психического напряжения у студентов отмечается в том случае, если отсутствует скованность мышечной системы и травматизм опорно-двигательного аппарата.

У студентов между развитой гибкостью и развитой энергосистемой отмечается положительная взаимосвязь, которая сопровождается отсутствием напряженности в мышечных группах, повышающих эффективность энергосистемы и энергосистему двигательного действия при формировании навыка высшего порядка.

Выполняемые физические упражнения на гибкость усиливают энергосистему позвоночного канала, энергетический поток, восстановительный процесс. Таким образом, необходимо отметить, что развитая нервно-мышечная система, позвоночный канал формируют мощную энергетическую функцию функциональной системы, которая повышает эффективность обучения двигательному действию.

В заключение отметим, что у студентов повышается мощь энергосистемы, позвоночного канала в том случае, если дыхательный цикл выполняется синхронно, с ритмичным двигательным действием в наименьшей фазе напряжения и в наибольшей фазе расслабления. Дисгармоничное выполнение двигательного действия в фазе напряжения приводит к отсутствию расслабления и согласованности в ритме техники физического упражнения, что создает дополнительное напряжение энергетическим центрам позвоночного канала.

Список литературы.

1. Белоусова, Н.А. Психофизиологические предикторы успешности реализации образовательной траектории юных хоккеистов / Н.А. Белоусова и др. // Теория и практика физической культуры. – 2018. – № 12. – С. 60–62.

2. Волков, В.Н. Определенные условия подготовки спортсменов к соревнованиям / В.Н. Волков и др. // Теория и практика физической культуры. 2001. № 3. – С. 31–32.

3. Михеев, А.И. Значение физического воспитания в снижении агрессивности и тревожности в поведении младших подростков / А.И. Михеев и др. // Теория и практика физической культуры. – 1993. – № 2. – С. 21-22.

4. Сibaгатуллин, А.Р. Квантовый метод в повышении энергосистемы спортсменов в процессе совершенствования технической и физической подготовки / А.Р. Сibaгатуллин и др. // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - № 2 (144).-2017. С.234 -237.

5. Сibaгатуллин, А.Р. Развитие тренировочного, адаптационного и кумулятивного эффекта функциональной системы спортсменов на обще-подготовительном и специально-подготовительном этапе / А.Р. Сibaгатуллин и др. // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - № 1 (155). - С.213.- 216.

6. Сиваков В.И. Оценка оптимального психического напряжения у лыжников-гонщиков высокой квалификации в соревновательном периоде / В.И. Сиваков // Теория и практика физической культуры. 2001. № 10. – С. 28 – 30.

7. Сиваков, В.И. Биоритм физический, эмоциональный и интеллектуальный как фактор оптимизации психофизиологического состояния биатлонистов в нестандартных ситуациях соревновательной деятельности / В.И. Сиваков, Д.В. Сиваков // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 10. – С. 2 – 7.

8. Сиваков, В.И. Причина нестабильного выступления биатлонисток в соревнования / В.И. Сиваков и др. // Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 9. – С. 66 – 69.

9. Сиваков, В.И. Квантовый энергетический метод в прогнозировании игровых матчей континентальной хоккейной лиги / В.И. Сиваков и др. // Теория и практика физической культуры. – 2018. – № 6. – С. 62 –64.

10. Сиротин, О.А. Воздействие фрустрирующих ситуаций на социальную адаптацию спортсменов к учебно-тренировочной и соревновательной деятельности / О.А. Сиротин и др. // Теория и практика физической культуры. – 2001. № 3. – С. 6 – 8.

РОЛЬ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО ТЕСТИРОВАНИЯ И САМОКОНТРОЛЯ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Сырова И. Н., Салахова Н. О., Витоль Е. В.
Казанский (Приволжский) федеральный университет, Казань, Россия

Аннотация. Статья показывает взаимосвязь функционального тестирования и мотивации при занятиях физической культурой и спортом. Рассмотрены понятия функциональное тестирование и самоконтроля. Освещена структура функционального тестирования. Выявлено, какую

роль может оказать дневник самоконтроля в формировании мотивации к занятиям физической культурой.

Ключевые слова: мотивация к занятиям физической культурой, самоконтроль, функциональное тестирование, формирование мотивации, дневник самоконтроля.

THE ROLE OF FUNCTIONAL TESTING AND SELF-CONTROL IN PHYSICAL EDUCATION

Syrova I. N., Salahova N. O., Vitol E. V.

Kazan (Privolzhsky) Federal University, Kazan, Russia

Annotation. The article explores the relationship between functional testing and motivation in physical education and sports. The concepts of functional testing and self-monitoring are examined, and the structure of functional testing is illuminated. Additionally, the article identifies the role that a self-monitoring diary can play in building motivation for physical education.

Keywords: motivation for physical education, self-monitoring, functional testing, motivation building, self-monitoring diary.

Актуальность. Уже давно не секрет, здоровье студенческой молодёжи заметно снижается. Статистика показывает увеличение количества специальных медицинских групп, куда направляется до 40% учащихся, в то время как полностью получает освобождение от занятий физической культурой до 15%. Таким образом, практически 50% так или иначе имеют проблемы со здоровьем, что в конечном итоге сказывается на учёбе и по другим предметам. Стоящая перед нами задача требует максимально быстрого и комплексного решения, одним из шагов является формирование мотивации к здоровому образу жизни, ключевому показателю состояния здоровья. Именно корректная мотивация позволяет поддерживать физическую активность на соответствующем возрастном уровне.

Цель работы. Рассмотреть значение самоконтроля и функционального тестирования.

Самоконтроль - это самонаблюдение за состоянием своего организма в процессе занятий физическими упражнениями и спортом. Любой человек, начинающий систематически заниматься физическими упражнениями, должен регулярно наблюдать за состоянием своего организма, контролировать величину нагрузки во время занятий. Впоследствии, эти результаты самостоятельной тренировки позволят корректировать режим и избежать избыточной активности.

Трудно переоценить значение физических упражнений на организм. Как результат регулярных занятий и самоконтроля является повышение сопротивляемости к негативным факторам воздействия внешней среды, будь то инфекция, природным или техногенным катаклизмам, вырабатывается дисциплинированность.

В основе активизации работы органов организма лежит, прежде всего, правильно выбранная систематическая физическая нагрузка. Наряду со здоровым питанием, она позволяет регулировать такие процессы как: кровообращение, обмен веществ, терморегуляция, работу органов внутренней секреции, процессы метаболизма, работу сердечно-сосудистой и эндокринной системы организма. Огромное значение физическая нагрузка оказывает на опорно-двигательный аппарат, работу центральной нервной системы, позволяет поддерживать корректный вес.

Результаты и их обсуждение. Улучшение всех вышеперечисленных показателей приводит к повышению качества жизни, нагрузки, кажущиеся ранее недоступны, становятся нормой, переносятся легко и без последствий.

Именно грамотный самоконтроль позволяет избежать перегрузок, выбрать индивидуальный оптимальный режим тренировок.

Оптимальной формой самоконтроля является ведение дневника, например установленно-го на гаджете. Неоценимую помощь он окажет, прежде всего, студентам, имеющим хронические заболевания. В нём в динамике можно проследить динамические изменения такие как вес, рост, результаты функциональных проб и контрольных замеров физической подготовленности и многое другое, например, рацион питания. При аккуратном и своевременном внесении новых данных появляется возможность планирования на неделю, месяц. Наглядно видеть как успехи, так и ошибки. Обязательно отмечать случаи нарушения режима и то, как они отражаются на занятиях и общей работоспособности. Регулярное ведение дневника даёт возможность определить эффективность занятий, средства и методы, оптимальное планирование величины и интенсивности физической нагрузки и отдыха.

Составление плана тоже входит в задачи самоконтроля. План должен включать в себя, в том числе, целевые показатели, учитывающие общий уровень подготовки студента. Особое внимание следует обращать на получение специальных знаний о способах движений, допустимой физической нагрузке и особенностях воздействия на организм человека. Понимание взаимосвязи физического здоровья и духовного, служит мотивацией к занятиям, но и требует самоконтроль. Результаты можно будет увидеть, проведя анализ записей в дневнике и функциональное тестирование. Это позволит корректировать план дальнейших занятий. Вырабатывает дисциплинированность.

Функциональное тестирование формирует мотивацию к занятиям физической культурой и спортом. Необходимо помнить, что мотивация может быть как внутренняя (укрепление здоровья, повышение работоспособности, достижение каких-либо личных целей), так и внешняя, например: поощрение сверстников, материальное стимулирование, желание быть похожим на любимых персонажей фильмов и т.п.

Выводы. Функциональное тестирование служит своеобразным маркером, толчком к действию, точкой подведения итогов и отсчёта очередного этапа жизнедеятельности. Отсутствие подобного маркера провоцирует снижение самооценки и бездействие. Студент не видит динамики и это может послужить шагом к определённой деградации как в физическом так и духовном плане.

По результатам, полученным в ходе функционального тестирования, можно корректировать тренировочный процесс, снижать или увеличивать физические нагрузки на определённом этапе и на определённую группу мышц.

Список литературы.

1. Афанасенко, Е. А. Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре у студентов специальной медицинской группы: автореф. дисс. канд. нед. наук. Москва, 2006. - 25с. Холодова, Г. Б. Субъектная профессиональная позиция будущего педагога // Вестник университета управления - 2011. - №4. - С. 106-108.

2. Теория и методика физического воспитания. Учебник для ин-тов физ. культуры. Под общей ред. Л.П. Матвеева и Ф.Д. Новикова. Изд. 2-е, испр. И доп. (В 2-ч т.). М., «Физкультура и спорт», 1976.

3. Куколевский Г. М. Врачебные наблюдения за спортсменами. М.: Физкультура и спорт, 1975.

4. Половников П. В. Организация занятий студентов по дисциплине «Физическая культура»: Учеб. пособие / СПбГТУ. СПб, 1996.

5. Практические занятия по врачебному контролю / Под общ. ред. А.Г. Дембо. М.: Физкультура и спорт, 1976.

6. Спортивная медицина. Общая патология, врачебный контроль с основами частной патологии: учебник для студентов институтов физической культуры / Под ред. А.Г. Дембо. М.: Физкультура и спорт, 1975.

7. Ильинич В. И. Студенческий спорт и жизнь: Учеб. пособие для студентов высших учебных заведений. М.: АО «Аспект Пресс», 1995.

8. Иващенко, Л. Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом. Наук. Свет. - 2008. - 198 с.

9. Основы спортивной тренировки. Учебное пособие для ин-тов физ. культуры. Под редакцией Л. П. Матвеева. М., «Физкультура и спорт», 1977.

ВЛИЯНИЕ АДАПТАЦИОННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ НА ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС СПОРТСМЕНОВ

Тимофеев К. П.

Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет, Челябинск, Россия

Аннотация. Исследование показало, что адаптационная физическая нагрузка при травматизме влияет на восстановительный процесс спортсменов. При травматизме опорно-двигательного аппарата снижается функциональная работоспособность, отмечается недоста-

точное развитие нервно-мышечной и функциональной системы, что не способствует восстановительному процессу.

Ключевые слова: спортсмен, опорно-двигательный аппарат, восстановительный процесс, физическая нагрузка.

FUNCTIONAL FORECASTING OF COMPETITIVE ACTIVITY OF SPORTSWOMEN

Timofeev K.P.

South Ural State Humanitarian Pedagogical University, Chelyabinsk, Russia

Annotation. The study showed that adaptive physical activity in case of injury affects the recovery process of athletes. With injuries of the musculoskeletal system, functional performance decreases, insufficient development of the neuromuscular and functional system is noted, which does not contribute to the recovery process.

Keywords: athlete, musculoskeletal system, recovery process, physical activity.

Введение. Спортивный травматизм двигательного аппарата приводит к повышению заболеваемости, снижению функциональной работоспособности спортсменов [17].

Физиологическая основа восстановительного процесса спортсменов определяется развитой нервно-мышечной и функциональной системой. Спортсменам для укрепления здоровья и повышения профессиональной деятельности необходимо выполнение общей аэробной физической нагрузки, физических упражнений на выносливость, силу, гибкость, равновесие, улучшающих работу нервно-мышечной и функциональной системы. Здоровье, оздоровительный и восстановительный процесс, спортсменов во многом зависит от травм опорно-двигательного аппарата, которые способствуют развитию заболеваемости, низкому тонусу нервно-мышечной и функциональной системы. Снижение функциональной работоспособности обусловлено травматизмом позвонков, мышц, что создаёт условия для хронических заболеваний [8–10].

Повышению оздоровительного, восстановительного процесса, двигательной активности спортсменов способствует системное и постоянное использование физической нагрузки, физических упражнений в аэробном режиме. Физическая нагрузка на тотальные мышечные группы (внешней и внутренней мускулатуры) повышает общий тонус нервно-мышечной и функциональной системы.

Цель исследования: изучение восстановительного процесса нервно-мышечной системы у спортсменов

Методика и организация исследования. В исследовании участвовали спортсмены Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета. Проводилось анкетирование спортсменов в начале и в конце учебного года. Анкетирование состояло из блока вопросов, определяющих состояние здоровья, тонус мышц, двигательную активность. Анализировалась медицинская карта, обобщались результаты, позвоночного канала, проводилась пальпация позвонков медицинскими специалистами.

Результаты исследования и их обсуждение. Представим содержание восстановительного процесса, физической нагрузки, физического упражнения, влияющих на повышение тонуса мышц опорно-двигательного аппарата спортсменов. Исследование спортсменов показало, что не выявлено здоровых, а некоторые имеют несколько заболеваний, связанных с травматизмом (низкое зрение, гортани и т. д.), что обусловлено низким тонусом нервно-мышечной системы.

В начале эксперимента не выявлены достоверные различия в состоянии нервно-мышечной системы ($P > 0,05$) опорно-двигательного аппарата у спортсменов. По окончании эксперимента выявлены достоверные различия на уровне первого ($P < 0,05$), четвертого ($P < 0,05$), шестого ($P < 0,05$) шейных позвонков опорно-двигательного аппарата.

У спортсменов на достоверном уровне значимости ($P < 0,05$), отмечается повышение двигательной активности. Отмечаем положительное воздействие аэробного режима физической нагрузки на повышение тонуса нервно-мышечной системы опорно-двигательного аппарата. Травматизм сказывается на проявлении хронических заболеваний в жизнедеятельности спортсменов.

В заключение отметим, что восстановительный процесс спортсменов и их здоровье зависит от развития силы, гибкости и выносливости нервно-мышечной функциональной системы. Эффективность восстановительного процесса зависит от того, как постоянно в системе используют физическую нагрузку в поддержании функциональной работоспособности. Физические упражнения являются эффективным средством повышения тонуса мышц, функциональной работоспособности и восстановительного процесса спортсменов.

Список литературы.

1. Белоусова, Н.А. Психофизиологические предикторы успешности реализации образовательной траектории юных хоккеистов / Н.А. Белоусова и др. // Теория и практика физической культуры. – 2018. – № 12. – С. 60–62.
2. Волков, В.Н. Определенные условия подготовки спортсменов к соревнованиям / В.Н. Волков и др. // Теория и практика физической культуры. 2001. № 3. – С. 31–32.
3. Михеев, А.И. Значение физического воспитания в снижении агрессивности и тревожности в поведении младших подростков / А.И. Михеев и др. // Теория и практика физической культуры. – 1993. – № 2. – С. 21–22.
4. Сibaгатуллин, А.Р. Квантовый метод в повышении энергосистемы спортсменов в процессе совершенствования технической и физической подготовки / А.Р. Сibaгатуллин и др. // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - № 2 (144).-2017. С.234 -237.
5. Сibaгатуллин, А.Р. Развитие тренировочного, адаптационного и кумулятивного эффекта функциональной системы спортсменов на обще-подготовительном и специально-подготовительном этапе / А.Р. Сibaгатуллин и др. // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - № 1 (155). - С.213.- 216.
6. Сиваков В.И. Оценка оптимального психического напряжения у лыжников-гонщиков высокой квалификации в соревновательном периоде / В.И. Сиваков // Теория и практика физической культуры. 2001. № 10. – С. 28 – 30.
7. Сиваков, В.И. Биоритм физической, эмоциональный и интеллектуальный как фактор оптимизации психофизиологического состояния биатлонистов в нестандартных ситуациях соревновательной деятельности / В. И. Сиваков, Д.В. Сиваков // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 10. – С. 2 – 7.
8. Сиваков, В.И. Причина нестабильного выступления биатлонисток в соревнованиях / В.И. Сиваков и др. // Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 9. – С. 66 – 69.
9. Сиваков, В.И. Квантовый энергетический метод в прогнозировании игровых матчей континентальной хоккейной лиги / В.И. Сиваков и др. // Теория и практика физической культуры. – 2018. – № 6. – С. 62 –64.
10. Сиротин, О.А. Воздействие фрустрирующих ситуаций на социальную адаптацию спортсменов к учебно-тренировочной и соревновательной деятельности / О.А. Сиротин и др. // Теория и практика физической культуры. – 2001. № 3. – С. 6 – 8.

РАЗВИТИЕ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Фомин И. В.

ФГБОУ ВО «УралГУФК», Челябинск, Россия

Аннотация. Образовательная организация призвана способствовать формированию здорового образа жизни, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей обучающихся, их самосовершенствованию, познанию и творчеству, достижению уровня спортивных успехов, двигательным способностям, профессиональному самоопределению.

Спортивная борьба, являясь неотъемлемой частью человеческой культуры, наряду с другими предметами, будет способствовать созданию в образовательной школе полноценной системы воспитания, что вызовет у подрастающего поколения интерес к занятиям физической культурой и борьбой, ведению здорового образа жизни, приобщения к общечеловеческим ценностям и идеалам олимпизма.

Перемены, происходящие в обществе и государстве, обнаружили со всей очевидностью противоречие между потребностью в специалистах, обладающих высоким уровнем мобильности, хорошим физическим развитием и реальным снижением роли физического воспитания и спорта в вузах страны. Это актуализирует проблему совершенствования постановки физического воспитания и повышения его престижа в высшей школе.

Ключевые слова: спортивная борьба, физическое воспитание, физическая культура, образование.

DEVELOPMENT OF WRESTLING IN EDUCATIONAL ORGANIZATIONS OF THE RUSSIAN FEDERATION

Fomin I. V.

PSBEI HE "UralSUPC", Chelyabinsk, Russia

Annotation. The educational organization is designed to promote the formation of a healthy lifestyle, the development of physical, intellectual and moral abilities of students, their self-improvement, cognition and creativity, achieving the level of sports success, motor abilities, professional self-determination.

Wrestling, being an integral part of human culture, along with other subjects, will contribute to the creation of a full-fledged education system in the educational school, which will arouse the interest of the younger generation in physical culture and wrestling, healthy lifestyle, familiarization with universal values and ideals of Olympism.

The changes taking place in society and the state have clearly revealed a contradiction between the need for specialists with a high level of mobility, good physical development and a real decline in the role of physical education and sports in the country's universities. This actualizes the problem of improving the formulation of physical education and increasing its prestige in higher education.

Keywords: wrestling, physical education, physical culture, education

Актуальность новых подходов к физическому воспитанию диктуется необходимостью современного решения молодежных проблем: всплеск интереса к силовым формам физической культуры и спорта, стихийное возникновение самотренирующихся групп «по накачке мышц» следует рассматривать как реакцию на распространенное в обществе насилие на политическом и бытовом уровне [1].

Все это требует повышения общей культуры организации спортивных занятий, формирования социально-значимой ориентации занятий по физической культуре.

В высших учебных заведениях, где студенческая молодежь мыслит себя в будущем представителями нарождающегося, так называемого, «среднего» класса, рассматривает занятия физической культурой как элемент профессиональной подготовки к будущей деятельности. Молодые люди, ориентированные на работу в бизнесе и управлении в условиях сегодняшнего дня, физическую подготовленность, силу, выносливость склонны рассматривать как неотъемлемые качества профессиональной деятельности [2].

Дальнейшее развитие общества побуждает поднять физическое воспитание на новый уровень, пронизать его гуманистической направленностью. Это свидетельствует об актуальности исследуемой проблемы совершенствования физического воспитания студентов [3].

Стратегическое направление экономического и социального развития страны требует новых людей во всех сферах, отличающихся прежде всего тем, что они ведут здоровый образ жизни и утверждают цивилизованные формы производственных и межличностных отношений. В свете этих тенденций можно рассматривать лишь как временное кризисное явление факт снижения авторитета спортивных клубов, спортивных кафедр вузах [4].

Цель исследования: – обосновать дальнейшее развитие спортивной борьбы в образовательных организациях.

Задачи исследования:

- 1 Изучить теоретические основы развития спортивной борьбы в образовательных организациях.
- 2 Обоснование критериев развития спортивной борьбы в образовательных организациях.
- 3 Разработка принципиальных положений развития спортивной борьбы в образовательных организациях.

Методы и организации исследования

Теоретический анализ: проводили анализ и обобщение литературных источников с целью обосновать дальнейшее развитие спортивной борьбы в образовательных организациях. Особое внимание уделялось рассмотрению особенностей и формирований интереса к занятиям физической культурой и борьбой, ведению здорового образа жизни, приобщения к общечеловеческим ценностям и идеалам олимпизма [5].

Изучили литературные источники, включая диссертации, научные статьи, учебники, учебные и методические, программно-нормативные документы.

Результаты и их обсуждение

В последние годы появились новые направления в исследованиях физического воспитания студентов. Это разработка информационно-педагогических технологий в организации учебного процесса. Работ, напрямую исследующих педагогические условия повышения эффективности физического воспитания студентов нам найти не удалось.

В научной литературе (монографиях, статьях, диссертациях) рассматриваются проблемы физического воспитания студентов с позиций его программного обеспечения, совершенствования методических подходов и организационных форм.

С другой стороны ставятся и обсуждаются проблемы здорового образа жизни, укрепления здоровья, формирования потребности в систематических занятиях физической культурой.

Третьим направлением можно считать профессионально-прикладную физическую подготовку, на основе учета профиля подготавливаемого в вузе специалиста.

В качестве самостоятельного направления следует выделить и разработку проблем внедрения в учебный процесс спортивных кафедр тех или иных видов спорта, среди которых можно назвать и греко-римскую борьбу.

Греко-римская борьба, как один из видов единоборств, пользуется авторитетом среди студентов и культивируется в вузах различного профиля, где преобладает мужской контингент.

Студенты, никогда ранее не занимавшиеся борьбой, придя в вуз, имеющий отделение борьбы с удовольствием выбирают данную спортивную специализацию и упорно осваивают азы этого вида спорта. Студенты, имеющие опыт спортивных занятий борьбой, спортсмены-разрядники могут продолжить спортивное совершенствование параллельно с учебой в вузе и без ущерба для нее [6].

Кроме того, студенты, занимаясь на отделениях греко—римской борьбы получают возможность стать тренерами—общественниками, для чего им необходимы твердые знания по различным вопросам содержания, техники и методики подготовки борцов. Студенты-спортсмены могут получить путевку и в судейский корпус [7].

Спортивная борьба как учебная дисциплина обеспечивает оздоровительную, образовательную и воспитательную значимость, является одним из средств формирования всесторонне развитой личности, оптимизации физического и психофизического состояния студента, занимающегося спортивной борьбой. Все это послужило основой для внедрения спортивной борьбы в учебные планы и учебные программы в общеобразовательных школах, средних профессиональных и высших учебных заведениях.

Профессор Г. С. Туманян, обобщая достижения науки и передовой опыт практики объемно представил материал по содержанию практического, теоретического и тактического раздела курса учебной дисциплины «спортивная борьба», который схематично рассматривается в рис. 1.3—1.5. Весь материал практического, теоретического и тактического разделов расположен по мере возрастания сложности учебного материала с учетом требования дидактики [8].

Выводы. Анализируя сводные материалы статистических наблюдений, за 2016–2018 гг. можно отметить следующее: число занимающихся греко – римской борьбой в РФ с учетом всех этапов подготовки, находится в пределах 89890 человек. Обращаем внимание на тот факт, что количество продолжающих заниматься борьбой в тренировочных группах ежегодно сокращается. К 4-му этапу обучения в специальных образовательных учреждениях количество спортсменов уменьшается на 85%. Большие потери при анализе количественных показателей, продолжающих заниматься греко-римской борьбой, приходится на возраст от 22 до 30 лет по сравнению с предыдущей возрастной группой. В этом возрасте продолжают заниматься данным видом спорта лишь 1030 человек, что составляет 1,15% от первоначальных показателей. Количество занимающихся уменьшается в связи с социализацией рассматриваемых возрастных групп молодежи. Однако выявленные потери имеют и другие причины, работа с которыми позволит сократить их, особенно в возрастной группе от 16–21 года. Представленный выше анализ подтверждается и тем, что число участников Чемпионата России по греко-римской борьбе среди студентов, как и количество регионов, направляющих студентов на данные соревнования, имеют тенденцию к сокращению. Решение вопроса приобретает особую актуальность в том контексте, что вряд ли можно говорить о развитии какого-либо вида спорта в стране, если он не представлен в студенческом спорте.

Список литературы.

1. Матыцин, О.В. Студенческий спорт в России: проблемы и цели развития / О.В. Матыцин // Перспективы развития современного студенческого спорта : материалы конференции. – Казань, 2012. – С. 6–10.
2. Методические рекомендации по развитию студенческого спорта (утв. Минобрнауки России 29.06.2016, Минспортом России 28.06.2016). – URL : http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_254354/ (дата обращения: 01.12.2019).
3. Основы государственной молодежной политики Российской Федерации на период до 2025 года (утв. Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 ноября 2014 г. № 2403-р. – URL : <https://base.garant.ru/70813498/> (дата обращения: 01.12.2019).
4. Альжанов, Х. Х. Особенности формирования технико – тактических действий по борьбе самбо в рамках физического воспитания студентов в вузе / Х. Х. Альжанов // Культура физическая и здоровье. – Омск, 2018. № 2 (66). – С. 76–77.
5. Карелин, А. А. Спортивная борьба как приоритетное направление исследовательской деятельности научно – педагогической школы НГУ имени П. Ф. Лесгафта / А. А. Карелин // Теория и практика физической культуры. – Санкт – Петербург, 2016. № 10. – С. 16–19.
6. Бащенко М. П. Эффективные каналы продвижения спортивного бренда / М. П. Бащенко // Актуальные проблемы бухгалтерского учета, анализа и аудита. 2020. С. 112-114.
7. Евсеев, С.П. Физическая культура в системе высшего профессионального образования : реалии и перспективы / С.П. Евсеев. - СПб., 2013.- 144 с.
8. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Г.С. Туманян. - М., 2013. – 336 с.

ВЛИЯНИЕ СЕМЬИ И УРОВНЯ КОММУНИКАбельНОСТИ НА УСПЕШНОСТЬ СПОРТСМЕНА

Чукова В. И., Хрусталёва С. О.

ФГБОУ ВО «Московская государственная академия физической культуры», Малаховка, Россия

Аннотация. В данном исследовании определены взаимосвязи между количеством детей в семье, коммуникабельностью и успешностью спортсменов из многодетных семей в различных видах спорта. Также даны рекомендации по выбору вида спорта.

Ключевые слова: коммуникабельность, социализация, многодетные семьи, малодетные и однодетные семьи, самомотивация, спортивные занятия.

THE INFLUENCE OF FAMILY AND THE LEVEL OF SOCIABILITY ON THE SUCCESS OF AN ATHLETE

Chukova V. I., Khrustaleva S. O.

Moscow State Academy of Physical Culture (MGAFK), Russian Federation

Annotation. This study determined the relationship between the number of children in the family, sociability and success of athletes from large families in various sports. Recommendations for choosing a sport are also given.

Keywords: sociability, socialization, large families, small and one-child families, self-motivation, sports activities.

Актуальность. В человеческом обществе на протяжении всей жизни коммуникабельность играет важную роль. Из анализа литературных источников по теме статьи, был сделан вывод, что коммуникабельность – это черта характера личности человека, выражающая способность и потребность человека к общению с другими индивидами. Именно коммуникабельность человека является одним из главных условий адекватного развития когнитивных, аффективных и поведенческих компонентов психики человека. Основываясь на определении Выготского, что *«окружающий мир не должен противостоять ребенку и перестраивать его природу, а напротив, должен являться гармоничным условием его развития»*, мы можем утверждать, что коммуникабельность является ядром социализации ребенка в обществе. В процессе которой происходит его развитие и обогащение не только опытом, но и непосредственно формирование как успешной личности. Но при этом на

коммуникабельность в ходе социализации влияет большое количество факторов, один из них, семья, ее состав и отношения между ее членами играют первостепенную роль в уровне коммуникабельности ребенка [1]. В свою очередь уровень коммуникабельности имеет влияние на успешность в определенных видах спорта. Исходя из вышперечисленного, актуальность нашей темы обусловлена изучением взаимосвязи между количеством детей в семье, коммуникабельностью и успешностью спортсменов из многодетных семей в различных видах спорта.

Цель работы. Выявить уровень коммуникабельности и эмоционального интеллекта у детей из разных семей.

Гипотеза исследования. В многодетных семьях дети коммуникабельнее, чем дети из малодетной или однопдетной семьи. Эмоциональный интеллект у детей из многодетных семей выше.

Результаты и их обсуждение.

Наш эксперимент проходил на базе ФГБОУ ВО «Московская государственная академия физической культуры». В нем приняли участие 33 студента трех групп 2 курса. 8 из которых были из многодетных семей и 25 студентов из семей с 1-2 детьми. Эксперимент проходил в 3 этапа.

На первом этапе эксперимента был проведен анализ литературных источников.

Бенькова О. А. считает, что в многодетных семьях дети вырастают более отзывчивыми и заботящимися друг о друге, они легче идут на контакт со сверстниками, чаще становятся лидерами в группе.

К. Витек высказывает точку зрения, согласно которой дети из многодетных семей успешны по сравнению с остальными, они добиваются в жизни большего, чем другие, потому что общительны [1].

Из вышперечисленного мы пришли к выводу, что дети из многодетных семей коммуникабельны.

На втором этапе было проведено тестирование респондентов трех групп с целью определения коммуникабельности каждого респондента.

В результате мы получили следующую статистику по студентам из многодетных семей (рис. 1):

37,5% имеют 4 — 8 баллов, это означает, что они всегда в курсе всех дел. Любят находиться в центре всех дискуссий. С удовольствием берут слово по каждому вопросу. Берутся за любое дело.

50% имеют 9 — 13 баллов, это означает, что они любопытны, общительны, любят выражать свое мнение по разным вопросам. С удовольствием знакомятся с новыми людьми. Им нравится быть в центре внимания.

12,5% имеют 15 — 28 баллов, это означает, что они общительны и в незнакомой среде ощущают себя вполне комфортно. С новыми людьми поддерживают коммуникации с оглядкой, в спорах и пари участвуют неохотно.

Статистика результатов детей малодетной или однопдетной семьи (рис. 2):

28% имеют 4 — 8 баллов это означает, что они всегда в курсе всех дел. Любят находиться в центре всех дискуссий. С удовольствием берут слово по каждому вопросу. Берутся за любое дело.

48% имеют 9 — 13 баллов, это означает, что они любопытны, общительны, любят выражать свое мнение по разным вопросам. С удовольствием знакомятся с новыми людьми. Им нравится быть в центре внимания.

20% имеют 14 — 18 баллов, это означает, что у них нормальная коммуникабельность. Они любознательны, слушают интересного собеседника, терпеливы во взаимоотношениях с другими людьми. Без переживаний идут на встречу с новыми людьми.

4% имеют 15 — 28 баллов, это означает, что они общительны и в незнакомой среде ощущают себя вполне комфортно. С новыми людьми поддерживают коммуникации с оглядкой, в спорах и пари участвуют неохотно.

Таким образом, мы пришли к выводу, что коммуникабельность студентов из многодетных семей не превышает коммуникабельности остальных студентов.

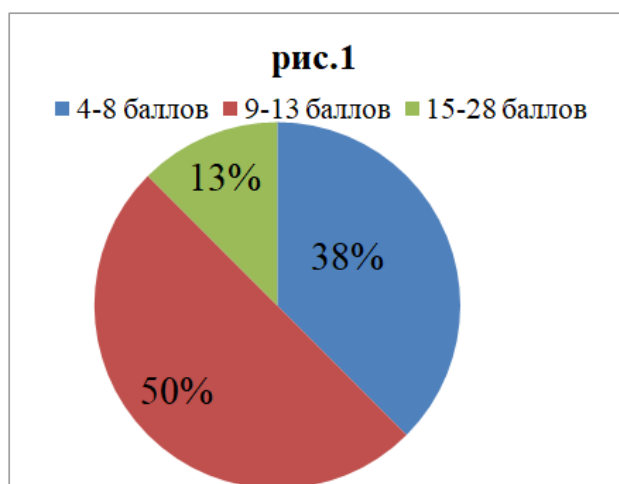


Рис. 1 – Результаты детей многодетных семей

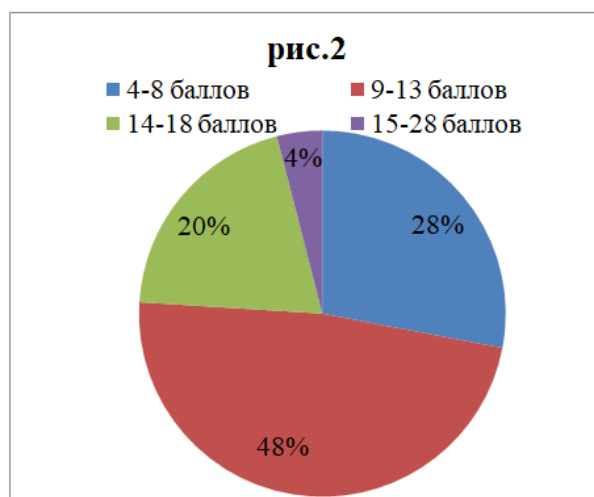


Рис. 2 – Результаты студентов малодетной или однопородной семьи

На втором этапе эксперимента была проведена диагностика респондентов на уровень эмоционального интеллекта. В результате мы получили следующие результаты. У студентов из многодетных семей **выше** результат по следующим шкалам:

• **Управление своими эмоциями:**

Среднее значение у студентов из многодетной семьи: **6**

Среднее значение у студентов из малодетной или однопородной семьи: **5,08**

⇒ Выше на 0,92

• **Самомотивация:**

Среднее значение у студентов из многодетной семьи: **11,25**

Среднее значение у студентов из малодетной или однопородной семьи: **9,84**

⇒ Выше на 1,41

• **Распознавание эмоций других людей:**

Среднее значение у студентов из многодетной семьи: **9,5**

Среднее значение у студентов из малодетной или однопородной семьи: **9,36**

⇒ Выше на 0,14

• **Интегральный уровень:**

Среднее значение у студентов из многодетной семьи: **49,375**

Среднее значение у студентов из малодетной или однопородной семьи: **46,2**

⇒ Выше на 3,175

На третьем этапе эксперимента была проведена социометрия на выявление в группах обучающихся лидеров и аутсайдеров. Результат показал, что из восьми студентов из многодетной семьи - пять являются лидерами.

Сравнив результаты эксперимента, получилась следующая закономерность:

1) У студентов из многодетных семей коммуникабельность ниже, но отношение в группе выше.

2) У студентов из малодетной или однопородной семьи коммуникабельность выше, но отношение в группе ниже.

Мы пришли к выводу, что у детей из многодетных семей выше не уровень коммуникабельности, а уровень эмоционального интеллекта. Это связано с тем, что в малой группе (семье) им не нужно развивать коммуникабельность, потому что они и так находят в социуме. Коммуникабельность в данном случае не является объективным показателем того, что дети из многодетных семей являются коммуникабельными. За счет эмоционального интеллекта они могут взаимодействовать в социуме.

Рекомендации по выбору вида спорта.

Мы бы хотели порекомендовать такой вид спорта, как командный спорт. К командному спорту можно отнести баскетбол, хоккей, волейбол и футбол. Хоккей и баскетбол

улучшают дыхательную и сердечно – сосудистую системы. Занятия футболом хорошо развивают мышцы ног и таза, волейболом – быстроту реакции, ловкость и осанку.

Баскетбол, хоккей, волейбол и футбол – это командные виды спорта, где формируются важные черты характера, такие как умение общаться. Если ребенок трудно идет на контакт, то эти виды спорта помогут развить в нем коммуникабельность. Каждому члену команды нужно уметь выстраивать отношения с другими игроками. Так же данные виды спорта хороши тем, что здесь ребёнок может проявлять инициативу и принимать решения, которые могут повлиять на исход игры. Взаимодействие с другими детьми научит его ответственности не только за себя, но и за работу коллектива.

Следующим видом спорта, который мы бы посоветовали заниматься, являются шахматы. В современном мире первостепенную роль играют навыки коммуникации. Эти навыки прекрасно развиваются при занятиях шахматами. Занятия шахматами дают возможность необщительным детям научиться продолжать общение и вне шахматной игры. Так же шахматы отлично тренируют логику, память, внимательность и умение мыслить организованно. Шахматы хороши тем, что ребенок делает выбор лучшего хода из множества возможных. Мы считаем, что каждому стоит освоить данный вид спорта.

Выводы. Подводя итоги, мы можем сделать вывод, что «лучшей» средой для воспитания и социализации ребенка является семья, в которой воспитываются трое и более детей. В таких семьях формируется коллектив, дети в таких семьях вырастают отзывчивыми, устойчивыми к стрессам, более целеустремленными. Такие дети могут правильно оценить себя и рассчитать свои силы. Дети из многодетных семей проявляют уважение к интересам других, учитывают мнение окружающих. Этот навык позволяет им быстро устанавливать социальные связи в повседневной жизни, тем самым оказывая влияние на успешность в определенных видах спорта.

Список литературы.

1. Ачильдиева, Е. Ф. Многодетная семья в современной России / Е. Ф. Ачильдиева, А. Б. Синельников // *Семья в России.* – 1994. - №2. – С. 102-117.
2. Варламова, С. Н. Семья и дети в жизненных установках россиян / С. Н. Варламова, А. В. Носкова, Н. Н. Седова // *СОЦИС.* – 2006. - № 11. – С. 61.
3. Вершинин, В. Многодетная семья в зеркале общественных интересов / В. Вершинин // *Домашнее воспитание.* – 2009. - № 1. – С. 16.
4. Вовк, Е. Многодетность как ценность и практика: образы многодетных семей / Е. Вовк // *СОЦИС.* – 2007. - № 3. – С. 37.
5. Курагина, Г. С. Социально-педагогическое сопровождение подростка из многодетной семьи: Автореф. дис. на соиск. уч. степ. кандидата пед. наук. – СПб, 2005. – 198с.
6. Леонтьев А. А. Психология общения: учеб. пособие / А.А. Леонтьев. – 4-е изд. - М.: Академия, 2007. – 368 с.
7. Шеляг, Т. Социальный статус многодетных семей и их способность к самопомощи / Т. Шеляг // *Социальная педагогика.* – 2005. - №1. – С.31-50.

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ И ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ НА ТОНУС НЕРВНО-МЫШЕЧНОЙ СИСТЕМЫ СТУДЕНТОВ

Абрамов Г. В.

Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет, Челябинск, Россия

Аннотация. На развитие нервно-мышечной системы студентов влияют двигательные действия физические упражнения, формы, тонусы мышц, а также рациональность, экономичность, точность координации, согласованность напряжения и расслабления мышц в техники классических и одновременных ходов. При навыке высшего порядка у студентов в технике лыжных ходов формируются двигательные и воспитываются физические качества через напряжение и расслабление мышц.

Ключевые слова: физическая нагрузка, тонус нервно-мышечной системы студентов.

THE EFFECT OF PHYSICAL ACTIVITY ON THE TONE OF THE NEUROMUSCULAR SYSTEM OF ET STUDENTS

Abramov G. V.

South Ural State Humanitarian and Pedagogical University, Chelyabinsk, Russia

Annotation. The development of the neuromuscular system of students is influenced by motor actions, physical exercises, forms, muscle tones, as well as rationality, economy, accuracy of coordination, consistency of tension and relaxation of muscles in the techniques of classical and simultaneous moves. With the skill of the highest order, students in the technique of ski moves form motor and physical qualities are brought up through tension and relaxation of muscles.

Keywords: physical activity, tone of the neuromuscular system, students.

Введение. Формированию навыка высшего порядка способствует динамично развитая нервно-мышечная система, оказывающая влияние на расслабление и напряжение мышечных групп выполняемой аэробной и анаэробной физической нагрузкой техники лыжных ходов. Напряжение в слабых мышцах не способствуют эффективному расслаблению и восстановительному процессу. Эффективному восстановительному процессу способствуют развитые мышцы опорно-двигательного аппарата [7–10]. У студентов повышается мощность функциональной, нервно-мышечной системы в изучении техники лыжных ходов. Дыхание осуществляется согласованно с фазой напряжения и расслабления мышц. Отсутствие мышечного напряжения существенно повышает функциональную работоспособность двигательного навыка высшего порядка [1–8].

Методы исследования: диагностика физической подготовленности и функционального состояния, прибор пульсометр, анкетирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики (t-Стьюдента и корреляционное определение по Спирмэну). Участие в исследовании приняли 24 спортсмена г. Златоуста. В исследовании применяли анкетирование. Изучалась медицинская карта.

Результаты исследования и их обсуждение. В формировании двигательного навыка высшего порядка после неоптимальной физической нагрузки нарушается равновесие между процессом возбуждения и торможения нервно-мышечной системы техники классических ходов. Напряжение нервно-мышечной системы не приводит к динамичному процессу, затрудняет формирование двигательного навыка высшего порядка, снижает эффективность технической подготовки лыжников. У студентов между гибкостью и функциональной системой установлена взаимосвязь в повышении эффективности двигательного действия в формировании навыка высшего порядка.

Таблица Состояние тонуса поясничных мышц у студентов, n=24

Состояние тонуса поясничных мышц студентов	Начало обследования n=12	Окончание обследования n=12	t	p
Двигательная активность	6,0 ± 0,4	7,4 ± 0,5	2,32	< 0,05
Первый позвонок	5,9 ± 0,5	7,2 ± 0,4	2,15	< 0,05
Второй позвонок	5,4 ± 0,4	6,9 ± 0,5	2,13	< 0,05
Третий позвонок	5,2 ± 0,4	6,4 ± 0,3	2,41	< 0,05
Четвертый позвонок	5,7 ± 0,4	6,8 ± 0,3	2,19	< 0,05
Пятый позвонок	5,5 ± 0,4	6,7 ± 0,3	2,02	< 0,05

В заключение отметим, что развитие нервно-мышечной системы студентов влияют двигательные действия физические упражнения, формы, тонусы мышц, а также рациональность, экономичность, точность координации, согласованность напряжение и расслабление мышц в техники классических и одновременных ходов. При навыке высшего порядка у студентов в технике лыжных ходов формируются двигательные и воспитываются физические качества через напряжение и расслабление мышц.

Список литературы.

1. Белоусова, Н. А. Психофизиологические предикторы успешности реализации образовательной траектории юных хоккеистов / Н.А. Белоусова // Теория и практика физической культуры. – 2018. – № 12. – С. 60–62.
2. Волков, В. Н. Определенные условия подготовки спортсменов к соревнованиям / В.Н. Волков // Теория и практика физической культуры. 2001. № 3. – С. 31 –32.
3. Михеев, А. И. Значение физического воспитания в снижении агрессивности и тревожности в поведении младших подростков / А.И. Михеев // Теория и практика физической культуры. – 1993. – № 2. – С. 21-22
4. Сibaгатуллин, А.Р. Квантовый метод в повышении энергосистемы спортсменов в процессе совершенствования технической и физической подготовки / А.Р Сibaгатуллин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - № 2 (144).-2017. С.234 -237.
5. Сibaгатуллин, А.Р. Развитие тренировочного, адаптационного и кумулятивного эффекта функциональной системы спортсменов на обще-подготовительном и специально- подготовительном этапе / А.Р Сibaгатуллин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - № 1 (155). - С.213.- 216.
6. Сиваков В.И. Оценка оптимального психического напряжения у лыжников-гонщиков высокой квалификации в соревновательном периоде / В.И. Сиваков // Теория и практика физической культуры. 2001. № 10. – С. 28 – 30.
7. Сиваков, В.И. Биоритм физической, эмоциональный и интеллектуальный как фактор оптимизации психофизиологического состояния биатлонистов в нестандартных ситуациях соревновательной деятельности / В.И. Сиваков, Д.В. Сиваков // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 10. – С. 2 – 7.
8. Сиваков, В.И. Причина нестабильного выступления биатлонисток в соревнования / В.И. Сиваков и др. // Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 9. – С. 66 – 69.
9. Сиваков, В.И. Квантовый энергетический метод в прогнозировании игровых матчей континентальной хоккейной лиги / В.И. Сиваков и др. // Теория и практика физической культуры. – 2018. – № 6. – С. 62 –64.
10. Сиротин, О.А. Воздействие фрустрирующих ситуаций на социальную адаптацию спортсменов к учебно-тренировочной и соревновательной деятельности / О.А. Сиротин // Теория и практика физической культуры. – 2001. № 3. – С. 6 – 8.

ВОСПИТАНИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У СПОРТСМЕНОВ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА В СМЕШАННЫХ ЕДИНОБОРСТВАХ

Акуленко Ж. В.

«Образовательный центр № 5 г. Челябинска», Челябинск, Россия

Аннотация. В статье рассматривается проблема воспитания скоростно-силовых способностей у спортсменов подросткового возраста, занимающихся смешанными единоборствами. Автор, по мимо традиционных средств и методов воспитания скоростно-силовых способностей, предлагает использовать в учебно-тренировочном процессе игры-соревнования и упражнения с медболом.

Ключевые слова: игры-соревнования, медбол, скоростно-силовые способности, учебно-тренировочный процесс.

EDUCATION OF SPEED-STRENGTH ABILITIES IN ADOLESCENT ATHLETES IN MIXED SPORTS

Akulenko Zh.V.

«Educational Center No. 5 of Chelyabinsk», Chelyabinsk, Russia

Annotation. The article deals with the problem of developing speed-strength abilities in adolescent athletes involved in mixed martial arts. The author, in addition to traditional means and methods

of educating speed-strength abilities, suggests using competition games and exercises with a medicine ball in the educational and training process.

Key words: games-competitions, medicine ball, speed-strength abilities, educational-training process.

Введение. Современные смешанные единоборства представляют собой синтез высококлассной физической подготовленности борца, его отточенной техники, умной тактики ведения боя и психологической устойчивости.

Несомненно, одним из определяющих условий успешного выступления на ринге является скоростно-силовая подготовка спортсмена-единоборца. Недостаточное развитие скоростно-силовых способностей приводит к снижению скорости ответной реакции на действия противника и в целом снижает эффективность ведения боя.

Анализ научной литературы показал, что несмотря на достаточно обширный опыт изучения данной проблемы, воспитание скоростно-силовых способностей на сегодняшний день актуально и требует современного развития.

Целью исследования является теоретическое и практическое обоснование методики воспитания скоростно-силовых способностей у спортсменов подросткового возраста, занимающихся смешанными единоборствами.

В разработанной нами методике центральное место занимают игровой и соревновательный метод. Средства: игры-соревнования и упражнения с медболом – медицинским мячом (вес от одного до пяти килограмм).

Известно, что в силу своего возраста подростки стремятся к различного рода соревнованиям. Эти два метода позволяют бороться друг с другом на равных, эмоционально, без лишних напряжений при этом проявляя максимально волевые усилия. Кроме того, предоставляется широкая вариативность действий, которая препятствует возникновению «скоростного» барьера [2].

Исследование проводилось на базе МАОУ «Образовательный центр № 5 г. Челябинска» в секции смешанных единоборств. В опытно-экспериментальной работе принимали участие подростки 14-15 лет второго года обучения, в количестве 30 человек.

С помощью батареи тестов способностей В. И. Ляха, мы определили уровень развития скоростно-силовых способностей у подростков на констатирующем этапе опытно-экспериментальной работы [1].

Полученные результаты отражены в таблице 1.

Таблица 1 – Уровень развития скоростно-силовых способностей на констатирующем этапе опытно-экспериментальной работы

№ п/п	Упражнения	Средний показатель		δ		V	
		К.Г.	Э.Г.	К.Г.	Э.Г.	К.Г.	Э.Г.
1.	Отжимания от пола	17	17	$\pm 4,72$	$\pm 4,72$	0,25	0,25
2.	Пресс из упора лёжа	37	36	$\pm 1,25$	$\pm 1,2$	0,04	0,03
3.	Прыжок в длину с места	180	178	$\pm 6,59$	$\pm 5,98$	0,05	0,03
4.	Прыжки через скакалку	108	109	$\pm 5,37$	$\pm 5,36$	0,06	0,07
5.	Подтягивания с высокой перекладины	2	3	$\pm 1,25$	$\pm 1,25$	0,41	0,40
6.	Метания набивного мяча (1 кг) из-за головы	410	409	$\pm 12,60$	$\pm 12,59$	0,04	0,04

Где, δ – стандартное отклонение от среднего арифметического для выявления плотности уровня подготовленности в экспериментальной и контрольной группе; V – коэффициент вариации для определения колеблемости результата в экспериментальной и контрольной группе [3].

Из таблицы 1 мы видим, что уровень развития скоростно-силовых способностей у спортсменов на констатирующем этапе опытно-экспериментальной работы примерно одинаково-

вый, что позволило сформировать контрольную и экспериментальную группу по 15 человек в каждой.

Опытно-экспериментальная работа проводилась в течение шести месяцев, занятия проходили четыре раза в неделю по 90 минут. Контрольная группа тренировалась по методике, разработанной и утверждённой в рамках учебно-тренировочной программы секции, экспериментальная группа – по экспериментальной методике. В основную часть учебно-тренировочного занятия были включены специальные упражнения циклического характера для развития скоростно-силовых способностей подростков, такие, как стартовые рывки, быстрый бег с резким изменением траектории направления, прыжки на скакалке и другие.

Для воспитания скоростно-силовых способностей использовались следующие игры-соревнования: «Всадники», «Крабы», «Мяч в цель», «Мяч в воздухе», «Я и моя тень».

Физические упражнения с медболом:

1. Из положения лёжа, медбол в руках за головой, резко толкнуться вперёд, сесть, вытянув медбол вперёд, встать, выполнить упор присед, лечь на спину, вытянув руки с медболом за головой.

2. Выпады поочередно на правую (левую) ногу вперёд с поворотом корпуса вправо (влево), медбол на вытянутых руках перед собой.

3. Выпрыгивание из упора присед с подбрасыванием медбола над головой высоко вверх.

4. Запрыгивание на низкую скамью из упора присед с прижатым к груди медболом, при этом скамья в исходном положении находится между ног спортсмена.

5. Выполнение круговых движений с медболом над головой с упором на правую (левую) ногу.

6. Приседания на правую (левую) ногу, с вытягиванием вперёд левую (правую) ногу, медбол на вытянутых руках перед собой.

7. Отжимания с применением медбола из различных положений.

8. Лёжа на спине, ноги прямо, медбол в вытянутых руках за головой, одновременно поднимать руки и ноги вверх таким образом, чтобы медбол касался пальцев ног.

9. Лёжа на спине, ноги прямо, медбол в вытянутых руках за головой, одновременно поднимать руки и ноги, при этом перекладывая медбол в верхней точке при подъёме в ноги и при следующем подъёме обратно в руки.

10. Отбивание медбола о стену на расстоянии одного-полтора метра.

На контрольном этапе опытно-экспериментальной работы мы провели повторное тестирование контрольной и экспериментальной группы. Полученные результаты отражены в таблице 2.

Таблица 2 – Уровень скоростно-силовых способностей в контрольной и экспериментальной группе на контрольном этапе опытно-экспериментальной работы

№ п/п	Упражнения	Средний показатель		δ		V	
		К.Г.	Э.Г.	К.Г.	Э.Г.	К.Г.	Э.Г.
1.	Отжимания от пола	21	25	±4,0	±4,12	0,17	0,15
2.	Пресс из упора лёжа	41	49	±2,15	±2,32	0,05	0,05
3.	Прыжок в длину с места	186	195	±6,0	±6,98	0,04	0,05
4.	Прыжки через скакалку	120	129	±6,01	±5,36	0,05	0,06
5.	Подтягивания с высокой перекладины	7	11	±1,24	±1,27	0,4	0,42
6.	Метания набивного мяча (1 кг) из-за головы	457	480	±12,15	±11,60	0,04	0,05

Из таблицы 2 можно увидеть положительную динамику в изменении уровня развития скоростно-силовых способностей у спортсменов обеих групп, а в экспериментальной группе они выше, чем в контрольной группе. Кроме того, педагогическое наблюдение показало, что

борцы экспериментальной группы во время работы в паре более эффективны и выносливее, нежели спортсмены из контрольной группы.

На основании этого можно подвести итог, что цель нашего исследования достигнута, разработанная нами методика воспитания скоростно-силовых способностей у спортсменов подросткового возраста в смешанных единоборствах эффективна.

Список литературы.

1. Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания / В. И. Лях. – М. : Просвещение, 2016. – 128 с.
2. Матвеев, Л. П. От теории спортивной тренировки – к общей теории спорта / Л.П. Матвеев // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 5. – С. 5-8.
3. Трифонова, Н. Н. Спортивная метрология: учебное пособие / Н. Н. Трифонова, И. В. Еркомайшвили. – Екатеринбург : Издательство Уральского университета, 2016. – 112 с.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЮНЫХ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ В УСЛОВИЯХ СПОРТИВНОЙ ШКОЛЫ

Безднина М. С., Макуния О.А.
ФГБОУ ВО «УралГУФК», Челябинск, Россия

Аннотация. Психологическая подготовка является важной частью спортивной подготовки лыжников-гонщиков, однако она не является определяющим фактором в спортивном результате, но в тоже самое время способствует развитию у детей положительного отношения к спортивной деятельности. Мы предлагаем использовать широкий спектр методов психологической подготовки лыжников-гонщиков в целях поддержания мотивации и интереса к занятиям, развития способностей к саморегуляции и развитию у детей умения преодолевать стрессовые состояния.

Ключевые слова: лыжные гонки; психологическая подготовка; методы психотренинга; спортивные соревнования.

DEVELOPMENT OF SPEED AND STRENGTH QUALITIES OF SKI RACERS IN CONDITIONS OF STEEP ASCENTS AND DESCENTS

Bezdnina M. S., Makunia O. A
UralGUFK, Chelyabinsk, Russia

Annotation. Psychological training is an important part of the sports training of ski racers, however, it is not a determining factor in the sports result, but at the same time contributes to the development of a positive attitude to sports activities in children. We suggest using a wide range of methods of psychological training of ski racers in order to maintain motivation and interest in classes, develop self-regulation abilities and develop children's ability to overcome stressful conditions.

Keywords: cross-country skiing; psychological training; methods of psychotraining; sports competitions.

Актуальность исследования. В настоящее время, в условиях высокой конкуренции в спорте, требования к каждому аспекту спортивной подготовки становятся все более повышенными. В связи с этим, психологическая подготовка спортсмена является одним из наиболее важных факторов тренировочного процесса, и ей необходимо уделять особое внимание, включая ее в годичный план тренировок. Специфика лыжных гонок также оказывает влияние на психологическую составляющую тренировочного процесса. Во время соревнований спортсмены сталкиваются с объективными трудностями, связанными с условиями внешней среды, а также с субъективными трудностями, вызванными индивидуальными особенностями. Особое значение психологическая подготовка имеет в период соревнований и непосредственно перед ними [1, с. 210; 4, с. 152].

Психологическая подготовка является важным компонентом обучения лыжным гонкам для молодых спортсменов и является частью спортивной подготовки спортсменов согласно стандарту по виду спорта «лыжные гонки» [2; 3].

Она помогает учащимся развивать психологические навыки, необходимые для достижения успеха в спорте, такие как уверенность, настойчивость и контроль над эмоциями.

В процессе психологической подготовки в спортивной школе используются различные методы, такие как тренинги по управлению стрессом, обучение саморегуляции и развитие позитивного мышления.

Психологическая подготовка также помогает спортсменам преодолевать трудности и преодолевать неудачи, что является важным фактором для достижения высоких результатов в лыжных гонках [1, с. 210].

Цель исследования – изучить влияние психологической подготовки на психоэмоциональное состояние юных лыжников-гонщиков.

Организация исследования. В течение трех месяцев соревновательного периода подготовки с декабря по февраль, было проведено исследование на базе спортивной школы по лыжным гонкам г. Чебаркуля МБУ СШ «Луч». Общее число участников составляло 20 человек в возрасте 13-15 лет, включая мальчиков и девочек. Участники эксперимента были разделены на две группы - контрольную и экспериментальную, каждая из которых состояла из 10 человек. В контрольной группе психологическая подготовка заключалась в беседах со спортсменами и вербальном настрое на успешное выступление на соревнованиях. В экспериментальной группе использовались следующие методы психологической подготовки юных лыжников-гонщиков:

Визуализация: данная техника подразумевает представление себя в различных ситуациях, которые могут возникнуть вовремя гонки. Лыжник-гонщик должен визуализировать себя в различных ситуациях, например, как он преодолевает подъем, как он проходит поворот и т.д.

Положительное мышление: данная техника направлена на усиление уверенности в себе и повышение мотивации. Юные лыжники-гонщики должны учиться смотреть на свои возможности и достижения, а не на свои недостатки и неудачи.

Контроль за вниманием: данная техника направлена на развитие способности концентрироваться на конкретной задаче и не отвлекаться на посторонние мысли. Лыжник-гонщик должен научиться контролировать свое внимание и переключаться на нужные мысли и действия в нужный момент.

Тренинг релаксации: данная техника направлена на снижение уровня стресса и напряжения перед соревнованием. Лыжник-гонщик должен научиться расслабляться и контролировать свое дыхание, чтобы улучшить свою физическую и психологическую подготовку.

Результаты психологической подготовки оценивались по методикам:

1. Шкала оценки уровня реактивной и личностной тревожности Ч.Д. Спилбергер (в адаптации Ю.Л. Ханина). Чем выше итоговый показатель, тем выше уровень тревожности (ситуативной или личностной).

При интерпретации показателей можно ориентироваться на следующие оценки тревожности:

- до 30 баллов – низкая;
- 31-44 балла – умеренная;
- 45 и более – высокая.

2. Методика «САН» (самочувствие, активность, настроение) в адаптации А. Гончарова предназначена для самооценки текущего психического состояния. Оценки, превышающие 4 балла, свидетельствуют о благоприятном состоянии испытуемого, ниже 4 – о неблагоприятном состоянии. Нормальные оценки состояния располагаются в диапазоне 5,0-5,5 баллов. Следует учесть, что при анализе функционального состояния важны не только значения отдельных показателей, но и их соотношение.

Психологическое тестирование проводилось три раза: в начале эксперимента, до соревнований и после соревнований.

Таким образом, в начале эксперимента мы сформировали две однородные группы по психическому состоянию. Затем смогли оценить предстартовое состояние спортсменов и психическое состояние после соревнований и сопоставить полученные данные между контрольной и экспериментальной группой.

Результаты исследования. Мы провели тестирование юных лыжников контрольной группы до начала проведения эксперимента, данные между группами не имели существенных отличий. После этого в течение трех месяцев в процессе спортивной подготовки проводились занятия с применением методов психологической подготовки. После трех месяцев мы провели тестирование психического состояния спортсменов до и после соревнований. Результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты психологического тестирования «САН»

№	Параметр оценки	До соревнований		После соревнований	
		КГ	ЭГ	КГ	ЭГ
1	Самочувствие	3,5	4,5	4,0	5,0
2	Активность	3,4	4,4	3,8	4,9
3	Настроение	3,0	5,3	4,0	5,5

Таким образом, мы видим, что юные лыжники в экспериментальной группе ощущают себя лучше, чем спортсмены контрольной группы. Они меньше подвержены стрессу, сохраняют привычный ритм жизнедеятельности и относятся спокойно к результатам спортивных соревнований.

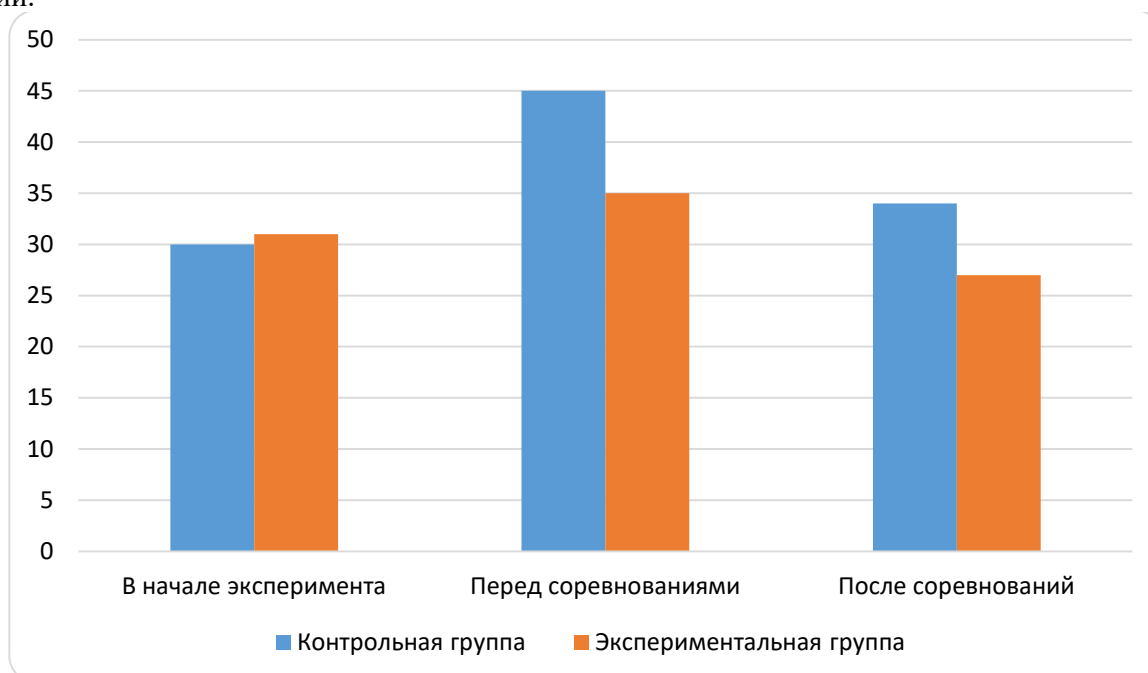


Рисунок 1 – Результаты выявления уровня тревожности (методика в адаптации Ю.Л. Ханина)

Как видно из полученных данных, в экспериментальной группе уровень тревожности ниже чем в контрольной группе. В особенности существенная разница наблюдается перед соревнованиями. Юные лыжники экспериментальной группы лучше могут справиться со своими эмоциями, контролировать свои чувства и оценивают свои силы более реалистично.

Заключение. Таким образом, проведение психологической подготовки оказывает существенное положительное значение на самочувствие и психоэмоциональное состояние спортсменов. В особенности это заметно в соревновательном периоде. Спортсмены, с которыми проводились занятия по психологической подготовке легче переживали неудачи и испытывали меньше тревожности.

Психологическая подготовка является важной частью спортивной подготовки лыжников-гонщиков, однако она не является определяющим фактором в спортивном результате, но в тоже самое время способствует развитию у детей положительного отношения к спортивной деятельности. Мы предлагаем использовать широкий спектр методов психологической подготовки лыжников-гонщиков в целях поддержания мотивации и интереса к занятиям, развития способностей к саморегуляции и развитию у детей умения преодолевать стрессовые состояния.

Список литературы.

1. Куликов, М. Л. Особенности психологической подготовки лыжника-гонщика / М. Л. Куликов, С. В. Науменко // Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России. – 2022. – №2 (94). – С. 210-214.
2. Реуцкая, Е. А. Лыжный спорт: теория и методика : учебное пособие / Е. А. Реуцкая, Я. С. Романова. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2020. – 198 с.

3. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки : приказ Министерства спорта Российской Федерации от 20 марта 2019 г. №250 / . – Саратов : Вузовское образование, 2019. – 31 с.

4. Швецов, А. В. Психологическая подготовка лыжника-гонщика / А. В. Швецов // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. – 2016. – №50-2. – С. 152-157.

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ В УСЛОВИЯХ КРУТЫХ ПОДЪЕМОВ И СПУСКОВ

Безднина М. С., Макуния О. А.
ФГБОУ ВО «УралГУФК», Челябинск, Россия

Аннотация. Статья посвящена актуальной проблеме развития скоростно-силовых качеств юных лыжников-гонщиков. Автором анализируется методика скоростно-силовой подготовки с использованием подъёмов и спусков. В исследовании представлены результаты педагогического эксперимента, которые доказывают эффективность методики развития скоростно-силовых качеств с использованием упражнений в подъемах и спусках. Вывод: выполнение упражнений в подъемах и спусках способствуют эффективному развитию скоростно-силовых качеств юных лыжников. Одновременно с этим, совершенствуется техника передвижения на лыжах.

Ключевые слова: лыжные гонки; скоростно-силовые качества; методика тренировки; лыжники-гонщики; тренировочный процесс; специальная физическая подготовка.

DEVELOPMENT OF SPEED AND STRENGTH QUALITIES OF SKI RACERS IN CONDITIONS OF STEEP ASCENTS AND DESCENTS

Bezdnina M. S., Makunia O. A.
UralGUFK, Chelyabinsk, Russia

Annotation. The article is devoted to the actual problem of the development of speed and strength qualities of young ski racers. The author analyzes the methodology of speed and strength training with the use of ascents and descents. The study presents the results of a pedagogical experiment that prove the effectiveness of the methodology for the development of speed and strength qualities using exercises in ascents and descents. Conclusion: performing exercises in ascents and descents contribute to the effective development of speed and strength qualities of young skiers. At the same time, the technique of movement on skis is being improved.

Keywords: cross-country skiing; speed and strength qualities; training methods; ski racers; training process; special physical training.

Актуальность исследования. Скоростно-силовая подготовка является одной из ключевых составляющих тренировочного процесса для лыжников-гонщиков. Ее целью является развитие максимальной скорости и силы мышц, необходимых для быстрого движения на лыжах [1-3].

Скоростно-силовая подготовка проводится как в период подготовительного периода, так и во время сезона. В период подготовительного периода она является одной из основных направлений тренировочного процесса и занимает значительное время. Во время сезона объем тренировок сокращается, но скоростно-силовая подготовка остается важной составляющей, так как помогает сохранять форму и развивать максимальную скорость во время гонок [2, с. 58].

В рамках скоростно-силовой подготовки применяются различные методы и упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых качеств лыжника. К примеру, это могут быть упражнения с гантелями, турниками, силовые тренажеры, бег с ускорением и т.д. Важно, чтобы тренировки были разнообразными и включали в себя как упражнения на развитие скорости, так и на развитие силы мышц. Однако в научно-методической литературе недостаточное внимание уделяется использованию подъемов и спусков как средства скоростно-силовой подготовки.

Цель исследования – изучить и провести сравнительный анализ эффективности методики развития скоростно-силовых качеств юных лыжников-гонщиков.

Физическая подготовка является одной из основных составляющих тренировочного процесса [4]. Методика скоростно-силовой подготовки лыжников-гонщиков включает в себя разнообразные упражнения, направленные на развитие силы и скорости, а также улучшение координации движений и выносливости.

В основе методики лежит постепенное увеличение нагрузок, начиная с базовых упражнений и заканчивая более сложными и интенсивными тренировками. Кроме того, для эффективной подготовки лыжников-гонщиков необходимо учитывать специфику этого вида спорта, которая предполагает высокую скорость и интенсивную работу мышц ног.

Основные методы тренировки, применяемые в скоростно-силовой подготовке лыжников-гонщиков, включают в себя:

- силовые тренировки с использованием свободных весов и тренажеров;
- скоростные тренировки, направленные на развитие скорости и реакции;
- координационные упражнения для улучшения координации движений и точности;
- тренировки на выносливость, включающие длительные занятия на больших дистанциях и упражнения на выносливость;
- специализированные тренировки на лыжах, включающие тренировки на технику и скорость передвижения на лыжах [1, с. 25].

Кроме того, важным элементом методики является правильное питание, которое должно быть богато белками, углеводами и жирами, необходимыми для энергетического обеспечения тренировок и восстановления после них.

Подъемы и спуски являются важным элементом тренировки лыжников-гонщиков, так как они требуют от спортсменов значительных усилий и способствуют развитию выносливости, силы и техники катания на лыжах.

При подъемах лыжник должен правильно использовать свою мускулатуру и технику катания для того, чтобы сохранять максимальную скорость и не истощать свои силы. Для этого необходимо правильно выбирать технику катания, такую как классический или коньковый стиль, в зависимости от угла наклона подъема и физических возможностей спортсмена. Также важно правильно использовать палки и контролировать дыхание.

При спусках лыжник должен контролировать свою скорость и не потерять управление над лыжами. Для этого необходимо выбирать правильный угол наклона тела и лыж, а также правильно использовать тормозную технику. Важно также контролировать падения и не допускать серьезных травм.

При тренировке подъемов и спусков, важно правильно выбирать их интенсивность и продолжительность в зависимости от физической формы спортсмена и его специализации в классическом или коньковом стиле. Отдельное внимание также следует уделить растяжке и восстановительной тренировке после тренировок, чтобы избежать переутомления и травм.

Организация исследования. Исследование проводилось на базе спортивной школы по лыжным гонкам г. Чебаркуля МБУ СШ «Луч» в 2022-23 учебном году в течение трех месяцев (с декабря по февраль). В эксперименте приняли участие мальчики 13-15 лет в количестве 20 человек. Испытуемые были поделены на две равносильные группы – на контрольную и экспериментальную (по 10 человек каждой группе). В контрольной группе не проводились занятия по развитию скоростно-силовых качеств лыжников-гонщиков на подъемах и спусках. В то время как, в экспериментальной группе применялись ускорения и прыжковые упражнения в подъем вверх и с горки вниз.

Оценка развития скоростно-силовых качеств проводилась по четырем тестам: прыжок в длину с места; прыжок в высоту с места; поднимание туловища в положении лежа на спине за 60 с; без 30 м. Результаты эксперимента обрабатывались методами математической статистики, с использованием Т-критерия Стьюдента. Также проводилась экспертная оценка техники передвижения на лыжах, тремя тренерами спортивной школы по 10 бальной шкале. Оценка проводилась по результатам прохождения контрольного участка соревновательной дистанции классическим и свободным ходом.

Результаты исследования. На начальном этапе эксперимента, до начала педагогического эксперимента, не было заметной разницы между контрольной и экспериментальной группами. Однако, после проведения трех месяцев тренировок в рамках педагогического эксперимента, мы провели тестирование скоростно-силовых качеств лыжников из контрольной и экспериментальной групп в феврале 2023 года, результаты которого представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты тестирования скоростно-силовых качеств лыжников-гонщиков 13-15 лет после эксперимента

№	Название теста, единица измерения	Контрольная группа (n=10)	Экспериментальная группа (n=10)	Значение, p
1	Прыжок в длину с места, см	176,5±2,4	187,5±4,2	<0,05
2	Прыжок в высоту с места, см	40,5±0,4	44,5±0,8	<0,05
3	Поднимание туловища за 60 с, см	44,5±3,5	50,0±3,0	<0,05
4	Бег 30 м, с	5,6±0,2	5,0±0,1	>0,05

Оценка техники по 10 бальной шкале представлена на рисунке 1.

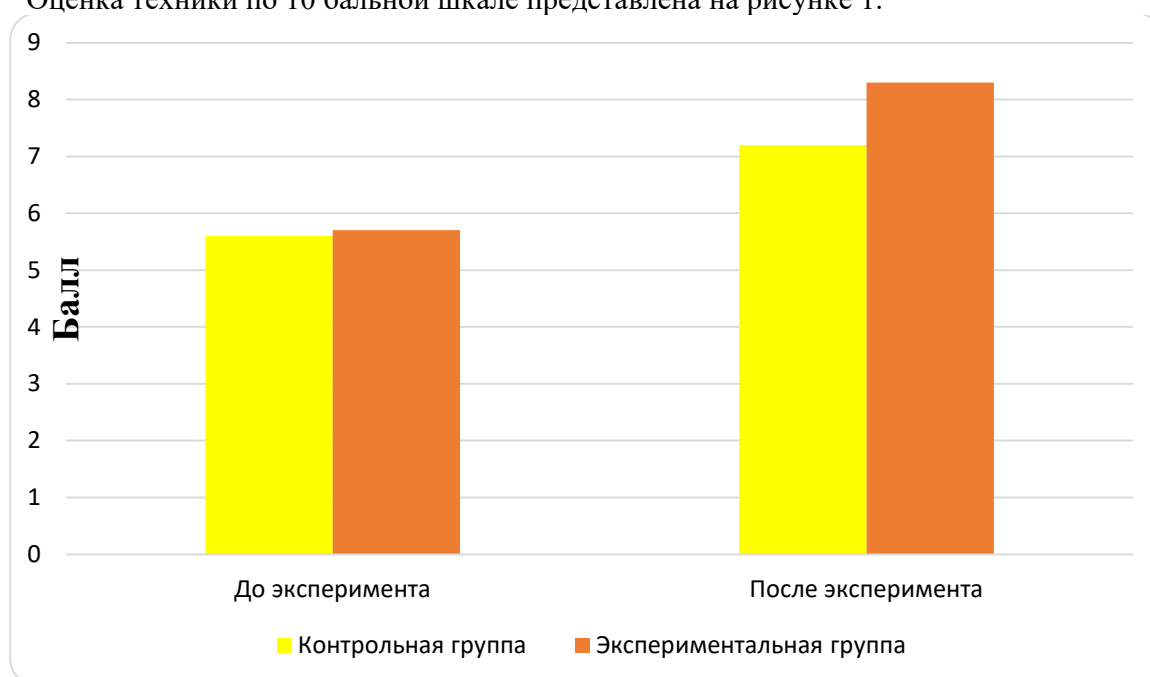


Рисунок 1 – Результаты оценки техники передвижения на подъёмах и спусках в контрольной и экспериментальной группе до и после эксперимента

Исходя из полученных результатов проведенного педагогического эксперимента, мы можем выявить большую эффективность экспериментальной методики развития скоростно-силовых качеств юных лыжников-гонщиков.

Кроме этого, в экспериментальной группе спортсмены показывают более высокие результаты в технике передвижения, что дополняет положительное влияние выполнения упражнений скоростно-силового характера на подъёмах и спусках.

Заключение. Таким образом, выполнение упражнений в подъёмах и спусках способствуют эффективному развитию скоростно-силовых качеств юных лыжников. Одновременно с этим, совершенствуется техника передвижения на лыжах, развиваются все мышечные группы.

Список литературы.

1. Реуцкая, Е. А. Лыжный спорт: теория и методика : учебное пособие / Е. А. Реуцкая, Я. С. Романова. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2020. – 198 с.
2. Реуцкая, Е. А. Оценка скоростно-силовых возможностей лыжников-гонщиков в тренировочном процессе / Е. А. Реуцкая, П. Ю. Пинягин // Наука и спорт: современные тенденции. – 2019. – №4. – С. 58-65.
3. Семянникова, В. В. Скоростно-силовая подготовка юных лыжников-гонщиков 13-15 лет / В. В. Семянникова // Ученые записки университета Лесгафта. – 2020. – №2 (180). – С. 345-348.

4. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки : приказ Министерства спорта Российской Федерации от 20 марта 2019 г. №250 / . – Саратов : Вузовское образование, 2019. – 31 с.

ИНДИВИДУАЛИЗИРОВАННАЯ МЕТОДИКА СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТМЕНОВ ТЯЖЕЛЫХ ВЕСОВЫХ КАТЕГОРИЙ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В УНИВЕРСАЛЬНОМ БОЕ

Беспрозванных С. А., Беспрозванных М. А., Казанцева Д. А.
ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет физической культуры и спорта», Омск, Россия, ФГБУ ПОО «Сибирское ГУОР», Омск, Россия

Аннотация. Универсальный бой является комплексным видом спорта, сочетающим в себе последовательное прохождение полосы препятствий, стрельбу, а так же метание холодного оружия и рукопашный бой. Этот вид спорта был создан в 1997 году и на настоящее время набирает большую популярность, как в России, так и за рубежом. Универсальный бой включен в реестр Единой всероссийской спортивной квалификации, аккредитован в Министерстве спорта РФ, по нему проводятся соревнования самого высокого уровня (чемпионаты мира, Европы и России).

На сегодняшний день научные исследования в области подготовки бойцов-универсалов весьма ограничены, что связано с молодостью данного вида спорта. Это и послужило основанием для разработки нами индивидуализированной методики специальной физической подготовки для спортсменов тяжеловесов (95,95+) специализирующихся в универсальном бое. В данной статье отражены исследования эффективности использования индивидуализированной методики специальной физической подготовки спортсменов тяжёлого веса (95,95+), специализирующихся в универсальном бое. Данный педагогический эксперимент проводился на базе ОБЛСДЮШОР Омской области и ДООФСЦ Омского района.

Ключевые слова: универсальный бой, специальная физическая подготовка, спортсмены тяжёлой весовой категории.

INDIVIDUALIZED METHODOLOGY OF SPECIAL PHYSICAL TRAINING OF QUALIFIED ATHLETES OF HEAVY WEIGHT CATEGORIES SPECIALIZING IN UNIVERSAL FIGHT

Bezprozvannykh S. A., Bezprozvannykh M. A., Kazantseva D.A.
Siberian State University of Physical Culture and Sports, Omsk, Russia
FGBU POO "Siberian GUOR", Omsk, Russia

Annotation. Universal combat is a complex sport that combines successive passage of an obstacle course, shooting, as well as throwing melee weapons and hand-to-hand combat. This sport was created in 1997 and is currently gaining great popularity both in Russia and abroad. The universal fight is included in the register of the Unified All-Russian Sports Qualification, accredited by the Ministry of Sports of the Russian Federation, it hosts competitions of the highest level (world, European and Russian championships).

To date, scientific research in the field of training universal fighters is very limited, which is associated with the youth of this sport. This was the basis for the development by us of an individualized method of special physical training for heavyweight athletes (95.95+) specializing in universal combat. This article reflects research on the effectiveness of using an individualized method of special physical fitness for heavy weight athletes (95.95+), specializing in universal combat. This pedagogical experiment took place on the basis of the OBLSDYUSHOR of the Omsk region and the DOOFSTS of the Omsk region.

Key words: universal fight, special physical training, athletes of the heavy weight category.

Цель исследования – разработать индивидуализированную методику специальной физической подготовки универсальных бойцов тяжелых весовых категорий (95, 95+).

Объект исследования – процесс специальной физической подготовки в универсальном бое.

Предмет исследования – методика специальной физической подготовки спортсменов тяжелых весовых категорий (95,95+) специализирующихся в универсальном бое.

Задачи:

1. Провести анализ специальной литературы и информационных образовательных ресурсов по проблеме исследования.

2. Разработать индивидуализированную методику специальной физической подготовки для спортсменов тяжелых весовых категорий (95, 95+) в универсальном бое.

3. Экспериментально апробировать разработанную методику специальной физической подготовки квалифицированных спортсменов тяжелой весовой категории (95, 95+).

В эксперименте приняло участие 20 спортсменов, специализирующихся в универсальном бое в возрасте 18–20 лет, занимающиеся на базе ОБЛСДЮШОР Омской области и ДООФСЦ Омского района. По результатам предварительного тестирования сформированы две однородные группы: экспериментальная (ЭГ) и контрольная (КГ) по 10 человек в каждой.

Преодоление полосы препятствий в универсальном бое требуют проявления всех физических качеств (быстроты, силы, выносливости, координационных способностей и т.д.). Универсальные бойцы в условиях дефицита времени должны уметь преодолевать различные препятствия:

1 - Лабиринт.

2 - Забор.

3 - Горизонтальная труба: длина 3 м, диаметр 0,8 м.

4 - Ручная лестница: высота 2,5 м, длина 4 м, ширина 0,5 - 0,6 м.

5 - Резервное место для другого препятствия.

6 - Стрельба (пневматика, пейнтбол).

7 - Метание ножа (теннисного мяча).

8- Бум (гимнастическое бревно): высота 0,9 - 1,0 м, длина 5 м, наклонная доска - 1,3 м, ширина поверхности 0,2 - 0,25 м.

9 - Наклонная сетка: высота 5 - 6 м, длина 10 м, угол наклона 60°, диаметр отверстия 0,7 м.

10 - Канат: высота 5 - 6 м. [3].

Из этого следует, физическая подготовка спортсменов в универсальном бое должна быть направлена на развитие физических качеств, повышение возможностей функциональных систем, обеспечивающих высокий уровень работоспособности в условиях высокой интенсивности, совершенствование специальных двигательных навыков, которые обеспечивают успешное выступление на соревнованиях.

Для выявления исходного уровня физической подготовленности спортсменов, специализирующихся в универсальном бое было проведено предварительное тестирование по прохождению полосы препятствий, которую мы разделили на 10 этапов: лабиринт, забор, горизонтальная труба, ручная лестница, бег 10 метров, стрельба (пневматический пистолет), метание ножа (теннисного мяча), бум (гимнастическое бревно, наклонная сетка, канат.

Чтобы определить нормативы прохождения этапов полосы препятствий, мы осуществили неоднократные замеры забегов для каждого этапа членов команды молодежной сборной России (18-20). Полученные результаты времени служат критериями прохождения этапов дисциплины и в идеальном случае необходимо добиваться того, чтобы спортсмены укладывались в нормативы как по этапам, так и в целом по полосе препятствий. В ходе исследования нами было проведено четыре контрольных тестирования (предварительное, два текущих через 2 месяца и заключительное), чтобы отслеживать динамику изменения результатов и своевременно вносить коррекцию в тренировочный процесс.

Тренировки для спортсменов, специализирующихся в универсальном бое проводились три раза в неделю по следующему тренировочному плану: разминка, общая часть, включающая специальную физическую подготовку, заключительная часть. Разминка включала упражнения на все группы мышц задействованные в преодолении полосы препятствий. Основная часть состояла из упражнений для совершенствования техники преодоления каждого препятствия. Так же в основную часть входили упражнения на совершенствования стрельбы с различных положений на высоком пульсе. Для сокращения времени на метание холодного оружия использовалось метание ножа с неустойчивого положения. Для развития скоростно-силовых способностей применялись упражнения: толкание ядра обеими руками вперёд разными способами со сменой исходных положений и последующим стартовым ускорением; выпрыгивания с полного приседа; прыжки на одной или двух ногах с преодолением препятствий; лазание по канату и другие.

Каждый спортсмен выполнял серию упражнений силового и скоростно-силового характера с учетом «слабых» (проблемных) этапов прохождения полосы препятствий. Именно эти упражнения, на наш взгляд, обеспечивают эффективность прохождения этапов полосы, связанных с подъемом, где требуется силовая выносливость мышц верхнего плечевого пояса, брюшного пресса, нижних конечностей [5]. Упражнения преимущественно выполнялись с использованием отягощения для весовой категории до 95 кг. (табл. 1).

Таблица 1 Комплекс упражнений, направленный на улучшение результатов выполнения отдельных этапов полосы препятствий квалифицированными спортсменами весовой категории до 95 кг. в универсальном бое

Этапы полосы препятствий	Упражнения
Забор	<ul style="list-style-type: none"> - подтягивания на перекладине; - бег с низкого старта с созданием сопротивления партнёром или резиновыми амортизаторами; - жим штанги лежа; - выход на одну и две руки на перекладине; - подъем на носки со штангой на плечах; - приседания со штангой; - прыжок вверх с отягощением; - ускорение 30 метров с отягощением.
Наклонная сетка	<ul style="list-style-type: none"> - одновременный подъём ног и туловища, сидя на скамье или полу; - подъем по наклонной лестнице на скорость - лазание по канату 7 м. (на время). - статический вис на канате 20-30 сек. с утяжелением (20 кг) - жим гантелей сидя; - отжимания на брусьях; - подъём ног перед собой на брусьях; - подтягивания на перекладине.
Ручная лестница	<ul style="list-style-type: none"> - прохождение ручной лестницы спиной вперед - прохождение ручной лестницы 7 м. - прохождение ручной лестницы со сменой захвата 5м. - прохождение ручной лестницы с утяжелением (вес 10кг). - подтягивания обратным хватом на турнике - подтягивания на турнике. - тяга штанги к поясу в наклоне;
Канат: высота 5 м	<ul style="list-style-type: none"> - статический вис на канате 1- 2 мин. - статический вис на канате 30-50 сек. (без помощи ног) - лазание по канату (без ног) высота 3м. - лазание по канату с утяжелением 3 м. подтягивания обратным хватом на перекладине

Применялся метод повторно-интервальной тренировки. Каждое упражнение в комплексе повторялось сериями по 4–10 раз. Отдых между сериями составлял 1,5–2 минуты. Спортсмены выполняли в среднем по 5 подходов. Для каждого упражнения мы разработали рекомендации по методике выполнения с учетом воздействия на конкретные мышечные группы. Дозирование физической нагрузки осуществлялось за счет смены исходных положений, скорости и способов выполнения упражнений, величины отягощений, количества повторений, длительности отдыха между подходами. Для спортсменов категории свыше 95 кг большая часть упражнений использовалась без дополнительного отягощения (табл. 2).

Таблица 2 Комплекс упражнений, направленный на улучшение результатов выполнения отдельных этапов полосы препятствий квалифицированными спортсменами весовой категории свыше 95 кг. в универсальном бое

Этапы полосы препятствий	Упражнения
Забор	<ul style="list-style-type: none"> - бег с низкого старта 20 метров; - жим штанги лежа (50 % от собственной массы тела); - выход на одну и две руки на перекладине; - подъем на носки со штангой на плечах; - приседания; - прыжок вверх с; - ускорение 30 метров.
Наклонная сетка	<ul style="list-style-type: none"> - прохождения наклонной лестницы по обратной стороне - одновременный подъем ног и туловища, сидя на скамье или полу; - подъем по наклонной лестнице на скорость - лазание по канату 7 м. (на время). - статический вис на канате 20-30 сек. с утяжелением (20 кг) - жим гантелей сидя; - отжимания на брусьях; - подъем ног перед собой на брусьях; - подтягивания на перекладине.
Ручная лестница	<ul style="list-style-type: none"> - прохождение ручной лестницы спиной вперед - прохождение ручной лестницы 5 м. - прохождение ручной лестницы со сменой захвата 5м. - прохождение ручной лестницы с утяжелением - подтягивания обратным хватом на турнике - подтягивания на турнике. - тяга штанги к поясу в наклоне;
Канат: высота 5 м	<ul style="list-style-type: none"> - статический вис на канате 1 мин. - статический вис на канате 30-50 сек. (без помощи ног) - лазание по канату (без ног) высота 2м. - лазание по канату с утяжелением 3 м. подтягивания обратным хватом на перекладине

Применялся метод повторно-интервальной тренировки. Каждое упражнение в комплексе повторялось сериями по 8–10 раз. Отдых между сериями составлял 1,5–2 минуты. Спортсмены выполняли в среднем по 5 подходов. Для каждого упражнения мы разработали подробные рекомендации по методике выполнения с учетом воздействия на конкретные мышечные группы. Дозирование физической нагрузки осуществлялось за счет смены исходных положений, скорости и способов выполнения упражнений, величины отягощений, количества повторений, длительности отдыха между подходами.

Выполнение упражнений разработанного нами комплекса в тренировочном процессе позволяла акцентировать внимание на развитии тех мышечных групп, которые обеспечивают возможность выполнения движений при преодолении полосы препятствий и устранять ошибки в технике выполнения «провальных» этапов полосы препятствий. Такой подход помогает повысить эффективность тренировочного процесса, уровень специальной физической подготовленности и улучшить спортивные результаты. Повышение уровня спортивного мастерства, совершенствование специальных двигательных умений и навыков, по нашему мнению, в целом скажется на спортивном результате. Заключительная часть состояла из упражнений на восстановление и расслабление групп мышц, задействованных в тренировочном процессе.

Основными показателями эффективности, разработанной нами методики являются более высокие темпы прироста результатов прохождения полосы препятствий и сдача контрольных нормативов у спортсменов экспериментальной группы в сравнении со спортсменами контрольной группы.

Выводы. Результаты проведенного исследования показывают эффективность разработанной нами индивидуализированной методики физической подготовки квалифицированных спортсменов, специализирующихся в универсальном бое. За период педагогического эксперимента в экспериментальной группе темпы прироста у спортсменов варьируют от 16 до 34 процентов (в среднем 23 %). Результаты контрольной группы изменились незначительно, темпы прироста составили в среднем 4 %. Разработанная нами методика может быть рекомендована для включения в вариативную часть программ по универсальному бою.

Список литературы.

1. Бобровский, В.А. Методика оценки уровня развития специальной выносливости единоборцев / В.А. Бобровский, Э.В. Кладов, А.Н. Мартыненко // Психопедагогика в правоохранительных органах. –2017. – №2 (69). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/metodika-otsenki-urovnya-razvitiya-spetsialnoy-vynoslivosti-edinobortsev> (дата обращения: 06.12.2019).
2. Зибзеев В.В. Индивидуально-групповое развитие специальной выносливости дзюдоистов-юниоров: монография / В. В. Зибзеев; М-во спорта РФ. - Чайковский; Пермь: ОТ и ДО, 2013. 137 с.
3. Литманович А.В. Анализ способов преодоления полосы препятствия в универсальном бое /А.В. Литманович, С.А. Беспрозванных, М. А.Беспрозванных // Современные проблемы науки и образования -2020.
4. Николаев А.А. Развитие выносливости у спортсменов. М.: Спорт, 2017. 144 с.
5. Пермяков, И.А. Некоторые результаты исследования морфофункционального состояния и психологического статуса юных спортсменов, занимающихся в секции универсального боя г. Подольска / И.А. Пермяков, В.А. Тушин // Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов: мат. III Всерос. науч-метод. конф. с междунар. участием. – Казань: Казанский государственный технический университет им. А.Н. Туполева. – 2017. – С. 591-594.

СРЕДСТВА ФИТНЕСА В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКЕ ДЕВУШЕК

Бунина В. В., Сергатских С. И., Сергатских Е. А.
ФГБОУ ВО «ВГАС» Воронеж, Россия

Аннотация. Данная работа посвящена оздоровлению населения-укрепление здоровья средствами оздоровительной гимнастики, улучшение физической подготовленности и развитие двигательных способностей, необходимых для всестороннего физического развития. Основную роль в мотивации к регулярным занятиям физической культурой играют технология комплексного применения средств фитнеса в оздоровительной тренировке, упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, используемые в определенных внешних условиях соответственно задачам оздоровительной тренировки и индивидуальным возможностям людей.

Ключевые слова: здоровье, оздоровительные направления фитнеса, улучшение и развитие двигательных способностей.

FITNESS TOOLS IN GIRLS' WELLNESS TRAINING

Bunina V. V., Sergatskikh S. I., Sergatskikh E. A.
VGAS, Voronezh, Russia

Annotation. This work is devoted to improving the health of the population - strengthening health by means of recreational gymnastics, improving physical fitness and developing motor abilities necessary for comprehensive physical development. The main role in motivation for regular physical training is played by the technology of complex application of fitness tools in wellness training, exercises for the development of strength, speed, endurance, agility, flexibility, used in certain external conditions, according to the tasks of wellness training and individual capabilities of people.

Keywords: health, wellness areas of fitness, improvement and development of motor abilities.

Актуальность. На сегодняшний день в фитнес индустрии появилось огромное многообразие новых направлений традиционных и нетрадиционных форм оздоровительной гимнастики, каждая из которых имеет свои особенности и своих «поклонников». Основной организационной формой реализации потенциалов в оздоровительного направления в социально-культурной деятельности в нашей стране являются спортивно-оздоровительные и фитнес-центры. Однако в

современных условиях это направление оздоровительной работы с населением является наименее изученной, и поэтому не очень эффективной. Наибольшую озабоченность вызывают показатели физической подготовленности и здоровья молодых девушек. Возникает необходимость активизации мотивационной сферы молодежи к двигательной активности и улучшению показателей здоровья. Это обусловлено также современными тенденциями моды на здоровье и познания ценностей современной культуры, стремлением к саморазвитию и совершенствованию личности [1; 4].

Цель работы: совершенствование физической подготовленности девушек 18-20 лет путем индивидуального подхода в оздоровительных видах двигательной деятельности.

Результаты и их обсуждение. Исследование предполагало создание двух групп для сравнения результатов. В каждой группе было по 15 девушек 18-20 лет. Был разработан комплекс упражнений. Сущность эксперимента заключается в выявлении более эффективной оздоровительной методики. Для определения уровня здоровья мы использовали методику комплексной бальной оценки уровня здоровья по Л.Г. Апанасенко. На основании полученных результатов и вычислений мы определили уровень здоровья в экспериментальных группах и получили следующие результаты (табл.1):

Таблица 1. Уровень здоровья экспериментальных групп №1 и №2 до эксперимента.

Группы	Уровень здоровья				
	Низкий	Ниже среднего	Средний	Вышесреднего	Высокий
ЭГ№1	6,7%	6,7%	53,3%	20%	13,3%
ЭГ№2	6,7%	13,3%	46,6%	26,6%	6,6%

В ходе проведения констатирующего эксперимента нами были получены следующие результаты (табл. 2,3,4,5):

Таблица 2. Показатели теста на статическую координацию «Проба Ромберга» (сек.)

Группы	До эксперимента	Р
	$x \pm m$	
	x	
Экспериментальная№1	39,5	
Экспериментальная№2	38,24	

Таблица 3. Показатели теста «Планка» (сек.)

Группы	Доэксперимента
	x
Экспериментальная№1	97,21
Экспериментальная№2	97,11

Таблица 4. Показатели теста «шестиугольник»

Группы	До эксперимента
	x
Экспериментальная№1	15,23
Экспериментальная№2	15,78

Таблица 5. Показатели уровня гибкости девушек 18-20 лет

Упраж-я	Доэксперимента				
	Мост	Наклон вперед	Шпагат лев.	Шпагатправ.	Шпагат попереч.
Группы	X	X	X	X	X
ЭГ№1	35,87	4	34,4	32,53	32,47
ЭГ№2	36,2	3,73	36,53	34,48	30,87

Таким образом, полученные результаты показали, что обе группы находятся на примерно одинаковом уровне физической подготовленности. При этом видно, что показатели гибкости в различных суставах требуют дальнейшего совершенствования, с целью улучшения показателей

данного качества и соответственно физической подготовленности в целом. С этой целью нами в работе с девушками были разработаны и применены сочетания наиболее популярных среди молодежи направлений «аэробика-пилатес» и «латина-хатха-йога» [2; 3; 5].

Занятия наиболее популярными видами оздоровительной тренировки в течение семи месяцев привели к значительному повышению уровня физической подготовленности и улучшению показателей уровня здоровья. Экспериментальные группы №1 и №2, занимались по различным программам: экспериментальная группа №1 занималась 2 раза в неделю по 60 минут - одно занятие по классической аэробике, второе по пилатесу; экспериментальная группа №2 - 2 раза в неделю – одно занятие латино-аэробика, второе занятие хатха-йогой.

В ходе эксперимента нами были получены следующие результаты (табл. 6-10).

Таблица 6. Уровень здоровья экспериментальных групп №1 и №2 после эксперимента.

Группы	Уровень здоровья				
	Низкий	Ниже среднего	Средний	Вышесреднего	Высокий
ЭГ№1	0%	6,7%	53,3%	33,3%	6,7%
ЭГ№2	0%	6,7%	33,3%	46,7%	13,3%

Таблица 7. Показатели теста на статическую координацию «Проба Ромберга» до и после эксперимента (сек.)

Группы	До эксперимента	После эксперимента
	х	х
Экспериментальная №1	39,5	45,8
Экспериментальная №2	38,24	49,7

Таблица 8. Показатели теста «Планка» до и после эксперимента (сек.)

Группы	До эксперимента	После эксперимента
	х	х
Экспериментальная №1	97,21	105,44
Экспериментальная №2	97,11	112,3

Таблица 9. Показатели теста «шестиугольник» до и после эксперимента (сек.)

Группы	До эксперимента	После эксперимента
	х	х
Экспериментальная №1	16,45	13,9
Экспериментальная №2	16,3	10,83

Таблица 10. Показатели результатов исследования уровня развития гибкости

Группы	До эксперимента				
	Мост	Наклон вперед	Шпагат лев.	Шпагат прав.	Шпагат попереч.
	Х	Х	Х	Х	Х
ЭГ№1	35,87	-4	34,4	32,53	32,47
ЭГ№2	36,2	-3,73	36,53	34,48	30,87
После эксперимента					
ЭГ№1	33,87	-4	33,69	29,27	30,27
ЭГ№2	28,27	+4,28	29,6	25,73	26,67

В ходе педагогического эксперимента было установлено, что оптимальное развитие физических качеств девушек 18-20 лет возможно, при использовании сочетания фитнестехнологий «латина-хатха-йога», по сравнению с «аэробика-пилатес». Это подтверждается следующими фактами:

- Во-первых, за период применения предложенной методики результаты в тестах: прыжок в длину с места, «шестиугольник», показанные в экспериментальной группе №2, оказались выше, чем у девушек в экспериментальной группе №1. Хотя на начальном этапе результаты были практически одинаковыми.

- Во-вторых, предложенная методика комплексного использования различных направлений оздоровительной гимнастики позволила повысить результаты в тесте статической пробы Ромберга. Этому способствовали упражнения хатха-йоги калланетики.

- В-третьих, мы разработали методику комплексного использования наиболее популярных направлений оздоровительной гимнастики среди молодежи. Включение разнообразных упражнений танцевальной аэробики латина-аэробики, повышает эмоциональный компонент тренировочного оздоровительного занятия. Для начинающих, важным является выработать стабильный интерес к систематическим занятиям физическими упражнениями [2; 3; 5].

Выводы. Предложенная нами технология использования в занятиях с девушками различных направлений фитнеса с учетом индивидуальных особенностей обеспечит устойчивый оздоровляющий эффект и способствует мотивации девушек 18-20 лет к систематическим занятиям оздоровительной гимнастики. Данная методика может быть рекомендована для занятий со студентами в ВУЗах (по специализации аэробика), а также в различных фитнес-клубах.

Список литературы.

1. Аэробика для хорошего самочувствия / Кеннет Купер – М.: Книга по Требованию, 2013.–224 с.
2. Ишмухаметов, М. Г. Теория и методика оздоровительно-рекреационной физической культуры и спорта: йога в физической культуре и спорте [Электронный ресурс]: учеб. пособие / М. Г. Ишмухаметов; Пермский гос. гуманитар.-пед. ун-т.-Пермь: ПГГПУ, 2013.-159 с.
3. Никитушкин В.Г. Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебник / В.Г. Никитушкин. - Москва : Советский спорт, 2013. - 280 с.
4. Смирнова, И.В. Бодифлекс, калланетика, пилатес - фитнес для вашего здоровья, красоты, долголетия: сб. / Ирина Смирнова, Лика Ян. - СПб.: вектор, 2009. -215 с.
5. Солодков, А. С. Физиология человека [Электронный ресурс] : Общая. Спортивная. Возрастная: учебник / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. -Изд.4-е, испр. и доп.- Москва: Советский спорт, 2012. – 619 с.

ИССЛЕДОВАНИЕ МАКСИМАЛЬНЫХ ДЫХАТЕЛЬНЫХ ПАРАМЕТРОВ СПОРТСМЕНОВ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ТЕСТА С ПРОГРЕССИРУЮЩЕЙ НАГРУЗКОЙ

Виноградова О. П.

СЗИУ – филиал ФГБОУ ВО «РАНХиГС», Санкт-Петербург, Россия

Аннотация. Исследована зависимость результатов спироэргометрических тестов от специфичности нагрузки и спортивной специализации испытуемых. Испытуемые тестировались с использованием беговой дорожки, велоэргометра и степ-тренажера с интервалом восстановления между тестами два дня. Установлены значимые различия между легкоатлетами и велосипедистами по показателям дыхательных функций и максимальной скорости работы.

Ключевые слова: максимальное потребление кислорода, легкоатлеты, велосипедисты, эргометр.

STUDY OF THE MAXIMUM RESPIRATORY PARAMETERS OF ATHLETES WHEN PERFORMING THE TEST WITH A PROGRESSIVE LOAD

Vinogradova O. P.

NWIM – PSBEI HE «RANEPA» branch, St. Petersburg, Russia

Annotation. The dependence of the results of spiroergometric tests on the specificity of the load and the sports specialization of the subjects was studied. The subjects were tested using a treadmill, bicycle ergometer and step machine with a recovery interval between tests of two days. Significant differences were established between athletes and cyclists in terms of respiratory functions and maximum work speed.

Keywords: maximum oxygen consumption, athletes, cyclists, ergometer.

Актуальность. Функциональная диагностика является объективным инструментом, позволяющим оценить эффективность тренировочного процесса [1]. Целью функциональной диагностики является исследование физического состояния и адаптивных реакций организма на нагрузку [2]. В настоящее время разработан обширный массив процедур и методов, позволяющих оценивать состояние физической работоспособности спортсменов [3]. Наибольшее распро-

странение получили лабораторные тесты, напрямую или косвенно определяющие максимальное потребление кислорода [4].

Максимальное потребление кислорода является основным критерием состояния спортивной формы, физической подготовленности и энергетической производительности, поскольку он характеризует верхний предел переносимости аэробной нагрузки спортсменом [5]. Максимальное потребление кислорода обусловлено не только ёмкостью легких и транспортной функцией кровеносной системы, но и утилизацией кислорода мышцами при нагрузке [6].

В подростковом возрасте рост максимального потребления кислорода происходит сопряжённо, как во время тренировок, так и в процессе биологического развития [7].

Тест на максимальное поглощение кислорода чаще всего проводится методом физической работы на беговой дорожке или велоэргометре. Лаборатории нагрузочного тестирования чаще всего оснащены велоэргометрами, поскольку они значительно дешевле своих беговых аналогов. При тестировании необходимо учитывать характер выполняемых движений. Беговая дорожка и велоэргометр обладают уникальными механическими характеристиками и различной физиологической эффективностью [8].

Исследования спироэргометрии на беговой дорожке или велоэргометре у представителей различных видов спорта дают различные результаты. Значения, измеренные на тредбане, обычно на 6-8 % выше, чем показатели, полученные на велоэргометре. В качестве унифицированного метода замера может быть рассмотрено определение максимального потребления кислорода с помощью степ-тренажёра.

Цель исследования – определить зависимость результатов спироэргометрических тестов от средств тестирования спортсменов-представителей различных видов спорта.

В исследовании приняли участие 18 квалифицированных спортсменов возраста $18,5 \pm 0,5$ лет, занимающихся бегом на средние дистанции и велосипедным спортом. Испытуемые имели опыт прохождения нагрузочных тестов, используемых в данном исследовании и тестировались с использованием беговой дорожки, велоэргометра и степ-тренажёра с интервалом восстановления между тестами два дня. Испытуемые проходили тест на одном уровне физического и умственного утомления.

В соответствии с планом перекрестной классификации испытуемые разделены на три группы в соответствии со средствами проведения тестирования. Исследуемые параметры включали показатели: максимального потребления кислорода (МПК); дыхательного объёма (ДО); легочной вентиляции при нагрузке (ЛВ), ЧСС max; частоты дыхания (ЧД) и максимальной скорости работы (СР max). Сопоставлялись полученные значения между участниками трёх групп.

Максимальные функциональные параметры определялись при помощи теста с прогрессирующей нагрузкой. Выполнению тестов предшествовала четырехминутная беговая разминка на скорости 7 км/ч с последующим двухминутным интервалом отдыха. Начальная скорость беговой дорожки устанавливалась индивидуально и увеличилась на 1 км/ч каждую минуту до окончания тестирования по инициативе испытуемого. На протяжении теста постоянный наклон беговой дорожки был установлен на уровне 5 %.

На велоэргометре была установлена величина сопротивления 25 Вт и скоростью педальирования 40 об/мин. Исходное сопротивление самого теста было настраивалось в соответствии с индивидуальным уровнем физической подготовленности испытуемого (приблизительно 2,5 Вт/кг) и увеличилась на 2,0 Вт каждую минуту, пока тест не заканчивал сам испытуемый.

Начальный темп шагов на степ-тренажёре составил 40 шагов в минуту и затем увеличивался планомерно на 10 шагов в минуту до прекращения работы испытуемым.

Пульс подсчитывается за 10 сек, в конце каждой 5-минутной нагрузки.

Статистические значения сравнивались с использованием t-критерия на уровне значимости $p < 0,05$.

Результаты и их обсуждение. В таблице 1 представлены результаты тестирования легкоатлетов во время работы на различных эргометрах.

Таблица 1 Показатели легкоатлетов при выполнении работы на тренажёрах

Тренажёр	Функциональные показатели					
	МПК, мл/кг/мин	МОД	ЛВ, л/мин	ЧД, цикл/мин	ЧССmax, уд/мин	СР max
Тредбан	62,6±6,2	2,4±0,5	137,5±12,1	62,4±8,4	182±9,1	387±28,4
Велоэргометр	54,3±5,7	2,2±0,5	128,6±10,7	58,3±3,6	177±8,2	328±27,3
Степ	58,7±5,2	2,4±0,6	138,8±14,2	65,7±6,6	180±6,9	364±22,6

Легкоатлеты-стайеры показали большее значение МПК при работе на тредбане. Также была установлена статистическая значимость разницы в параметре МПК ($p < 0,05$). Установлено, что показатели дыхательного объёма имеют достоверные различия в пользу контрольной работы на велоэргометре. Разница значений дыхательный объём статистически не значима. Легкоатлеты достигли более высоких значений в легочной вентиляции при нагрузке в беге на тредбане. Разница значений легочной вентиляции при нагрузке имеет статистическую значимость ($p < 0,05$). Частота дыхания у легкоатлетов при прохождении теста на беговой дорожке оказалась выше с существенной разницей, что дает средний эффект. Статистическая значимость не доказана.

Разница значений ЧСС max у легкоатлетов являлась существенной и статистически ($p < 0,05$) значимой в пользу беговой дорожки. Что касается параметра максимальной скорости работы, легкоатлеты достигли более высоких значений при беге на беговой дорожке. Разница являлась статистически значимой ($p < 0,05$).

В таблице 2 показаны результирующие значения велосипедистов во время работы на различных эргометрах.

Таблица 2 Показатели велосипедистов при выполнении работы на тренажёрах

Тренажёр	Функциональные показатели					
	МПК, мл/кг/мин	МОД	ЛВ, л/мин	ЧД, цикл/мин	ЧССmax, уд/мин	СР max
Тредбан	55,7±5,3	2,5±0,5	145,9±15,2	63,7±9,5	182±8,6	325,1±26,4
Велоэргометр	62,5±4,7	2,9±0,5	164,3±17,2	62,3±4,5	182±7,9	375,2±29,7
Степ	58,8±5,4	2,6±0,4	140,1±16,2	64,7±6,4	180±6,9	354±12,8

Велосипедисты достигли более высоких значений МПК в тесте на велоэргометре ($p < 0,05$). Легочная вентиляция при нагрузке оказалась высокой со средним эффектом. Статистическая значимость параметра не доказана. Не установлено, что параметр частоты дыхания имеет статистически значимые различия между результатами выполнения работы велосипедистами на различных тренажёрах. Различия значений ЧСС макс не являлись статистически значимыми у велосипедистов. Велосипедисты достигли более высоких результатов в максимальной скорости работы на велоэргометре.

Использованные тренажёры показывают различия в результатах как стабильность измерений. В исследованиях различных авторов группы триатлетов, бегунов и велосипедистов имели значимо ($p < 0,05$) более высокие значения МПК на беговой дорожке по сравнению с велоэргометром, что совпадает с данными проведённого исследования для группы бегунов. Все участники исследования в группе легкоатлетов достигли более высоких значений МПК на беговом велоэргометре на 7,7 %.

Все участники исследования в группе велосипедистов достигли более высоких значений МПК при работе на велоэргометре. Значение МПК велосипедистов оказалось в среднем на 9,3 % выше при работе на велотренажёре.

Предположение, что из-за специфики нагрузки велосипедисты достигнут более высоких значений МПК при работе на велоэргометре по сравнению с легкоатлетами при работе на беговой дорожке не подтвердилось. Исходя из того, что бег входит в состав большинства видов спортивной подготовки, логично было бы предположить, что работа на тредбане не представит затруднений для велосипедистов, как техника педалирования для легкоатлетов. Причина различий в значениях МПК могла заключаться в том, что велосипедисты не справились с более высокой скоростью беговой дорожки, что не является следствием утомления дыхательной, кровеносной и метаболической систем.

Легкоатлеты достигли более высоких значений дыхательного объёма при работе на велоэргометре на 8,6 %. Низкий дыхательный объём может быть вызван недостаточной координацией верхней части туловища при беге на более высокой скорости сопряжённо с ухудшением стереотипа и экономичности дыхания. Объяснение также можно найти в задействовании мышц брюшного пресса при беге, которые в значительной степени участвуют в дыхании. Мышцы могут утомляться во время бега, в результате чего уменьшается значение дыхательного объёма и общая экономичность дыхания.

Разница между значениями дыхательного объёма у велосипедистов была более заметной, чем у легкоатлетов. Велосипедисты достигли более высоких значений при работе на велоэргометре на 16,7%. Эти результаты могут подтверждать упомянутую выше гипотезу в случае легкоатлетов. При беге на большей скорости искажение координации может ещё больше проявляться у велосипедистов, в результате чего нарушается стереотип дыхания. Тем не менее на улучшение дыхательной функции может повлиять целенаправленная тренировка.

Легочная вентиляция при нагрузке не различалась между отдельными тренажёрными эргометрами. Результирующие значения легочной вентиляции при нагрузке у легкоатлетов, несмотря на более низкий дыхательный объем, были выше на беговом эргометре. Более низкий дыхательный объем у легкоатлетов компенсировался более высокой частотой дыхания, который был выше при работе на тредбане. Велосипедисты достигли более высоких значений легочной вентиляции при нагрузке в тесте на беговом велоэргометре в среднем на 8,6 %, разница в частоте дыхания являлась незначительной.

Было обнаружено, что легкоатлеты достигают более высоких значений максимальной скорости работы на беговом тренажёре, у велосипедистов, наоборот, эти значения были выше на велоэргометре. Разница для легкоатлетов и велосипедистов отмечена на уровне 18,6 % и 14,3% соответственно.

Исследование доказало, что используемый тренажёр действительно влияет на значение МПК в случае использования беговой дорожки, степ-тренажёра и велоэргометра для легкоатлетов и велосипедистов. Установлено, что легкоатлеты достигли более высокого значения МПК в тесте на беговом тренажёре.

У участвующих велосипедистов установлено более высокое значение МПК в тесте на велоэргометре. Вследствие недостаточной координации на более высокой скорости бега и более значительной работы мускулатуры живота может нарушиться стереотип дыхания и снизиться величина дыхательного объёма.

Выводы. Легкоатлеты и велосипедисты в одинаковой степени достигли более высоких значений дыхательного объёма при работе на велоэргометре. Высокие значения лёгочной вентиляции при нагрузке и максимальной скорости работы были достигнуты как бегунами, так и велосипедистами в тестах, относящихся к их видам спорта. Разница в показателях частоты дыхания и максимальной частоты пульса являлась достоверной лишь у легкоатлетов.

Список литературы.

1. Зюкин, А. В. Контроль периферической гемодинамики пловцов категории «Masters» / А. В. Зюкин, О. Е. Понимасов, А. Э. Болотин, Л. Н. Шелкова // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 12. – С. 67-69.
2. Миронов, А. О. Дидактические возможности совмещенной модели обучения спортсменов в условиях центра спорта и образования / А. О. Миронов, А. В. Соломатин, М. С. Ананьин, К. Ю. Машков, О. Е. Понимасов // Учёные записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2021. – № 4 (194). – С. 303-307.
3. Лайшев, Р. А. Структура и показатели развития «чувства соперника» квалифицированных самбистов / Р. А. Лайшев, С. В. Соломатин, А. В. Соломатин, О. Е. Понимасов // Учёные записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2020. – № 1 (179). – С. 190-194.
4. Антонов, А. В. Синергетический подход в управлении тренировочными эффектами в академической гребле / А. В. Антонов, О. Е. Понимасов, Н. В. Колесников // Учёные записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2022. – № 7 (209). – С. 14-17.
5. Понимасов, О. Е. Разработка описательных типологических моделей техники прикладного плавания / О. Е. Понимасов, О. В. Новосельцев // Учёные записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2014. – № 8 (114). – С. 149-152.
6. Михайлов, К. К. Динамика развития специальных скоростных способностей на ранних периодах роста и созревания юных хоккеистов / К. К. Михайлов, О. Е. Понимасов // Учёные записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2022. – № 2 (204). – С. 287-290.
7. Болотин, А. Э. Дифференцированная подготовка пловцов-марафонцев к соревнованиям на открытой воде с учетом типов энергетического метаболизма / А. Э. Болотин, В. В. Бакаев, К. Я. Ван Цвиетен, О. Е. Понимасов, К. В. Мотовичев // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 10. – С. 37-39.

8. Понимасов, О. Е. Исследование косвенных показателей работоспособности пловцов / О. Е. Понимасов, В. В. Рябчук // Теория и практика физ. культуры. – 2016. – № 1. – С. 71-72.

ВЛИЯНИЕ ГОРМОНАЛЬНОГО ПРОЦЕССА НА ФУНКЦИОНАЛЬНУЮ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ СПОРТСМЕНОК

Галиева Н. Н.

Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет, Челябинск, Россия

Аннотация. В работе определена гормональная зависимость функциональной работоспособности спортсменок в воспитании физических качеств в тренировочной работе. Представлена зависимость функционального состояния в зависимости от фаз овариально-менструального цикла. Отсутствие физиологического контроля приводит, с одной стороны, к субъективной оценке физической подготовленности спортсменок.

Ключевые слова: физические качества, физическая нагрузка, гормональная зависимость, овариально-менструальный цикл спортсменок.

THE INFLUENCE OF THE HORMONAL PROCESS ON THE FUNCTIONAL PERFORMANCE OF ATHLETES

Galieva N.N.

South Ural State Humanitarian Pedagogical University, Chelyabinsk, Russia

Annotation. The hormonal dependence of the functional performance of female athletes in the education of physical qualities in training work is determined in the work. The dependence of the functional state depending on the phases of the ovarian-menstrual cycle is presented. The lack of physiological control leads, on the one hand, to a subjective assessment of the physical fitness of athletes.

Keywords: physical qualities, physical activity, hormonal dependence, ovarian-menstrual cycle of female athletes.

Введение. Актуальность работы определяется тем, что гармоничное развитие функциональной системы спортсменок в фазах овариально-менструального цикла приведет функциональную работоспособность к экономичной, эффективной и результативной работе [4–11]. Отсутствие педагогического контроля при воспитании специальной и общей физической нагрузки в фазовой структуре физиологического цикла сказывается на функциональной системе, функциональной работоспособности [1–3].

Методы и организация исследования. Методы исследования: наблюдение, педагогическая беседа, тестирование физической подготовленности, метод математической статистики, корреляционный анализ по Спирмэну. Определялась взаимосвязь в фазах физиологического цикла между специальными физическими качествами. В определение фаз учитывали показателями базальной температуры тела у спортсменок в спортивной деятельности.

Результаты исследования и их обсуждение. Из результатов корреляционного анализа следует, что отсутствие учета фаз овариально-менструального цикла в тренировочном процессе спортсменок. приведет, с одной стороны, к переутомлению, а с другой стороны, – к снижению функциональной работоспособности. Если у спортсменок отсутствует контроль фазовой структуры физиологического цикла в спортивной работе, то это непосредственно скажется на адаптации функциональной системы в момент выполнения физической нагрузки при воспитании физических качеств. В изучении фаз овариально-менструального цикла лыжниц-гонщиц и специальной физической подготовленности установлены положительные и отрицательные взаимосвязи на уровне корреляционного анализа.

У спортсменок выявлены результаты коэффициента отрицательной корреляции между базальной температурой тела, менструальной фазой и скоростной выносливостью на уровне ($r = -0,532$, $P < 0,05$), быстроты ($r = -0,431$, $P < 0,05$), скоростно-силового качества ($r = -0,341$, $P < 0,05$), гибкости ($r = 0,407$, $P < 0,05$), ловкости ($r = -0,301$, $P < 0,05$). У спортсменок. выявлены результаты коэффициента положительной корреляции между базальной температурой тела, постменструальной фазы и скоростной выносливостью на уровне (гибкости ($r = 0,532$, $P < 0,05$), ловкости ($r = 0,445$, $P < 0,05$)).

У спортсменок выявлены результаты коэффициента отрицательной корреляции между базальной температурой тела, овуляторной фазы и скоростной выносливостью на уровне ($r = -0,427$, $P < 0,05$), быстроты ($r = -0,436$, $P < 0,05$), скоростно-силового качества ($r = -0,401$, $P < 0,05$), гибкости ($r = 0,435$, $P < 0,05$), ловкости ($r = -0,414$, $P < 0,05$).

В условиях учебно-тренировочных занятий у спортсменок выявлены положительные и отрицательные корреляционные взаимосвязи между фазами биологического цикла и специальными физическими качествами, указывающими на то, что изменение функциональной работоспособности зависит от женских гормонов: тестостерон, экстраген и прогестерон. Гормональные изменения цикличны и циклична функциональная работоспособность, соответственно и различна адаптация функциональной системы на специальную физическую нагрузку в отдельной фазе цикла. Различное гормональное состояние и функциональная работоспособность спортсменок на день выполнения физической нагрузки не дает объективной оценки общей и специальной подготовленности.

В заключение отметим, что в спорте необходимо учитывать физиологические особенности биологического цикла в улучшении функционального состояния, где необходим педагогический, физиологический контроль, способствующий точечному планированию физической нагрузки при выполнении специальных физических упражнений, оказывающих результативное влияние на функциональное состояние.

Список литературы.

1. Белоусова, Н.А. Психофизиологические предикторы успешности реализации образовательной траектории юных хоккеистов / Н.А. Белоусова и др. // Теория и практика физической культуры. – 2018. – № 12. – С. 60–62.
2. Волков, В.Н. Определенные условия подготовки спортсменов к соревнованиям / В.Н. Волков и др. // Теория и практика физической культуры. 2001. № 3. – С. 31–32.
3. Михеев, А.И. Значение физического воспитания в снижении агрессивности и тревожности в поведении младших подростков / А.И. Михеев и др. // Теория и практика физической культуры. – 1993. – № 2. – С. 21–22
4. Сibaгатуллин, А.Р. Квантовый метод в повышении энергосистемы спортсменов в процессе совершенствования технической и физической подготовки / А.Р. Сibaгатуллин и др. // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - № 2 (144).-2017. С.234 -237.
5. Сibaгатуллин, А.Р. Развитие тренировочного, адаптационного и кумулятивного эффекта функциональной системы спортсменов на обще-подготовительном и специально-подготовительном этапе / А.Р. Сibaгатуллин и др. // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - № 1 (155). - С.213.- 216.
6. Сиваков В.И. Оценка оптимального психического напряжения у лыжников-гонщиков высокой квалификации в соревновательном периоде / В.И. Сиваков // Теория и практика физической культуры. 2001. № 10. – С. 28 – 30.
7. Сиваков, В.И. Биоритм физический, эмоциональный и интеллектуальный как фактор оптимизации психофизиологического состояния биатлонистов в нестандартных ситуациях соревновательной деятельности / В.И. Сиваков, Д.В. Сиваков // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 10. – С. 2 – 7.
8. Сиваков, В.И. Причина нестабильного выступления биатлонисток в соревнованиях / В.И. Сиваков и др. // Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 9. – С. 66 – 69.
9. Сиваков, В.И. Квантовый энергетический метод в прогнозировании игровых матчей континентальной хоккейной лиги / В.И. Сиваков и др. // Теория и практика физической культуры. – 2018. – № 6. – С. 62 –64.
10. Сиротин, О.А. Воздействие фрустрирующих ситуаций на социальную адаптацию спортсменов к учебно-тренировочной и соревновательной деятельности / О.А. Сиротин и др. // Теория и практика физической культуры. – 2001. № 3. – С. 6 – 8.
11. Тюмасева З.И. Ценностное отношение к здоровью как условие совершенствования физической подготовленности обучающихся к сдаче комплекса «готов к труду и обороне» / З.И. Тюмасева и др. // Теория и практика физической культуры. – 2019. № 10. – С. 63 – 64.

ГИДРОАЭРОБИКА, СОВРЕМЕННАЯ ФОРМА РЕАБИЛИТАЦИИ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ В ВОДЕ

Гершман Т. И.
ЧКФК ФГБОУ ВО «УралГУФК», Челябинск, Россия

Аннотация. Представлены понятия гидроаэробика, аквааэробика и современный подход к оздоровлению с помощью физических упражнений в водной среде. Показано, что систематические занятия физическими упражнениями способствуют укреплению здоровья населения.

Ключевые слова: гидроаэробика, аквааэробика, упражнения в воде, оздоровительная направленность.

HYDROAEROBICS, A MODERN FORM OF HEALTH IMPROVEMENT BY PHYSICAL EXERCISES IN WATER

Gershman T. I.
CCPC PSBEI HE «UralSUPC», Chelyabinsk, Russia

Annotation. The concepts of hydroaerobics, aqua aerobics and a modern approach to health improvement through physical exercises in the aquatic environment are presented. It is shown that systematic physical exercises contribute to improving the health of the population.

Keywords: hydroaerobics, aqua aerobics, exercises in water, wellness orientation.

Актуальность. Плавание - наиболее традиционная форма физической реабилитации. Общеизвестно его влияние на функциональные системы организма. Этот вид реабилитации рекомендуется всем практически здоровым людям любого возраста без ограничения, а особенно оно рекомендуется как реабилитационное и лечебное средство для пациентов после различных заболеваний и травм. В настоящее время стали популярными различные занятия физическими упражнениями в воде. К ним относятся ходьба и джоггинг в воде, силовая тренировка в воде, гидроаэробика, аквафит, аква-билдинг и др.

Под гидроаэробикой понимается выполнение различных упражнений в воде под музыку с элементами плавания, гимнастики, атлетизма, йоги, хореографии и акробатики. Основной задачей гидроаэробики является достижение оздоровительного эффекта у занимающихся, улучшение деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышение уровня развития физических качеств: выносливости, гибкости, силы и координации [2].

Гидроаэробика является эффективным средством повышения уровня физической подготовленности для лиц с различным физическим развитием и практически любого возраста. Структура занятий, дозировки физической нагрузки, музыкальное сопровождение могут быть такими же, как при занятиях ритмической гимнастикой. [1] Однако сопротивление воды усложняет движения, и его преодоление приводит к более быстрому, чем на суше, развитию силы, различных мышечных групп. Систематическое выполнение физических упражнений в воде нормализует деятельность нервной системы, снимает излишнюю возбудимость, улучшает сон. К тому же вода предоставляет прекрасную возможность избавиться от стресса, разгрузить опорно-двигательный аппарат, улучшить деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма [3].

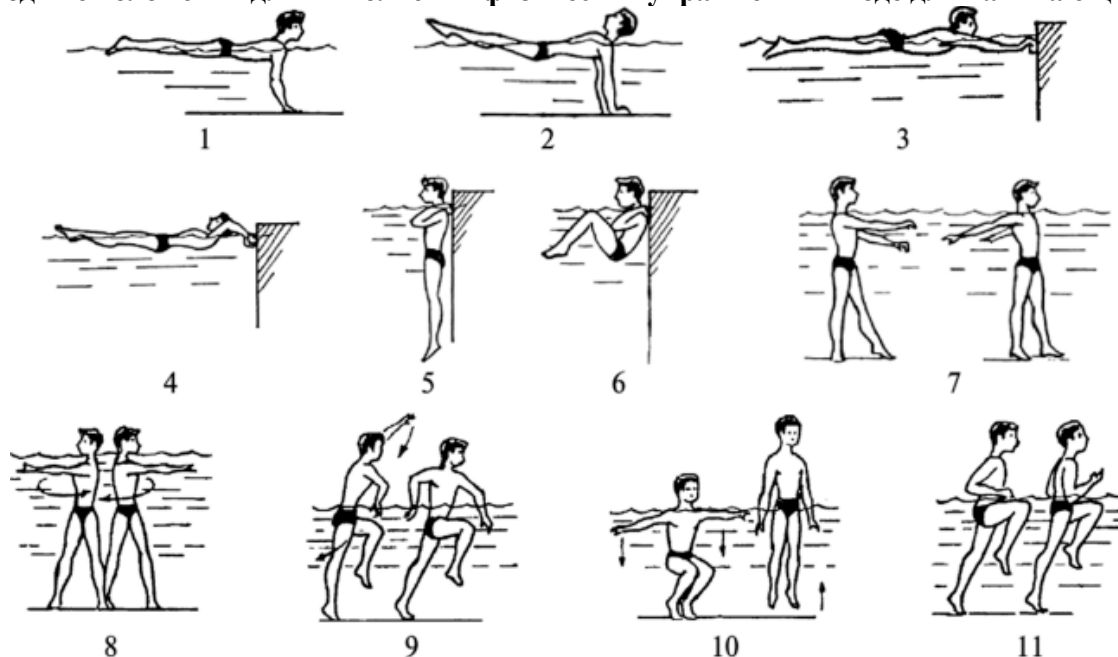
Вода - уникальное средство реабилитации (восстановления) после травм. Регулярное выполнение несложного комплекса упражнений гидроаэробики (упражнений в воде) позволяет добиться неплохих результатов в улучшении своего телосложения. Много зависит от физической подготовки занимающегося – на основании этого подбирается сложность тренировки и ее интенсивность: поскольку выполнение упражнений в воде и на суше значительно различается, не давайте на организм сразу высокие нагрузки – начинают с малого и постепенно прогрессируют; чередуют кардио и силовые упражнения – это способствует увеличению нагрузки и дает лучший эффект; существуют упражнения, прорабатывающие все мышцы тела, и изолирующие – на конкретные мышечные группы; новичкам стоит заниматься на «мелкой воде» — дно под ногами придаст уверенность и позволит сконцентрироваться на технике выполнения, «глубокая вода» предназначена для продвинутых спортсменов и расширяет ассортимент упражнений; для увеличения акванагрузки применяют специальный инвентарь, рассчитанный на занимающихся различной степени подготовки: пояса и перчатки, пенопластовые гантели и штанги, ласты, палки, накладки на руки и т.д. [4].

Для начинающих рекомендуется ограничить тренинг 40 минутами, более опытным можно довести занятие до 50 минут. Посещать бассейн рекомендуется 3 раза в неделю, тогда уже через 2-3 месяца будут заметны значительные результаты.

Противопоказания при наличии таких состояний:

- эпилепсия;
- аллергические реакции (непереносимость хлорной извести);
- бронхиальная астма;
- остеохондроз с сопутствующими тошнотой и головокружениями;
- заболевания кожи;
- патологии сердца и сосудов;
- травмы позвоночника.

Исходные положения для выполнения физических упражнений в воде для начинающих [3]



Список литературы.

1. Адамова, И.В. Влияние комбинированных занятий ритмической гимнастикой и плаванием на коррекцию форм тела у женщин зрелого возраста / Адамова И.В., Земсков Е.А. // Сборник научных трудов молодых ученых и студентов РГАФК. М, 20.
2. Шибалкина, М.Г. Занятия гидроаэробикой с женщинами зрелого возраста: Учеб. пособие. СПб.: СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 2007. - 122 с.
3. Матов, В.В. Ритмическая гимнастика в воде / Матов В.В., Иванов О.А., Ланцберг Л.А. // Теория и практика физической культуры. -- 2005. №1. - С. 29-31.
4. Мугдусиев, И.П. Влияние водолечебных процедур на органы, системы и функции организма / Волшебная сила воды. Гидротерапия. СПб.: Лейла, 2004. - С. 135-234.

ОЦЕНКА И КОНТРОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ У СПОРТСМЕНОВ

Гусева Н. П

Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет, Челябинск, Россия.

Аннотация. В работе рассматриваются электронные носители пульсометр, позволяющий с высокой точностью своевременно получать информацию о функциональном состоянии спортсмена. Секундомер или часы не приемлемы для оценки функционального состояния спортсменов в настоящее время. Это уровень оценки восстановительного процесса спортсменов прошлого века. Отсутствие у спортсменов точных, оперативных электронных носителей не приведет к эффективному результату спортивной деятельности.

Ключевые слова: пульсометр, функциональное состояние спортсменов.

ASSESSMENT AND CONTROL OF PHYSICAL ACTIVITY ATHLETES HAVE

Guseva N. P.

South Ural State Humanitarian Pedagogical University, Chelyabinsk, Russia

Annotation. The paper considers electronic media heart rate monitor, which allows to receive timely information about the functional state of the athlete with high accuracy. A stopwatch or a watch is not acceptable for assessing the functional state of athletes at the moment. This is the level of assessment of the recovery process of athletes of the last century. The lack of accurate, operational electronic media for athletes will not lead to an effective result of sports activities.

Keywords: heart rate monitor, functional state of the athlete.

Введение. Планирование физической нагрузки и её оценка осуществляется индивидуально по восстановительным процессам функциональной системы спортсменов. Оценка полного восстановительного процесса спортсменов осуществляется с учетом первой минуты [1-4]. Если восстановление функциональной системы спортсменов происходит на второй, на третьей или четвертой минуте, это указывает на переутомление, перенапряжение, перетренированность [5-11]. Возникает вопрос: зачем использовать физическую нагрузку, которая приводит к переутомлению, перенапряжению, перетренированности и не способствует укреплению здоровья, повышению функциональных возможностей и спортивному результату занимающихся?

Цель исследования: обоснование оценки индивидуальной физической нагрузки и восстановительного процесса у спортсменов в спортивной деятельности

Результаты исследования и их обсуждения. Если говорить о становлении спортивной формы, то она также оценивается восстановлением первой минуты после выполненной физической нагрузки. Поэтому очень часто бывает, что спортсмены не подошли к пику спортивной формы, так как команда находится в состоянии переутомления, перенапряжения, перетренированности и спортивный результат показывают невысокий или высокий, но только в конце соревновательного периода и только после того, как вышли из состояния переутомления, перенапряжения, перетренированности. Примеры этому можно видеть на Чемпионате мира по лыжным гонкам, биатлону, футболу, хоккею и т. д.

При создании спортивной формы спортсменам закладывают точные расчеты выполнения физической нагрузки с использованием электронных измерений. Электронные носители измерения частоты пульса должны быть у каждого спортсмена. Для определения ЧСС во время выполнения физической нагрузки применяется пульсометр Polar S 610 i (Финляндия) с компьютерной регистрацией данных. Пульсометр Polar предусматривает программирование индивидуальных режимов тренировочных занятий по показателям ЧСС и запись данных количества занятий с последующим анализом. Пульсометр определяет следующие тренировочные функции: точность измерения ЧСС ± 1 уд / мин; режимы программирования нагрузки – 5 зон; прогноз ЧСС – максимальный результат (в тесте OwnIndex); расчет ЧСС максимальный результат по возрасту. Пульсометр у спортсменов определяет интервальные таймеры: ЧСС пик (HR макс) занятия; средняя ЧСС занятия; восстановление, ЧСС/время. Также пульсометр обеспечивает двухстороннюю связь с компьютером: IR-связь с ПК, установки из ПК или web-сайта Polar. Программное обеспечение PPP IR-интерфейс (COM или USB). Основные показатели пульсометра: показания ЧСС в уд/мин; показания ЧСС в % от ЧСС макс; ручная/авто ЧСС-зона (% уд/мин) – уд/мин; ЧСС в зоне, видео/ аудиосигнал; секундомер.

Электронные носители пульсометра позволяют с высокой точностью своевременно получать информацию о функциональном состоянии спортсмена. Секундомер или часы не приемлемы для оценки функционального состояния спортсменов в настоящее время. Это уровень оценки восстановительного процесса спортсменов 60-80-х годов прошлого века. Отсутствие у спортсменов точных, оперативных электронных носителей не приведет к эффективному результату спортивной деятельности. Отсутствие точного электронного измерителя функционального состояния спортсменов приводит к снижению функциональной оценки, физической подготовленности с погрешностью 30-40%. Секундомер применяется эффективно для оценки функционального состояния в покое или после 30-секундного интервала отдыха. Сразу же на первых 10-15 секундах отдыха после выполненной физической нагрузки точный пульс определить сложно. Такая временная погрешность секундомера в определении функционального состояния спортсменов во время выполнения физической нагрузки недопустима в оценке восстановительного процесса, что приводит к переутомлению, перенапряжению, перетренированно-

сти. Электронные носители минимизируют и упреждают на более раннем этапе с высокой вероятностью возникновение перенапряжения спортсменов.

Во время формирования срочной адаптации в течение года физическая нагрузка выполняется в пределах восстанавливающей нагрузки при пульсе 100-145 и поддерживающей нагрузки при пульсе 145-165. Пока у спортсменов не сформируется адаптация к срочной адаптации к восстанавливающей и поддерживающей нагрузке, нецелесообразно переходить к развивающим нагрузкам при формировании долговременной адаптации. Основным признаком сформированности срочной и долговременной адаптации считается восстановительный процесс в течение минуты от 15 до 30 секунд. Восстановительный процесс, происходящий во время выполнения физической нагрузки от 35 до 60 секунд у спортсменов, свидетельствует о незавершенности механизмов развития функциональной системы, как при срочной, так и при долговременной адаптации. Время восстановления спортсменов после выполненной физической нагрузки, выходящее за минутный интервал времени, показывает: во-первых, что физическая нагрузка спланирована неточно, во-вторых, что несформирован у спортсмена адаптационный механизм срочной и долговременной адаптации, а в – третьих, что это физическая нагрузка вызвала переутомление, перетренированность или перенапряжение спортсменов. Это динамика увеличения восстановительного интервала отдыха от серии к серии указывает на то, что функциональным возможностям организма требуется все больше и больше времени для восстановления, не способна противостоять выполняемой физической нагрузке.

В заключение отметим, что одним из точных критериев физической нагрузки является время восстановления на первой минуте показывающее, что функциональные возможности занимающихся соответствуют выполненной физической нагрузке, а на второй и третьей минуте то, что оно не соответствует функциональным возможностям спортсменов. При планировании физической нагрузки, воспитывая общие и специальные физические качества, необходимо постепенно, от серии к серии, соблюдать стандартный восстановительный интервал отдыха, установленный индивидуально.

Список литературы.

1. Белоусова, Н.А. Психофизиологические предикторы успешности реализации образовательной траектории юных хоккеистов / Н.А. Белоусова и др. // Теория и практика физической культуры. – 2018. – № 12. – С. 60–62.

2. Волков, В.Н. Определенные условия подготовки спортсменов к соревнованиям / В.Н. Волков и др. // Теория и практика физической культуры. 2001. № 3. – С. 31 –32.

3. Михеев, А.И. Значение физического воспитания в снижении агрессивности и тревожности в поведении младших подростков / А.И. Михеев и др. // Теория и практика физической культуры. – 1993. – № 2. – С. 21-22

4. Сibaгатуллин, А.Р. Квантовый метод в повышении энергосистемы спортсменов в процессе совершенствования технической и физической подготовки / А.Р Сibaгатуллин и др. // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - № 2 (144).-2017. С.234 -237.

5. Сibaгатуллин, А.Р. Развитие тренировочного, адаптационного и кумулятивного эффекта функциональной системы спортсменов на обще-подготовительном и специально- подготовительном этапе / А.Р Сibaгатуллин и др. // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - № 1 (155). - С.213.- 216.

6. Сиваков В.И. Оценка оптимального психического напряжения у лыжников-гонщиков высокой квалификации в соревновательном периоде / В.И. Сиваков // Теория и практика физической культуры. 2001. № 10. – С. 28 – 30.

7. Сиваков, В.И. Биоритм физический, эмоциональный и интеллектуальный как фактор оптимизации психофизиологического состояния биатлонистов в нестандартных ситуациях соревновательной деятельности / В.И. Сиваков, Д.В. Сиваков // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 10. – С. 2 – 7.

8. Сиваков, В.И. Причина нестабильного выступления биатлонисток в соревнования / В.И. Сиваков и др. // Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 9. – С. 66 – 69.

9. Сиваков, В.И. Квантовый энергетический метод в прогнозировании игровых матчей континентальной хоккейной лиги / В.И. Сиваков и др. // Теория и практика физической культуры. – 2018. – № 6. – С. 62 –64.

10. Сиротин, О.А. Воздействие фрустрирующих ситуаций на социальную адаптацию спортсменов к учебно-тренировочной и соревновательной деятельности / О.А. Сиротин и др. // Теория и практика физической культуры. – 2001. № 3. – С. 6 – 8.

11. Тюмасева З.И. Ценностное отношение к здоровью как условие совершенствования физической подготовленности обучающихся к сдаче комплекса «готов к труду и обороне» / З.И. Тюмасева и др. // Теория и практика физической культуры. – 2019. № 10. – С. 63 – 64.

МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СКОРОСТНОЙ ПОДГОТОВКИ ХОККЕИСТОВ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

Дарвиш Т. А., Херувимова С. А.

ФГБОУ ВО «Чайковская государственная академия физической культуры и спорта»,
Чайковский, Россия

Аннотация. В данной статье представлены методические особенности по скоростной подготовке хоккеистов 11-12 лет этапа спортивной специализации. Представленная методика была основана на учете сензитивности развития физических качеств. Проведенное нами исследование было обусловлено все более частыми случаями акселерации спортсменов и снижением возрастного «потолка» сборных команд по хоккею.

Ключевые слова: хоккеисты, скоростная подготовка, физические качества, тренировочный процесс, методика.

METHODOICAL ASPECTS OF HIGH-SPEED TRAINING OF HOCKEY PLAYERS AT THE STAGE OF SPORTS SPECIALIZATION

Darwish T.A., Kheruvimova S.A.

Tchaikovsky State Academy of Physical Culture and Sports, Tchaikovsky, Russia

Abstract. This article presents methodological features on the high-speed training of hockey players 11-12 years old stage of sports specialization. The presented method was based on taking into account the sensitivity of development of physical qualities. The study we conducted was due to more and more frequent cases of acceleration of athletes and a decrease in the age "ceiling" of national hockey teams.

Key words: hockey players, high-speed preparation, physical qualities, training process, methodology.

Актуальность. Успешная соревновательная деятельность юных хоккеистов в основном зависит от уровня развития скоростных способностей [1]. В связи с этим возникает острая необходимость уделять особое внимание именно скоростной подготовке [3]. Разработка новых методик оказывает немаловажную роль на развитие и совершенствование физических качеств во время тренировочного процесса хоккеистов находящихся на этапе спортивной специализации [1].

Исходя из выше сказанного **целью нашего исследования** стала разработка методики скоростной подготовки хоккеистов этапа спортивной специализации с учетом сензитивности развития физических качеств.

Экспериментальная работа была проведена в 2021 году на базе МАУ ДО СДЮШОР «Молот», город Пермь. В исследовании приняли участия спортсмены 11-12 лет зачисленные на этап спортивной специализации, они были разделены согласно проверки нормальности распределения на контрольную и экспериментальную группы по 15 человек в каждой группе. Хоккеисты занимались 5 раз в неделю по 90 минут. В течение констатирующего эксперимента дважды в течение годового спортивно-тренировочного цикла были проведены исследования скоростных показателей, уровня физической и технической подготовки юных спортсменов.

Методика развития скоростных способностей хоккеистов 11-12 лет заключается, в увеличении объема средств, направленных на развитие разных форм проявления скоростных качеств, и в целенаправленном применении на учебно-тренировочных занятиях, различных по содержанию и направленности воздействия упражнений и подвижных игр. Распределение тренировочного плана у 12-летних испытуемых отличается от предыдущего возраста. Так, общий объем тренировочных занятий был увеличен до 424 часов в год. Абсолютное количество времени,

уделённое на развитие скоростных качеств было увеличено до 2560 минут в период годового цикла.

Хоккеисты юного возраста тренировались в условиях индивидуализации скоростной подготовки (выбор её средств и методов, нормирование тренировочных и соревновательных нагрузок). При этом соотношение средств, направленных на развитие двигательных способностей, было смещено в сторону увеличения доли скоростной работы за счёт включения в тренировочные занятия специальных упражнений (Рисунок 1).

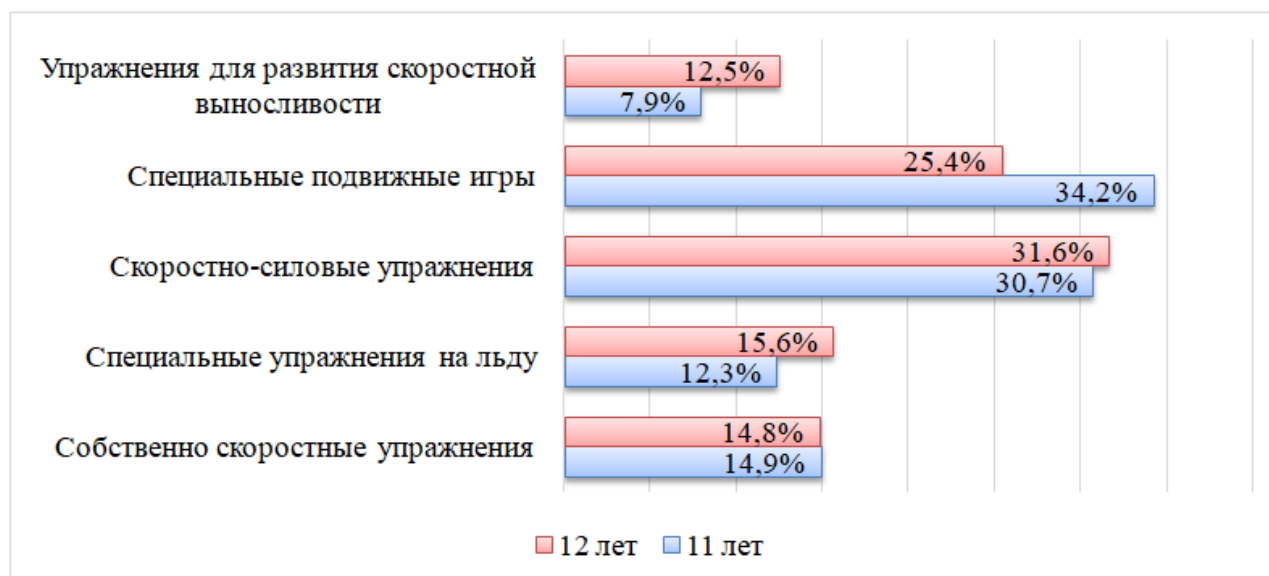


Рисунок 1 - Структура скоростной подготовки юных хоккеистов 11-12 лет в годичном цикле подготовки

Важное отличие методики скоростной подготовки в экспериментальной группе от традиционной методики, был режим выполнения двигательных заданий, регулируемый параметрами нагрузки и отдыха (Таблица 1). Указанные в таблице параметры нагрузки и отдыха подбирались с учётом благоприятного периода (сензитивности) развития скоростных способностей. Изменение мер воздействия осуществлялась по внешним признакам и самочувствию спортсменов.

Таблица 1 - Дозировка средств для развития различных компонентов скоростных способностей

Направленность тренировочных средств	Продолжительность, с	Количество серий	Интервал отдыха, с
развитие элементарных и целостных действий, характеризующих скоростные	10-15	3-6	30-45
развитие быстроты двигательной реакции	3-5	8-10	20-30
развитие максимальной частоты движений ног	5-10	4-6	30-40
развитие быстроты выполнения одиночных движений	5	8-10	25-30
развитие скоростно-силовых качеств	подбиралась индивидуально	3-5	100-120
развитие скоростной выносливости	40-60	3	60-120

Оценка эффективности и результативности разработанной методики была оценена по учету динамики показателей контрольных испытаний. Программой испытаний предполагалась оценивание элементарных и целостных действий, которые характеризуют скоростные способности, а также оценивание предельной частоты движения ногами.

В таблице 4 показаны результаты на начало и конец эксперимента в контрольно-педагогических испытаниях у испытуемых экспериментальной и контрольной групп.

На начало испытания все исходные отмеченные показатели скоростных способностей у испытуемых обеих групп были относительно схожи и не имели статистических отличий ($p > 0,05$).

Анализируя данные, которые были получены по завершении периода тренировочного процесса, длящегося один год, мы выявили, что, динамика значений всех показателей элементарных и целостных действий, которые характеризуют скоростные способности, у хоккеистов экспериментальной группы превосходили динамику в контрольной группе (Таблица 2).

Таблица 2 - Динамика показателей элементарных и целостных действий, характеризующая скоростные способности хоккеистов юного 11-12 лет

Показатели		Контрольная группа			Экспериментальная группа		
		$X \pm m$	T_p	p	$X \pm m$	T_p	p
Быстрота одиночного движения ног (сек.)	НЭ	$0,428 \pm 0,007$	0,971	$> 0,05$	$0,479 \pm 0,005$	1,562	$> 0,05$
	КЭ	$0,475 \pm 0,004$			$0,469 \pm 0,006$		
Быстрота десятикратного движения ног (сек.)	НЭ	$4,68 \pm 0,08$	1,129	$> 0,05$	$4,65 \pm 0,06$	2,177	$< 0,05$
	КЭ	$4,56 \pm 0,07$			$4,48 \pm 0,06$		
Теппинг-тест нижними конечностями (Движение/5 сек.)	НЭ	$18,4 \pm 0,6$	1,152	$> 0,05$	$18,4 \pm 0,6$	2,121	0,05
	КЭ	$19,3 \pm 0,5$			$19,3 \pm 0,5$		

После сравнения и анализа результатов, полученных в период тренировочного процесса, длящегося один год, в измерении быстроты элементарных и целостных действий, которые были показаны хоккеистами, мы выявили, что хоккеисты экспериментальной группы показали намного лучшие результаты быстроты десятикратного движения нижней конечностью и теппинг – теста ногами ($p < 0,05$).

Сила прироста быстроты одиночного и десятикратного движения конечностями и теппинг – теста ног у испытуемых экспериментальной группы была $0,01$ с (2,1%); $0,17$ с (3,7%); $1,5$ движений (7,9%). В контрольной группе темпы прироста были $0,007$ с (1,5%); $0,12$ с, (2,6%); $0,9$ движений (4,8%).

Вывод. Подводя итог и анализируя темпы прироста в развитии элементарных и целостных действий, которые характеризуют скоростные качества спортсменов 11-12 лет, можно сделать вывод о том, что целенаправленно и методично воздействуя в большом объеме на скоростные качества, можно улучшить их способность к развитию, и в целом повлиять на их улучшение. Вторым выводом может стать осознание того факта, что развитие скоростных способностей и скоростного потенциала невозможно без методичных педагогических воздействий, что отрицательно сказывается на будущем спортсмена - недостаточно развитые скоростные способности мешают успешной игровой и соревновательной деятельности.

Список литературы.

1. Букатин, А. Ю. Юный хоккеист: Пособие для тренеров / А. Ю. Букатин, В. М. Колузганов; - М.: Физкультура и спорт, 2013. - 208 с.
2. Зельдович, Т. А. Научно-методические основы подготовки резервов в спортивных играх / Т. А. Зельдович, Ю. М. Портнов. – М, 2016. – 108 с.
3. Ишматов, Р. Г. Построение учебно-тренировочного процесса хоккеистов высокой квалификации [Текст] : учеб.-метод. пособие / Р.Г. Ишматов. – СПб. : Академия хоккея, 2015. – 45 с.

РАЗВИТИЕ МОТОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОЙ И ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ СИСТЕМЫ В ПРОЦЕССЕ ФОРМИРОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОГО ДЕЙСТВИЯ СПОРТСМЕНОВ

Дудин С. П.

Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет, Челябинск Россия

Аннотация. Упражнение на расслабление функциональной системы способствует снижению возбуждения центральной нервной и нервно-мышечной системы сильных и слабых мышц. Через многократную физическую нагрузку типизируется тонус слабых мышечных волокон, имеющих множественные взаимосвязи на уровне слабых и сильных мышечных групп. Физические упражнения повышают координационную согласованность, усиливают работу мышц и функциональное состояние лыжников.

Ключевые слова: развитие моторно-двигательной и функциональной системы, формирование двигательного действия спортсменов

DEVELOPMENT OF THE MOTOR-MOTOR AND FUNCTIONAL SYSTEM IN THE PROCESS OF FORMATION OF MOTOR ACTION OF ATHLETES

Dudin S. P.

South Ural State Humanitarian Pedagogical University, Chelyabinsk, Russia

Annotation. Exercise to relax the functional system helps to reduce the excitation of the central nervous and neuromuscular systems of strong and weak muscles. Through repeated physical exertion, the tone of weak muscle fibers is typified, having multiple relationships at the level of weak and strong muscle groups. Physical exercises increase coordination consistency, strengthen the work of muscles and the functional state of skiers.

Keywords: development of motor-motor and functional system, formation of motor action of athletes.

Введение. На эффективность процесса обучения студентов технике лыжных ходов влияет развитая нервно-мышечная система, дыхательный цикл при отсутствии психофизиологического напряжения мышц, травм опорно-двигательного аппарата. У спортсменов дыхательный процесс составляет длительный цикл повторений при выполнении физической нагрузки [1–10]. Выполняемые физические упражнения на гибкость, расслабление, дыхание напряженных мышц опорно-двигательного аппарата усиливают развивающую основу позвоночного канала, нервно-мышечной системы и восстановительный процесс.

Цель исследования: изучение влияния функциональных возможностей нервно-мышечной системы на формирование двигательного навыка высшего порядка техники лыжных ходов у спортсменов.

Задача исследования: развить нервно-мышечную систему в формировании двигательного навыка высшего порядка у спортсменов в учебно-тренировочной деятельности.

Методы исследования: диагностика физической подготовленности и функционального состояния, прибор пульсометр, анкетирование, пальпация поясничных позвонков, педагогический эксперимент, методы математической статистики (t-Стьюдента и корреляционное определение по Спирмэну). Участие в исследовании приняли 22 спортсмена г. Златоуста. В исследовании применяли анкетирование. Изучалась медицинская карта, результаты ультразвукового метода поясничных мышц, проводилась медицинскими специалистами.

Результаты исследования и их обсуждение. Упражнение на расслабление функциональной системы способствует снижению возбуждения центральной нервной и нервно-мышечной системы сильных и слабых мышц. Через многократную физическую нагрузку типизируется тонус слабых мышечных волокон, имеющих множественные взаимосвязи на уровне слабых и сильных мышечных групп. Физические упражнения повышают координационную согласованность, усиливают работу мышц и функциональное состояние лыжников. Развитие функционального состояния нервно-мышечной системы проявляется циклично и индивидуально в виде расслабления, легкости, тепла и т. д.

Показатели физической подготовленности поясничных мышц лыжников ($X \pm m$)

Таблица

Физические упражнения на поясничные мышцы лыжников.	Начало обследования	Окончание обследования
Сила (сгибание и разгибание мышц, лежа на спине, количество раз)..	26, 5± 0,8 25,4± 0,9 t=0, 77	30, 4± 1,2 25,2± 0,9 t =2,31
Сила (лежа на спине, подъем прямых ног за 60 секунд).	37,5 ± 1,0 38,3 ± 0,8 t =0,49	43,2 ± 0,9 41,2 ± 0,9 t =1, 23
Гибкость (наклон вперед, см)	1,1 ± 0,7 1,3± 0,7 t=0,20	4,6 ± 0,8 1,5± 0,7 t =2,42

Примечание: $p < 0,05$ изменения достоверны между началом и окончанием эксперимента.

Заключение. Физические упражнения повышают координационную согласованность, усиливают работу мышц и функциональное состояние лыжников. Развитие функционального состояния нервно-мышечной системы проявляется циклично и индивидуально в виде расслабления, легкости, тепла. Выполняемые физические упражнения на гибкость, расслабление, дыхание напряженных мышц опорно-двигательного аппарата усиливают развивающую основу позвоночного канала, нервно-мышечной системы и восстановительный процесс. Дыхание выполняет развивающую функцию через дыхательный центр моторной и функциональной системы в процессе формирования двигательного умения и навыка высшего порядка.

Список литературы.

1. Белоусова, Н.А. Психофизиологические предикторы успешности реализации образовательной траектории юных хоккеистов / Н.А. Белоусова // Теория и практика физической культуры. – 2018. – № 12. – С. 60–62.
2. Волков, В.Н. Определенные условия подготовки спортсменов к соревнованиям / В.Н. Волков // Теория и практика физической культуры. 2001. № 3. – С. 31 –32.
3. Михеев, А.И. Значение физического воспитания в снижении агрессивности и тревожности в поведении младших подростков / А.И. Михеев // Теория и практика физической культуры. – 1993. – № 2. – С. 21-22
4. Сибагатуллин, А.Р. Квантовый метод в повышении энергосистемы спортсменов в процессе совершенствования технической и физической подготовки / А.Р Сибагатуллин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - № 2 (144).-2017. С.234 -237.
5. Сибагатуллин, А.Р. Развитие тренировочного, адаптационного и кумулятивного эффекта функциональной системы спортсменов на обще-подготовительном и специально- подготовительном этапе / А.Р Сибагатуллин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - № 1 (155). - С.213.- 216.
6. Сиваков В.И. Оценка оптимального психического напряжения у лыжников-гонщиков высокой квалификации в соревновательном периоде / В.И. Сиваков // Теория и практика физической культуры. 2001. № 10. – С. 28 – 30.
7. Сиваков, В.И. Биоритм физический, эмоциональный и интеллектуальный как фактор оптимизации психофизиологического состояния биатлонистов в нестандартных ситуациях соревновательной деятельности / В.И. Сиваков, Д.В. Сиваков // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 10. – С. 2 – 7.
8. Сиваков, В.И. Причина нестабильного выступления биатлонисток в соревнования / В.И. Сиваков и др. // Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 9. – С. 66 – 69.
9. Сиваков, В.И. Квантовый энергетический метод в прогнозировании игровых матчей континентальной хоккейной лиги / В.И. Сиваков и др. // Теория и практика физической культуры. – 2018. – № 6. – С. 62 –64.
10. Сиротин, О.А. Воздействие фрустрирующих ситуаций на социальную адаптацию спортсменов к учебно-тренировочной и соревновательной деятельности / О.А. Сиротин // Теория и практика физической культуры. – 2001. № 3. – С. 6 – 8.

ОСОБЕННОСТИ ДИНАМИКИ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Егорова М. А.
ГБПОУ «БППК», Брянск, Россия

Аннотация. В статье рассматриваются особенности динамики технической подготовки баскетболистов на этапе начальной подготовки в спортивной секции. Представлена динамика показателей и уровня технической подготовленности спортсменов-баскетболистов в ходе учебно-тренировочного процесса. Уровень технической подготовленности юных баскетболистов во многом определяет спортивный результат.

Ключевые слова: техническая подготовка, баскетбол, этап начальной подготовки, учебно-тренировочный процесс.

FEATURES OF TECHNICAL DYNAMICS THE PREPAREDNESS OF YOUNG BASKETBALL PLAYERS AT THE STAGE OF INITIAL TRAINING

Egorova M.A.
GBPOU "BPPK", Bryansk, Russia

Abstract. the article discusses the features of the dynamics of technical training of basketball players at the stage of initial training in the sports section. The dynamics of indicators and the level of technical readiness of basketball athletes during the training process is presented. The level of technical readiness of young basketball players largely determines the sports result.

Keywords: technical training, basketball, initial training stage, training process.

Актуальность. Современные тенденции развития баскетбола характеризуются универсализацией игроков, динамичностью игры, высокой скоростью перемещения, большим объёмом прыжков, что требует от спортсменов гибкости, скоростно-силовой подготовленности, высокой координации и выносливости [1; 2]. В связи с этим высокие требования предъявляются к спортивной подготовке на ранних этапах, когда происходит освоение основ техники в баскетболе и необходима разносторонняя физическая подготовка.

В связи с этим, **целью нашей работы** является изучение особенностей динамики технической подготовленности юных баскетболистов на этапе начальной подготовки.

Результаты и их обсуждение. В результате проведенного исследования были получены результаты, которые сравнивались с контрольными нормативами [4]. Сравнение исходных результатов позволило выявить ряд особенностей в изменении уровня технической подготовленности в зависимости от пола, возраста и спортивной подготовки.

У девочек 13-14 лет были выявлены следующие особенности показателей технической подготовленности на начало исследования (табл. 1).

Таблица 1 – Результаты технической подготовленности девочек

Возраст	Тесты					
	ведение мяча 20м		штрафные броски из 10 раз		броски с точек из 20 раз	
	на начало иссл-я	в конце иссл-я	на начало иссл-я	в конце иссл-я	на начало иссл-я	в конце иссл-я
13 лет	10,3±0,1	9,87±0,15	4±1	4,7±0,58	7±1,73	9,3±0,58
14 лет	9,83±0,17	9,75±0,26	3,75±0,96	4,25±0,96	7,5±2,08	9,75±1,71

Для данной группы тренируемых среднее значение в тесте «ведение мяча 20 м» составила 10,3±0,1 для девочек 13 лет – 9,83±0,17 для девочек 14 лет. Средний результат девочек 13 лет оценивается как 3,3 балла, а 14-ти летних – 4 балла. Разница в оценке составила 0,7 балла, т.е. отличия незначительные. Результаты некоторых девочек 13 лет по скоростным показателям приближаются к результатам 14-ти летних.

Среднее значение по тесту «штрафные броски из 10 раз» характеризуются как 4±1 для девочек 13 лет, и 3,75±0,96 для девочек 14 лет. Средний результат девочек 13 лет оценивается в 4 балла, а 14-ти летних – 3,75 балла. Разница в оценке составила 0,25 балла, т.е. отличия незначительные. Результаты девочек 13 лет по количеству попаданий превышают результаты девочек 14 лет соответственно.

Сравнивая значения теста «броски с точек из 20 раз» получены следующие характеристики: 7±1,73 для девочек 13 лет, и 7,5±2,08 для девочек 14 лет. Средний результат девочек 13 лет

оценивается в 3,3 балла, а 14-ти летних – 4 балла. Разница в оценке составила 0,7 балла, т.е. отличия незначительные. Результаты некоторых девочек максимально приближены к показателям девочек 14 лет. Таким образом, на начало исследования девочки 14 лет показали лучшие результаты в ведении мяча и бросках с точек, а 13-ти летние в штрафных бросках.

У мальчиков 10-11 лет были выявлены следующие особенности показателей технической подготовленности (табл. 2).

Таблица 2 – Результаты технической подготовленности мальчиков

Возраст	Тесты					
	ведение мяча 20м		штрафные броски из 10 раз		броски с точек из 20 раз	
	на начало иссл-я	в конце иссл-я	на начало иссл-я	в конце иссл-я	на начало иссл-я	в конце иссл-я
13 лет	9,7±0,29	9,25±0,26	3,75±0,96	4,75±1,26	8,5±2,65	10,3±1,5
14 лет	9,05±0,4	8,8±0,32	5,25±1,71	6,75±1,89	11,3±1,5	12,8±1,26

Для данной группы тренируемых среднее значение в тесте «ведение мяча 20 м» составила 9,7±0,29 для мальчиков 13 лет и 9,05±0,4 для мальчиков 14 лет. Средний результат мальчиков 13 лет оценивается как 3,5 балла, а 14-ти летних – 4,25 балла. Разница в оценке составила 0,75 балла, т.е. отличия незначительные. Но по скорости выполнения мальчики 13 лет уступают мальчикам 14 лет.

Среднее значение по тесту «штрафные броски из 10 раз» характеризуются как 3,75±0,96 для мальчиков 13 лет, и 5,25±1,71 для мальчиков 14 лет. Разница в результатах значительная. Средний результат мальчиков 13 лет оценивается в 3,5 балла, а 14-ти летних – 4,25 балла. Разница в оценке составила 0,75 балла, т.е. отличия незначительные. Результаты мальчиков 13 лет по количеству и точности попаданий превышают результаты мальчиков 14 лет соответственно.

Среднее значение теста «броски с точек из 20 раз» составило: 8,5±2,65 для мальчиков 13 лет, и 11,3±1,5 для мальчиков 14 лет. Средний результат мальчиков 13 лет максимально приближен к 5 баллам, разница в оценке составила 1 балл. Таким образом, по результатам данных всех тестов мальчики 14 лет значительно превышают в показателях 13-ти летних.

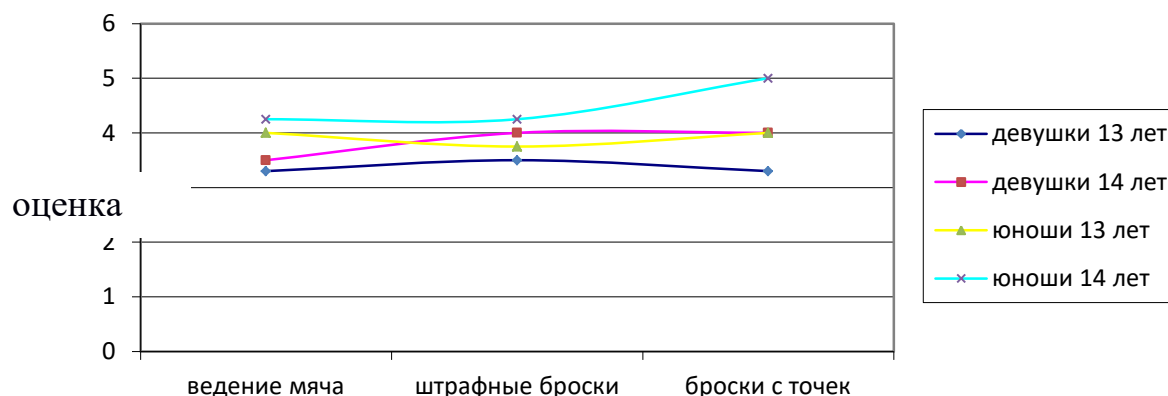


Рис. 1. Средние оценки результатов теста на начало исследования

На рисунке 1 видно, что более высокие средние оценки по всем трем тестам имеют мальчики 14 лет. Средние оценки тестов у девочек 14 лет ниже, чем средние оценки у мальчиков 14 лет, но выше или совпадают с оценками 13-ти летних (в бросках с точек и штрафных бросках девочки 13 лет и мальчики 14 лет имеют одинаковые оценки).

Оценки девочек 13 лет по двум тестам: ведение мяча и броски с точек имеют самые низкие значения и находятся на уровне трех баллов.

Необходимо обратить внимание на те упражнения, которые могут повлиять на слабые места подготовки. Для этого были подобраны специальные комплексы упражнений, повышающие уровень технической подготовленности и объединенные в программу исследования. Во время проведения секционных занятий по баскетболу, учитывался процесс полового созревания подростков. На всем протяжении занятий применялся аналитико-статистический метод (упражнение – игра – упражнение), изучение сложных и более простых приемов объединялись. Внимательно планировалась нагрузка, т.к. они претерпевают значительные изменения, сопровождающиеся длительным периодом восстановления. Качество и трудность соответствовали реальным возможностям детей [3; 5].

В результате проведенного повторного исследования после контрольного испытания мы определили, как менялись результаты по каждому тесту у девочек и мальчиков 10-11 лет. Нами был выявлен ряд особенностей в изменении показателей технической подготовленности и определены особенности динамики роста технического мастерства (табл. 3-4).

У мальчиков 13 лет прирост результатов по тесту ведение мяча 20 м составил 0,45 с, что выше более чем в 2 раза прироста 14 летних, который составляет 0,22 с. При этом мальчики 13 лет получили более высокую оценку: вместо «3» – «4», а у мальчиков 14 лет она не изменилась – «4».

У девочек 13 лет прирост составил 0,43 с, что значительно превосходит прирост у девочек 14 лет, который составил 0,08 с. Более высокая оценка у девочек 13 лет, она повысилась на один балл и составила – «4», у 14-ти летних она не изменилась. По технике выполнения упражнения и по скоростным способностям, более значительный прирост в данном тесте наблюдается у мальчиков и девочек 14 лет.

Таблица 3 – Сравнительные характеристики исследования результатов технической подготовленности девочек

Возраст	Тесты								
	ведение мяча 20м			штрафные броски из 10 раз			броски с точек из 20 раз		
	прирост результатов	оценка на начало иссл-я	оценка в конце иссл-я	прирост результатов	оценка на начало иссл-я	оценка в конце иссл-я	прирост результатов	оценка на начало иссл-я	оценка в конце иссл-я
13 лет	0,43 с	3	4	0,67	4	5	2	4	5
14 лет	0,08 с	4	4	1	3	5	2	4	5

Таблица 4 – Сравнительные характеристики исследования результатов технической подготовленности мальчиков

Возраст	Тесты								
	ведение мяча 20м			штрафные броски из 10 раз			броски с точек из 20 раз		
	прирост результатов	оценка на начало иссл-я	оценка в конце иссл-я	прирост результатов	оценка на начало иссл-я	оценка в конце иссл-я	прирост результатов	оценка на начало иссл-я	оценка в конце иссл-я
13 лет	0,45 с	3	4	1	3	4	2	3	4
14 лет	0,22 с	4	4	1,5	4	5	1,5	4	5

У мальчиков 13 лет прирост результатов по тесту штрафные броски из 10 раз составил одно попадание, что несколько ниже прироста 14-ти летних, который составил 1,5 попаданий. Оценка у баскетболистов повысилась на один балл по сравнению с исходными показателями. У девочек 13 лет прирост составил 0,67 броска, что ниже прироста девочек 14 лет (1 бросок). Более высокая оценка наблюдается у девочек 14 лет. Они смогли ее повысить на 2 балла. Следует заметить, что на начало исследования девочки 13 лет опережали девочек 14 лет, а по окончании их результаты значительно приблизились. Наибольший прирост был достигнут мальчиками 14 лет и девочками в возрасте 13 лет.

У мальчиков 13 лет сравнивая данные показателя теста броски с точек из 20 раз, прирост результатов составил 2 броска, что выше прироста 14-ти летних (1,5 броска). При этом те и другие смогли повысить оценку на 1 балл, что соответствует «4» и «5». У девочек 13 и 14 лет прирост результатов составил 2 броска, они получили самые высокие оценки. Наибольшего прироста достигли мальчики 14 лет, а девочки 13 и 14 лет отличаются приближенностью результатов друг к другу.

Выводы.

1. Выявлены некоторые особенности в динамике показателей технической подготовленности мальчиков и девочек 13-14 лет. По тесту «ведение мяча 20 м» 14-летние мальчики превосходят 13-летних как по абсолютному результату (разница 0,65 сек), так и, по бальной оцен-

ке, с разницей в 1 балл, а у девочек результаты отличаются незначительно. По тесту «броски с точек из 20 раз» у мальчиков 13-14 лет существует разница в три попадания, на 30%, у девочек разницы не наблюдается. По результатам теста «штрафные броски из 10 раз», 14-летние мальчики показывают лучшие результаты, чем 13-летние, разница составляет 15%, девочки 13 лет более координированы и опережают 14 летних на 25%.

2. Среди мальчиков по всем тестам наибольшего прироста достигли 14-ти летние баскетболисты, среди девочек 13-ти летние превосходят результаты 14-ти летних девочек в штрафных бросках и имеют практически одинаковые показатели в бросках с точек. Следует отметить, что понижения результатов у баскетболистов 13-14 лет не происходило.

Список литературы.

1. Абрамова, З.Т. Подготовка юных баскетболистов / З.Т. Абрамова. – М.: Физкультура и спорт, 2018. – 216 с.
2. Анискина, С.Н. Методика обучения технике игры в баскетбол / С.Н. Анискина. – М.: Физкультура и спорт, 2013. – 205 с.
3. Банекин, С.И. Уроки по баскетболу / С.И. Банекин. – М.: Физкультура и спорт, 2016. – 183 с.
4. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва. – М.: Просвещение, 2014. – 100 с.
5. Гомельский, А.Л. Управление командой в баскетболе / А.Л. Гомельский. – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 144 с.

ОСОБЕННОСТИ МОТИВАЦИИ ФИГУРИСТОВ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Жданова А. А.

ФГБОУ ВО «КГУФКСТ», Краснодар, Россия

Аннотация. В данном исследовании определены основные мотивы к занятиям фигурным катанием на коньках в группе спортсменов, находящихся на тренировочном этапе подготовки.

Ключевые слова: фигурное катание, мотивация, спортивная подготовка.

FEATURES OF MOTIVATION OF FIGURE SKATERS AT THE TRAINING STAGE OF SPORTS TRAINING

Zhdanova A. A.

FSBEI HE «KSUPCST», Krasnodar, Russia

Abstract. This study identifies the main motives for figure skating in a group of athletes who are at the training stage of preparation.

Keywords: figure skating, motivation, sports training.

Актуальность. Спортивная подготовка включает в себя несколько разновидностей (частей), которые в сумме составляют целостный процесс обучения. Одним из таких видов подготовки является психологическая. Она представляет совокупность психолого-педагогических мероприятий, направленных на воспитание у спортсмена морально-волевых качеств, которые обеспечивают успешное освоение программы спортивной подготовки и стабильное выступление на соревнованиях на высоком уровне. Также в ходе психологической подготовки решается вопрос формирования и сохранения мотивации к занятиям у спортсменов на всех этапах подготовки [6; 7].

Во многих сложнокоординационных видах спорта отбор в группы подготовки спортсменов проводится в довольно раннем возрасте. Так в фигурном катании, согласно Федеральному стандарту, набор в группу начальной подготовки производится с 6 лет. А возраст детей на тренировочном этапе составляет, обычно, 9-14 лет [3]. Большую часть этого периода (11-14 лет) в психологии относят к переходному, когда ребенок чувствует себя в промежуточном положении между детством и взрослостью. На данном этапе жизни ярко выражена потребность в общении. Еще одной особенностью данного возраста является повышенный интерес к собственному «Я» и формирование самооценки [5].

Следует отметить, что некоторые психологические особенности возраста спортсменов на тренировочном этапе подготовки оказывают значительное влияние на мотивационную сферу. Так потребность в общении может положительно влиять на мотивацию, привлекая детей к тре-

нирочным занятиям и участию в соревнованиях. Обратным образом может повлиять на мотивацию неправильно сформированная самооценка. Например, ребенок с завышенным самомнением может считать, что нет необходимости регулярно посещать тренировки, так как его результаты и без того высоки. И наоборот, у некоторых детей снижается мотивация к занятиям, в связи с неуверенностью в себе. Ввиду того, что существует большое разнообразие стимулов к занятиям спортом и индивидуальных особенностей спортсменов, возникла необходимость изучения личностных мотивов спортсменов с целью дальнейшей корректировки психологической подготовки группы [1; 2].

Цель работы. Выявление особенностей мотивации у фигуристов на тренировочном этапе спортивной подготовки.

Исследование проводилось на базе Муниципального автономного учреждения «Кущевская спортивная школа «Снеговик», в нем приняли участие 8 спортсменов, находящихся на тренировочном этапе подготовки, в возрасте 11-13 лет. Основными методами, применяемыми в ходе исследования, были устный опрос и педагогическое наблюдение.

Респондентам был задан ряд вопросов для выявления особенностей личностной мотивации каждого из них. Также тренером проводилось педагогическое наблюдение на тренировочных занятиях и соревнованиях с целью сравнения поведения спортсменов с их ответами на опрос [4].

Результаты и их обсуждение. По окончании исследования было выявлено, что наибольшей значимостью в мотивационной сфере для спортсменов на тренировочном этапе являются: достижение высоких результатов в спорте, общение со сверстниками, и в меньшей степени материальные вознаграждения за хорошие результаты. Наименее популярными были ответы о том, что причиной занятия спортом является укрепление здоровья и положительные эмоции, получаемые непосредственно во время тренировочного и соревновательного процесса. Кроме того, у спортсменов была выявлена отрицательная мотивация, которая может быть связана со следующими факторами:

- посещение тренировок происходит в большей мере в результате принуждения родителей, нежели по собственной инициативе;
- требования к выполнению некоторых элементов занижены или завышены;
- спортсмен не видит результатов от занятий на конкретном этапе подготовки.

Выводы. Опираясь на полученные результаты, можно судить о том, что у спортсменов на тренировочном этапе подготовки достаточно разнообразные мотивы к занятиям. При этом наиболее значимым стимулом к спортивной деятельности является стремление к демонстрации своих максимальных результатов на конкретном этапе подготовки, а также возможность общения со своими сверстниками, что достаточно характерно для данного возраста.

При этом в ходе педагогического наблюдения был выявлен невысокий уровень мотивации у спортсменов, из чего следует необходимость корректировки психологической составляющей подготовки.

Список литературы.

1. Бабушкин Г. Д., Психодиагностика в спорте: учебник/Г. Д. Бабушкин. – Саратов: Вузовское образование, 2020. – 311 с.
2. Васильченко, О. С. Фигурное катание на зимних Олимпийских играх-2018 / О. С. Васильченко, В. З. Яцык, А. В. Гладкова // . – 2018. – № 1. – С. 28-29.
3. Гладкова, А. В. Проблемы и перспективы в фигурном катании на коньках / А. В. Гладкова, В. З. Яцык // Тезисы докладов XLV научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа, Краснодар, 01 февраля – 31 2018 года. Том Часть 2. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2018. – С. 11.
4. Гладкова, А. В. Управление предстартовым состоянием в одиночном фигурном катании на тренировочном этапе спортивной подготовки / А. В. Гладкова // Тезисы докладов XLVIII научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа : материалы конференции, Краснодар, 01 февраля – 31 2021 года. Том ЧАСТЬ 2. – Краснодар: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», 2021. – С. 231.

5. Яковлев, Б. П. Психология физической культуры : учебник / под ред. Б. П. Яковлева, Г. Д. Бабушкина - Москва : Спорт, 2016. - 624 с.

6. Яцык, В. З. Методика начального обучения студентов в лыжероллерном спорте / В. З. Яцык, И. И. Горбиков, О. С. Васильченко // . – 2014. – № 1. – С. 226-227.

7. Яцык, В. З. Особенности планирования нагрузок в условиях учебно-тренировочных лыжных сборов в среднегорье с учетом психоэмоционального состояния / В. З. Яцык, О. С. Васильченко // Актуальные вопросы физической культуры и спорта. – 2018. – Т. 20. – С. 177-182.

СКОРОСТНО-СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА ЮНЫХ БАДМИНТОНИСТОВ 11-12 ЛЕТ

Железняк Н. С., Сергатских С. И., Сергатских Е. А.
ФГБОУ ВО «ВГАС» Воронеж, Россия

Аннотация. В данном исследовании рассмотрен тренировочный процесс бадминтонистов с подбором подводящих и специально направленных упражнений и методов, способствующих повышению развития скоростно-силовых качеств у детей 11-12 лет в бадминтоне.

Ключевые слова: юные бадминтонисты, скоростно-силовая подготовка, подводящие упражнения, круговой и повторный методы.

SPEED AND STRENGTH TRAINING OF YOUNG BADMINTON PLAYERS AGED 11-12

Zheleznyak N. S., Sergatskikh S. I., Sergatskikh E. A.
VGAS Voronezh, Russia

Annotation. This study examines the training process of badminton players with the selection of summing and specially directed exercises and methods that contribute to improving the development of speed and strength qualities in children aged 11-12 years in badminton

Key words: young badminton players, speed and strength training, summing exercises, circular and repeated methods.

Актуальность. Чтобы иметь возможность овладеть правильной техникой, и получить тактическое преимущество в игре бадминтон, чтобы не получить мышечную травму, и выйти победителем из любой сложившейся игровой ситуации, чтобы противодействовать другим игрокам на площадке в соревнованиях, всему этому способствует высокий уровень развития скоростно-силовых качеств. Развитие скоростно-силовых качеств, в полной мере, можем считать актуальным. Современный спорт характеризуется все более развивающимся профессионализмом, который охватил все спортивные игры, в том числе и бадминтон. В последние годы значительно выросло число занимающихся бадминтоном. В результате возрастают требования к физической подготовке спортсменов [3; 5].

Цель работы: определить влияние занятий бадминтоном на скоростно-силовые качества детей 11-12 лет.

Результаты и их обсуждение. Для практической реализации гипотезы были подобраны подводящие и специально направленные упражнения и методы для развития скоростно-силовых качеств у детей 11-12 лет. Тренировочные занятия проводились три раза в неделю по полтора часа каждое по общепринятой методике. Упражнения на развитие силы и быстроты выполнялись круговым и повторным методами. Перед тем как начать педагогический эксперимент было проведено тестирование, которое позволило определить исходный уровень развития скоростно-силовых качеств детей 11-12 лет. Полученные показатели вначале исследования позволяют утверждать об однородности двух групп испытуемых. Исходя из этого, можно констатировать, что скоростно-силовые качества в обеих группах находятся на одном уровне. Это обстоятельство полностью соотносится с требованиями, предъявляемыми к организации педагогического эксперимента. Дети обеих групп (контрольной и экспериментальной) занимались на протяжении семи месяцев [1,2,4].

После формирующего эксперимента для определения эффективности методик развития скоростно-силовых качеств бадминтонистов было проведено повторное тестирование.

Таблица 1 Результаты скоростно-силовых качеств в контрольной группе за период исследования.

№ п/п	Показатели физической подготовленности					
	Челночный бег, 3*10, сек		Подтягивание, кол-во, раз		Скакалка, 1 мин, кол-во раз	
	До	После	До	После	До	После
1	9,3	8,9	5	11	76	85
2	9,3	8,9	4	8	76	86
3	9,2	8,8	5	9	77	87
4	9,1	8,8	6	11	79	88
5	8,9	8,7	5	10	79	89
6	8,9	8,7	7	11	79	88
7	9,0	8,6	6	10	78	87
8	9,1	8,7	6	11	77	86
9	9,1	8,7	5	10	75	85
10	9,2	8,9	6	12	78	86
X	9,11	8,77	5.5	10.3	77,4	86,7

Таблица 2. Результаты скоростно-силовых качеств экспериментальной группы за период исследования

№ п/п	Показатели физической подготовленности					
	Челночный бег, (3*10), сек.		Подтягивание, кол-во, раз		Скакалка, сек. 60 сек, кол-во, раз	
	До	После	До	После	До	После
1	9.3	8.5	5	12	76	87
2	9.2	8.5	5	13	77	89
3	9.1	8.4	6	13	78	90
4	9.0	8.4	6	12	79	90
5	8.9	8.5	5	11	80	92
6	8.9	8.3	7	12	79	91
7	9.0	8.5	6	13	78	89
8	9.1	8.4	6	12	77	88
9	9.1	8.5	5	11	76	88
10	9.2	8.3	6	13	78	89
X	9.08	8.43	5.7	12.2	77.8	89.3

Средние скоростно-силовые показатели улучшились как в контрольной, так и в экспериментальной группах. Результаты тренировочного процесса детей 11-12 лет контрольной и экспериментальной групп показывают повышение среднего показателя в каждом физическом упражнении при этом рост показателей в экспериментальной группе выше, чем в контрольной группе. Под влиянием основных физических упражнений и методов тренировки в бадминтоне показатели скоростно-силовых качеств у детей экспериментальной группы имеют значимые различия в челночном беге, подтягивании на перекладине и прыжках через скакалку.

Применение в тренировочном процессе подводящих и специально-направленных упражнений, в соответствии со структурой двигательных действий бадминтонистов, позволили улучшить скоростно-силовые качества детей 11-12 лет, что может свидетельствовать о подтверждении гипотезы.

Выводы. Вопросы о средствах и методах развития скоростно-силовых качеств, а также способы их встраивания в тренировочный процесс до сих пор является на наш взгляд актуальными. Идет непрерывный поиск наиболее эффективных подходов, позволяющих добиться максимального прироста и поддержания уровня развития, наиболее значимых для конкретного вида спорта скоростно-силовых качеств. Разработанная методика, направленная на развитие скоростно-силовых качеств бадминтонистов дает положительный эффект в развитии и совершенствовании скоростно-силовых качеств. Экспериментальная проверка результатов до и после

проведения педагогического эксперимента показала свою целесообразность и выявила преимущества спортсменов ЭГ.

Это подтверждают положительные результаты педагогического эксперимента: Методика развития скоростно-силовых качеств детей 11-12 лет равноценно воздействовала на все три упражнения.

Прирост показателей в челночном беге (3x10) в КГ – 3,63%, в ЭГ – 7,18%, упражнение в подтягивании на перекладине в КГ – 87,27%, в ЭГ – 12,63%, прирост показателей в прыжках через скакалку в КГ – 12,01%, в ЭГ – 14,92%. Таким образом, повышение результатов является свидетельством эффективности воздействия подводящих и специально-направленных упражнений и методов на развитие скоростно-силовых качеств бадминтонистов 11-12 лет. После педагогического эксперимента уровень развития скоростно- силовых качеств по результатам контрольных упражнений и тестов у спортсменов экспериментальной группы возрос в большей степени, чем у спортсменов контрольной группы.

Список литературы.

1. Воспитание силы и быстроты: учебно-методическое пособие/ Л.А. Аренд, В.К. Волков, Д.И. Войтович., Г.П. Галочкин, В.Н. Гостев. — Воронеж: Воронежский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2013.— 177 с.

2. Забелина, Л.Г. Дифференцированный подход в развитии двигательных способностей школьников 10-12 лет различных соматотипов / Л.Г. Забелина: дис. канд. пед. наук. – Новосибирск, 2004. – 156 с.

3. Кадетова, Н.В. К вопросу об основах общей и специальной физической подготовки бадминтонистов школьного возраста / Н.В. Кадетова // Психология и педагогика на современном этапе. – 2015. - № 6. – С. 73 – 75.

4. Кузнецов, А.Н., Значение показателей функционального состояния организма при построении тренировочного процесса по бадминтону у младших школьников/ А.Н. Кузнецов, Б.Д. Юдин // Образование, воспитание, спорт: традиции и инновации Материалы VI-VII научно-практической конференции. - 2016. - С. 103-108.

5. Помыткин, В.П. Книга тренера по бадминтону. Теория и практика / В.П. Помыткин. - Ульяновск: ОАО «Первая образцовая тип.» филиал «Ульяновский дом печати», 2012. – 344 с.

УПРЕЖДЕНИЕ ДЕКОМПЕНСИРОВАННОГО УТОМЛЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ ПОСЛЕ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ

Захарченко И. М.

Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет, Челябинск, Россия.

Аннотация. В работе изучается проблема в то, что недостаточно объективно используется оценка функционального состояния спортсменов, способствующая возникновению компенсированного, некомпенсированного напряжения, проводящая к снижению адаптационного процесса и повышению психического напряжения функциональной системы. Из анализа результатов педагогического контроля отмечается, что сложность объективной оценки функционального состояния заключается в том, что требуется дополнительное время для анализа и обобщения результатов функциональной реакции на физическую нагрузку.

Ключевые слова: некомпенсированное утомление, функциональное состояние спортсменов, физическая нагрузка.

PREVENTION OF DECOMPENSATED FATIGUE OF ATHLETES AFTER PHYSICAL EXERTION

Zakharchenko I. M.

South Ural State University of Humanities and Pedagogy, Chelyabinsk, Russia

Annotation. The paper studies the problem that the assessment of the functional state of athletes is not used objectively enough, contributing to the occurrence of compensated, uncompensated tension, leading to a decrease in the adaptation process and an increase in the mental stress of the functional system. From the analysis of the results of pedagogical control, it is noted that the complexity of an objective assessment of the functional state lies in the fact that additional time is required to analyze and summarize the results of the functional response to physical activity.

Keywords: uncompensated fatigue, functional state of the athlete, physical activity.

Введение. Физическая нагрузка изменяется в течение тренировочного процесса, изменяются и параметры функциональной адаптации сердечно-сосудистой системы организма. При этом контроль частоты сердечных сокращений (ЧСС) необходимо корректировать в течение года. Если соблюдать требования педагогического контроля, то он обеспечит оптимальный восстановительный процесс, оптимизирует психическую, физическую напряженность и адаптационный процесс во время выполнения физической нагрузки. В процессе занятий спортом необходимо анализировать ЧСС после каждого занятия [1–7].

Цель исследования: обоснование индивидуальной физической нагрузки и восстановительного процесса у спортсменов в спортивной деятельности.

Результаты исследования и их обсуждения. Из анализа результатов педагогического контроля необходимо отметить, что сложность объективной оценки функционального состояния заключается в том, что требуется дополнительное время для анализа и обобщения результатов деятельности.

Повышение функционального состояния спортсменов во многом зависит от методики оценки физической нагрузки. Многие специалисты предлагают прекращать занятия во время воспитания физических качеств, если отмечается снижение двигательной активности на 75,0% от максимально возможных способностей. В этом процентном соотношении, на наш взгляд, уже заложено некомпенсированное перенапряжение, которое, скорее всего, не отражает объективные и точные показатели ЧСС [6–11].

Подтверждением проблемы является и то, что недостаточно объективно используется оценка функционального состояния спортсменов, способствующая возникновению компенсированного, некомпенсированного напряжения, проводящая к снижению адаптационного процесса и повышению психического напряжения в начале обучения.

При снижении двигательной активности во время выполнения физической нагрузки на 75,0% от максимальных возможностей во время выполнения упражнения на этот процент оценки функционального состояния полагаться ошибочно. Спортсмен выполнил уже не «точечную» и не обоснованную по интенсивности физическую нагрузку, это вызывает чрезмерную психическую напряженность систем и функций организма, тем самым снижается адаптационный процесс обучения.

Опираясь на показатели восстановительного процесса, можно отметить, что снижение скорости двигательного действия во время выполнения физических упражнений по сравнению с основными результатами свидетельствует о наступлении компенсированного перенапряжения. Соответственно, оценивание функционального состояния по ЧСС свидетельствует о том, с какой интенсивностью необходимо выполнять физическую нагрузку далее или её следует прекратить. Оценка по ЧСС во время выполнения физических упражнений имеет более объективную и достоверную информацию о психофизиологическом состоянии, позволяет тренеру планировать точечное содержание занятий, исходя из оперативного восстановления, а не выполнять ничем не обоснованный чрезмерный объем и интенсивность физической нагрузки.

Из обоснования результатов исследования можно констатировать, что в этих условиях уже может выполнить более одного повторения (например, два-три) или выполнить работу за счет волевого усилия, поддерживая интенсивность на уровне 75,0% при воспитании различных физических качеств. Даже два-три неоптимальных повторения при воспитании любых физических качеств могут привести к снижению функциональных систем или отказу того или иного органа во время выполнения физической нагрузки. В этом случае больше всего присутствует субъективность, чем объективность в оценке функционального состояния, то есть адаптация осуществляется не постепенно, а идет жесткая эксплуатация в напряженном режиме деятельности, систем и функций.

Выше сказанное дает основание полагать, что в данный момент воспитания физических качеств неизвестно, за счет чего снижается скорость: может, она снижается вследствие перенапряжения или наступило уже некомпенсированное утомление. Причину снижения интенсивности двигательного действия на 75% от максимальных показателей в физическом воспитании определить сложно.

В заключение отметим, что физическая нагрузка, выполняемая до начального утомления – естественное, целенаправленное и последовательное развитие всех функций и систем организма, улучшающая адаптационный процесс. Физическая нагрузка, выполняемая до компенси-

рованного и некомпенсированного перенапряжения – это неоправданные педагогические действия, которые не способствуют оздоровительной направленности игровой деятельности и снижению психической напряженности. Поэтому оценивание реакции сердечно-сосудистой системы на функциональную нагрузку по ЧСС уже позволит соблюдать положение адаптационной направленности через специальные принципы (системного чередования физической нагрузки и отдыха, адаптивно сбалансированной динамики физической нагрузки).

Список литературы.

1. Антонова Э. Р. Сравнение энергосистем элитных биатлонистов в соревновательной деятельности на этапе Кубка мира / Антонова Э. Р. и др. // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 10. – С.40-41.
2. Белоусова, Н.А. Психофизиологические предикторы успешности реализации образовательной траектории юных хоккеистов / Н.А. Белоусова и др. // Теория и практика физической культуры. – 2018. – № 12. – С. 60–62.
3. Волков, В.Н. Определенные условия подготовки спортсменов к соревнованиям / В.Н. Волков и др. // Теория и практика физической культуры. 2001. № 3. – С. 31 –32.
4. Михеев, А.И. Значение физического воспитания в снижении агрессивности и тревожности в поведении младших подростков / А.И. Михеев и др. // Теория и практика физической культуры. – 1993. – № 2. – С. 21-22.
5. Сibaгатуллин, А.Р. Квантовый метод в повышении энергосистемы спортсменов в процессе совершенствования технической и физической подготовки / А.Р Сibaгатуллин и др. //Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - № 2 (144).-2017. С.234 -237.
6. Сibaгатуллин, А.Р. Развитие тренировочного, адаптационного и кумулятивного эффекта функциональной системы спортсменов на обще-подготовительном и специально- подготовительном этапе / А.Р Сibaгатуллин и др. //Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - № 1 (155). - С.213.- 216.
7. Сиваков В.И. Оценка оптимального психического напряжения у лыжников-гонщиков высокой квалификации в соревновательном периоде / В.И. Сиваков // Теория и практика физической культуры. 2001. № 10. – С. 28 – 30.
8. Сиваков, В.И. Биоритм физический, эмоциональный и интеллектуальный как фактор оптимизации психофизиологического состояния биатлонистов в нестандартных ситуациях соревновательной деятельности /В.И. Сиваков, Д.В. Сиваков // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 10. – С. 2 – 7.
9. Сиваков, В.И. Причина нестабильного выступления биатлонисток в соревнования / В.И. Сиваков и др. // Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 9. – С. 66 – 69.
10. Сиваков, В.И. Квантовый энергетический метод в прогнозировании игровых матчей континентальной хоккейной лиги / В.И. Сиваков и др. // Теория и практика физической культуры. – 2018. – № 6. – С. 62 –64.
11. Сиротин, О.А. Воздействие фрустрирующих ситуаций на социальную адаптацию спортсменов к учебно-тренировочной и соревновательной деятельности / О.А. Сиротин и др. // Теория и практика физической культуры. – 2001. № 3. – С. 6 – 8.

ИЗМЕНЕНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ У СПОРТСМЕНОВ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ НЕОПТИМАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ

Знаренко В. М.

Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет, Челябинск, Россия.

Аннотация. В работе адаптационный процесс рассматривается и как процесс, и как результат деятельности в следующем понимании: адаптация используется для обозначения процесса, в котором организм приспосабливается к факторам внешней или внутренней среды; а под результатом понимает полное приспособление между организмом и средой

Ключевые слова: приспособление, фактор внешней или внутренней среды; организм, среда спортсмен.

CHANGES IN FUNCTIONAL PERFORMANCE IN ATHLETES WHEN PERFORMING SUBOPTIMAL PHYSICAL ACTIVITY

Znarenko V. M.

South Ural State University of Humanities and Pedagogy, Chelyabinsk, Russia

Annotation. In the work, the adaptation process is considered both as a process and as a result of activity in the following sense: adaptation is used to denote the process in which the organism adapts to the factors of the external or internal environment; and by the result means a complete adaptation between the organism and the environment. **Keywords:** adaptation, factor of external or internal environment; organism, athlete's environment.

Введение. В настоящее время в различных видах физкультурно-спортивной деятельности велика величина износа адаптационных возможностей, когда выполнение физической нагрузки не соответствует функциональной подготовленности. Адаптационные возможности даны для жизни, а реализуем их не по назначению в течение небольшого времени, выполняем не оптимальные физические нагрузки. Реализованные адаптационные возможности ослабляют результативность функциональных систем, вследствие не оптимальной, выполненной физической нагрузки.

Цель исследования: изучение адаптационных возможностей функциональной системы спортсменов при выполнении неоптимальной физической нагрузки.

Методы и организация исследования. В исследовании участвовали студенты Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета. Проводилось анкетирование спортсменов. Анкетирование состояло из блока вопросов, определяющих состояние здоровья, тонус мышц, двигательную активность. Студенты оценивали свое состояние по балльной шкале. В повышении тонуса нервно-мышечной системы не допускали напряжения во время выполнения физической нагрузки, восстановление не превышало минутное. Формирование срочной адаптации отражает лишь процесс неадаптированной нагрузки, в котором развиваются еще не сформировавшиеся устойчивые условнорефлекторные связи в снижении психической напряженности в фрустрирующие ситуациях и в повышении функциональных психических состояний.

Результаты исследования и их обсуждения. Адаптационные процессы спортсменов изучаются с различных сторон их развития, включая внутреннюю и внешнюю среду обитания, в целях улучшения целостного адаптационного и образовательного процесса [6-12].

Адаптационный процесс на начальном этапе обучения является одним из напряженных в приспособлении к условиям физической нагрузки. Обусловлено это рядом факторов интенсификацией учебной нагрузки, низкой социальной и образовательной адаптацией, низким уровнем физической и психической подготовленности к обучению, повышенным уровнем заболеваемости [1-5].

Приспособительные адаптационные процессы рассмотрим через теорию и методику физической культуры с использованием средств, методов, методических приемов, физической нагрузки, общепедагогических и специальных принципов подготовки в снижении фрустрационной напряженности адаптационного периода обучения.

Под адаптацией понимается способность функциональной системы приспособляться к условиям окружающей среды под воздействием внешних и внутренних факторов процесса обучения.

В теории адаптации выделяет генотипический и фенотипический типы адаптации. В генотипическом типе адаптации рассматриваются приспособительные процессы на уровне внутренних приспособительных процессов к условиям внешней среды в течение длительного времени. В фенотипической адаптации рассматриваются приспособительные процессы внешней стороны. В нашем случае, изучаем снижение психической напряженности во фрустрирующих ситуациях адаптационного процесса под воздействием фактора обучения.

Адаптационный процесс рассматривает и как процесс, и как результат деятельности в следующем понимании: адаптация используется для обозначения процесса, в котором организм приспособляется к факторам внешней или внутренней среды; а под результатом понимает полное приспособление между организмом и средой.

На каждом этапе функционального развития спортсмен адаптируется по-разному к кризисным периодам, и от того, как будет проходить адаптация, и будет зависеть напряженность адаптационного процесса. Проявление психической напряженности во многом зависит от раз-

вития сенсорной системы, эмоционально-чувственных, познавательных процессов, которые влияют на психическое, функциональное состояние в формировании двигательных действий.

Завершение механизма срочной адаптацией определяется проявлением несформированностью двигательных качеств в виде стабильности, устойчивости, экономичности, рациональности в работе систем и функций, а также повышением напряженности функциональных состояний и снижением психической напряженности в фрустрирующих ситуациях.

Адаптация в период обучения сочетается и дополняется термином «стресс», который отражает механизмы психического напряжения систем и функций, проявляющихся под воздействием внешней стороны и воспринимающихся как неблагоприятная или благоприятная ситуация для личности в период её развития. Если в период срочной адаптации не снижать психическую напряженность в фрустрирующих ситуациях, то адаптационный период затянется на более продолжительное время: сформирует отрицательные качества в поведении; снизит функциональные возможности; создаст слабые условнорефлекторные связи между системами и функциями. На примере адаптивной и разрушающей фаз стресса можно прогнозировать, что может произойти в последующем, если адаптационным процессом не управлять, не снижать в нем психическую напряженность.

В **заключение** отметим, что более высокий уровень адаптированности к обучению, будет зависеть от сформированности механизма долговременной адаптации. Формирование срочной адаптации отражает лишь процесс неадаптированной деятельности, в котором развиваются еще не сформировавшиеся устойчивые условнорефлекторные связи в снижении психической напряженности в фрустрирующих ситуациях и в повышении функциональных психических состояний. Можно эффективно и целенаправленно снижать психическую напряженность в адаптационный период обучения и только на основе сформированного механизма долговременной адаптации через различные средства, методы, физическую нагрузку, формы организации занятий, создающие высокий потенциал психоэмоциональной устойчивости.

Список литературы.

1. Антонова Э. Р. Сравнение энергосистем элитных биатлонистов в соревновательной деятельности на этапе Кубка мира / Антонова Э. Р. и др. // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 10. – С.40-41.

2. Белоусова, Н.А. Психофизиологические предикторы успешности реализации образовательной траектории юных хоккеистов / Н.А. Белоусова и др. // Теория и практика физической культуры. – 2018. – № 12. – С. 60–62.

3. Волков, В.Н. Определенные условия подготовки спортсменов к соревнованиям / В.Н. Волков и др. // Теория и практика физической культуры. 2001. № 3. – С. 31 –32.

4. Михеев, А.И. Значение физического воспитания в снижении агрессивности и тревожности в поведении младших подростков / А.И. Михеев и др. // Теория и практика физической культуры. – 1993. – № 2. – С. 21-22.

5. Сибгатуллин, А.Р. Квантовый метод в повышении энергосистемы спортсменов в процессе совершенствования технической и физической подготовки / А.Р. Сибгатуллин и др. // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - № 2 (144).-2017. С.234 -237.

6. Сибгатуллин, А.Р. Развитие тренировочного, адаптационного и кумулятивного эффекта функциональной системы спортсменов на обще-подготовительном и специально- подготовительном этапе / А.Р. Сибгатуллин и др. // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - № 1 (155). - С.213.- 216.

7. Сиваков В.И. Оценка оптимального психического напряжения у лыжников-гонщиков высокой квалификации в соревновательном периоде / В.И. Сиваков // Теория и практика физической культуры. 2001. № 10. – С. 28 – 30.

8. Сиваков, В.И. Биоритм физический, эмоциональный и интеллектуальный как фактор оптимизации психофизиологического состояния биатлонистов в нестандартных ситуациях соревновательной деятельности / В.И. Сиваков, Д.В. Сиваков // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 10. – С. 2 – 7.

9. Сиваков, В.И. Причина нестабильного выступления биатлонисток в соревнованиях / В.И. Сиваков и др. // Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 9. – С. 66 – 69.

10. Сиваков, В.И. Квантовый энергетический метод в прогнозировании игровых матчей континентальной хоккейной лиги / В.И. Сиваков и др. // Теория и практика физической культуры. – 2018. – № 6. – С. 62 –64.

11. Сиротин, О.А. Воздействие фрустрирующих ситуаций на социальную адаптацию спортсменов к учебно-тренировочной и соревновательной деятельности / О.А. Сиротин и др. // Теория и практика физической культуры. – 2001. № 3. – С. 6 – 8.

12. Тюмасева З.И. Ценностное отношение к здоровью как условие совершенствования физической подготовленности обучающихся к сдачи комплекса «готов к труду и обороне» / З.И. Тюмасева и др. // Теория и практика физической культуры. – 2019. № 10. – С. 63 – 64.

ХАРАКТЕРИСТИКА ФУТБОЛА КАК КОМАНДНОГО ИГРОВОГО СИТУАЦИОННОГО ВИДА СПОРТА

Иванушкин М. В.
ФГБОУ ВО «УралГУФК», Челябинск, Россия

Аннотация. Системообразующим фактором спортивной подготовки является специфика избранного вида спорта, так как именно присущие ему особенности соревновательной деятельности и обусловленные ими модельные характеристики спортсменов определяют направленность, структуру, содержание и методику как тренировочного процесса в целом, так и спортивного отбора. Вышеизложенное актуализирует изучение специфических особенностей, присущих тому или иному виду спорта (спортивной дисциплине).

Ключевые слова: футбол, командный игровой вид спорта, характеристика.

CHARACTERISTICS OF FOOTBALL AS A TEAM GAME SITUATIONAL SPORT

Ivanushkin M. V.
UralSUPC, Chelyabinsk, Russia

Annotation. The system-forming factor of sports training is the specifics of the chosen sport, since it is the peculiarities of competitive activity inherent in it and the model characteristics of athletes determined by them that determine the direction, structure, content and methodology of both the training process as a whole and sports selection. The foregoing actualizes the study of the specific features inherent in a particular sport (sports discipline). The purpose of the work is to characterize football as a team game situational sport.

Key words: football, team game sport, characteristic.

Актуальность исследования. В Федеральном Законе «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» спортивная подготовка определена как «учебно-тренировочный процесс, который подлежит планированию, осуществляется в рамках образовательной или трудовой деятельности, направлен на физическое воспитание и физическое развитие спортсменов, совершенствование их спортивного мастерства посредством систематического участия в спортивных мероприятиях, в том числе спортивных соревнованиях» [6]. Системообразующим фактором спортивной подготовки является специфика избранного вида спорта, так как именно присущие ему особенности соревновательной деятельности и обусловленные ими модельные характеристики спортсменов определяют направленность, структуру, содержание и методику как тренировочного процесса в целом, так и спортивного отбора.

Вышеизложенное актуализирует изучение специфических особенностей, присущих тому или иному виду спорта (спортивной дисциплине).

Цель настоящей работы – дать характеристику футбола как командного игрового ситуационного вида спорта.

Организация и методы исследования. Выполнен анализ литературных источников, включая нормативные документы.

Результаты исследования и их обсуждение. Результаты выполненного анализа представлены ниже (таблица 1).

Таблица 1 – Характеристика футбола как вида спорта [1; 2; 3; 4, 5].

Место во Всероссийском реестре видов спорта	
Наименование вида спорта	Номер-код вида спорта
Футбол	0010002611Я
Общая характеристика	
Командный игровой олимпийский ситуационный вид спорта, суть которого – противоборство двух команд, игроки которых, перемещаясь по прямоугольному футбольному полю, стремятся забить мяч сферической формы в ворота соперника ногами или другими частями тела большее число раз, чем конкурирующая команда	

Социальная сущность футбола

Один из самых массовых видов спорта. Коллективный характер игры воспитывает чувство дружбы, взаимопомощи, ответственности, уважение к партнерам, соперникам, активность, дисциплинированность. Каждый футболист может проявить свои личные качества – самостоятельность, инициативу, творчество. Вместе с тем игра требует подчинения личных стремлений интересам коллектива. Игровая и тренировочная деятельность оказывают разностороннее воздействие на организм, развивая основные физические качества, повышая функциональные возможности, формируя различные двигательные навыки. Круглогодичные занятия футболом в разных климатических и метеорологических условиях содействуют закаливанию. При этом воспитываются важные привычки к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов, что формированию здорового образа жизни. Соревновательный характер, высокая эмоциональность, самостоятельность действий делают футбол эффективным средством активного отдыха

Специфика соревновательной деятельности

Соревновательная деятельность складывается из выполнения технико-тактических действий и перемещений по площадке в условиях непосредственного контакта с соперниками; объём индивидуальных технико-тактических действий, выполняемых в ходе игры каждым полевым игроком, обусловлен его квалификацией и выполняемыми игровыми функциями (игровым амплуа). Характерны: ограничение времени и пространства правилами соревнований; большая напряжённость соревновательной борьбы; многообразный характер игровой деятельности, технических и тактических приемов, вариативность игровых ситуаций, быстрая смена игровых эпизодов; комплексное проявление двигательных действий и навыков различного объёма и интенсивности; относительно короткое время владения мячом одним спортсменом. Необходимость постоянно контролировать перемещения мяча, действия партнёров и соперников по площадке, требует быстрого реагирования на постоянные изменения игровой ситуации, грамотного перемещения в пределах разыгрываемой тактической схемы, высокой помехоустойчивости по отношению к неожиданным раздражителям, дискретности восприятия (способностью выбора наиболее значимых приёмов, ответных действий). Скоротечность двигательных действий с мячом требует надёжного выполнения технических и тактических приёмов, а большой объём и интенсивность двигательной деятельности – высокой спортивной работоспособности. Ярко выражена тенденция развития скоростной игры и усложнения тактических комбинаций. Коллективные действия футбольной команды складываются из действий отдельных игроков. Успешность соревновательной деятельности обуславливается эффективным взаимодействием игроков – точностью передач, своевременностью перемещений по полю, предугадыванием действий соперника и партнера. Характерен ступенчатый характер достижения спортивного результата. Основным критерий соревновательной деятельности – победа над соперником. При этом итоговый счет матча, особенно в борьбе равных по силам соперников, часто не отражает реальное соотношение уровня мастерства, так как отсутствует объективно измеряемый критерий для его оценки

Специфика двигательной деятельности

Характерен большой объём различных по скорости, способам и направлениям перемещений по площадке в сочетании со сложными движениями и техническими приёмами в условиях взрывных скоростей и интенсивного противодействия соперников. Игровые технические действия отличаются большой интенсивностью мышечной работы динамического характера, интенсивность выполняемой работы постоянно колеблется от умеренной до максимальной. Игровые действия быстротечны, осуществляются в короткие промежутки времени в условиях информационной неопределенности при непосредственном контакте с игроками команды-соперника. Двигательная деятельность во время игры охватывает большое число различных по структуре и степени сложности двигательных актов, повторяющихся в разных вариантах. Специфику футбола определяют действия с мячом, к которым относятся: удары, ведение, остановки, обводка, ввод мяча из-за боковой линии и техника игры вратаря. Основу тактических взаимодействий составляют передачи мяча, определяющие стиль команды и темп игры. Одним из главных элементов игры являются удары по воротам, которые обуславливают результаты матча. Одно из ведущих условий комбинационной игры – способность к непрерывному движению на всем её протяжении, определяемая высоким уровнем физической подготовленности футболистов

Физиологические особенности футбола
<p>Как и другие спортивные игры, многокомпонентный вид спорта. Игра в футбол представляет собой «рваную» или интермиттирующую (перемежающуюся) работу разной интенсивности. При этом задействованы в различной степени все три основных способа энергообеспечения – аэробный, анаэробный алактатный и анаэробный лактатный. В силу достаточно большой продолжительности футбольного матча 90 % энергии производится аэробным путём. В течение многочисленных эпизодов игры спортсмены могут выполнять работу с интенсивностью как на уровне анаэробного порога, так и выше и ниже анаэробного порога. Большинство решающих игровых действий совершается при помощи анаэробного метаболизма. При максимальных нагрузках количество молочной кислоты в крови и в мышцах возрастает на 30–50 %. Подобные величины энергозатрат во время игры возможны при увеличении работы сердечно-сосудистой системы в 8–12 раз по сравнению с её деятельностью в состоянии покоя. Частота сердечных сокращений (ЧСС) у футболиста в игре колеблется от 130 до 200 уд./мин, на тренировочном занятии – 220–230 уд./мин</p>
Психологические особенности футбола
<p>Основными компонентами успешности игровой деятельности являются: способность к сотрудничеству (командный дух), эмоциональная собранность (концентрация внимания), волевые способности (максимальное напряжение). Игровая деятельность протекает в сложной, непрерывно меняющейся обстановке в условиях интенсивного противодействия соперников, что требует хорошей стрессоустойчивости. Игровые действия футболистов являются результатом комплекса когнитивных процессов для решения оперативных задач игры. Своевременный выбор и реализация наиболее целесообразных и эффективных в данных условиях тактических решений возможны лишь при быстрой и правильной ориентировке в игровой обстановке, успешность которой определяется уровнем развития восприятия, в первую очередь, зрительного. Большую роль играют быстрота и точность восприятия расположения объектов в пространстве. Умение «видеть поле» связано с быстротой и точностью восприятия сложной игровой обстановки, передвигающихся по полю игроков и перемещающегося мяча. Успешность тактической в значительной степени определяется также высоким уровнем развития основных свойств внимания</p>
Характерные особенности спортивной подготовки
<p>Вариативность тренировочного процесса в соответствие со спецификой избранного вида спорта при возрастании тренировочных нагрузок в относительно короткие временные циклы и в сочетании с моделированием различных игровых соревновательных режимов. Постепенное увеличение соотношения между общей и специальной физической подготовкой в сторону специальной подготовки. Преобладание в подготовке специализированных упражнений, объем которых для высококвалифицированных команд достигает 80–90% от всех видов нагрузки. Большой объем соревновательной деятельности обуславливает снижение времени и объема базовой подготовки. Участие в соревновательных играх – одно из главных средств подготовки, потому что сезон продолжается 8–9 месяцев, и за этот период спортсмены принимают участие в десятках официальных матчей. Необходимость создания и постоянного обновления тактики игры с учетом возможностей игроков, анализа игровой деятельности соперников, ситуативных изменений соревновательного поведения, формирование «домашних заготовок». Специфика командного вида спорта требует осуществления подготовки футболистов путём индивидуализации заданий в процессе коллективной тренировки. При этом эффективность тренировочного воздействия для отдельного игрока сложно оценить, так как результат проявляется в командном взаимодействии всех участников игры</p>

Заключение. В заключение отметим, что проектирование целевых программ спортивной подготовки и управление процессом их реализации требует тщательного изучения специфических особенностей, присущих тому или иному виду спорта (спортивной дисциплине).

Список литературы.

1. Всероссийский реестр видов спорта // Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. – URL : <http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport> (дата обращения: 01.01.2023).
2. Губа, В. П. Теория и методика спортивных игр : учебник / В. П. Губа. – М. : Спорт, 2020. – 720 с.

3. Губа, В. П. Теория и методика футбола : учебник / В. П. Губа, А. В. Лексаков. – М. : Спорт, 2018. – 624 с.

4. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 16 ноября 2022 г. № 1000 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «футбол» (Зарегистрировано в Министерстве юстиции Российской Федерации 13 декабря 2022 года, регистрационный № 71480) // Электронный фонд правовых и нормативно-технических документов. – URL : <https://docs.cntd.ru/document/1300257578?marker=65201M> (дата обращения: 01.01.2023).

5. Теоретико-методические аспекты современного футбола : монография, посвященная 10-летию Межрегион. центра подготовки специалистов в сфере футбола «Юг» / под ред. А.П. Золотарева – Краснодар : КГУФКСТ, 2019. – 160 с.

6. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (последняя редакция) // КонсультантПлюс. – URL : http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/b819c620a8c698de35861ad4c9d9696ee0c3ee7a/ (дата обращения: 01.01.2023).

НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ЛОВКОСТИ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Казанкова О. Н.

МАОУ «Образовательный центр № 5 г. Челябинска», Челябинск, Россия

Аннотация. В статье автор поднимает проблему развития координационных способностей у детей младшего школьного возраста, в частности, ручной ловкости. В качестве решения данной проблемы он предлагает использовать на уроках физической культуры и на занятиях внеурочной деятельности игры и упражнения с элементами настольного тенниса.

Ключевые слова: дети младшего школьного возраста, координационные способности, настольный теннис, ручная ловкость.

TABLE TENNIS AS A MEANS OF DEVELOPING AGGRESSION IN CHILDREN OF JUNIOR SCHOOL AGE

Kazankova O. N.

MAOU «Educational Center No. 5 of Chelyabinsk», Chelyabinsk, Russia

Annotation. In the article, the author raises the problem of the development of coordination abilities in children of primary school age, in particular, manual dexterity. As a solution to this problem, he suggests using games and exercises with elements of table tennis in physical education lessons and extracurricular activities.

Key words: children of primary school age, coordination abilities, table tennis, manual dexterity.

Введение. Информатизация и цифровизация современного общества привела к тому, что дети большую часть свободного времени предпочитают проводить не во дворе со сверстниками, а за телефоном или компьютером дома. Такой малоподвижный образ жизни влияет физическое и умственное развитие детей.

Объективным показателем развития двигательной функции младших школьников является координация движений. Долгое время для характеристики координационных возможностей человека при выполнении двигательных действий применялся термин «ловкость». Ловкость занимает особое место в развитии психофизических качеств детей младшего школьного возраста [3].

Н. А. Бернштейн дал определение ловкости и выделил ее существенные признаки: «Ловкость есть способность двигательным путем выйти из любого положения, то есть способность справиться с любой возникшей двигательной задачей» [1].

Исследования современных физиологов показывают, что имеется тесная связь больших полушарий мозга с нервными окончаниями, заложенными в подушечках пальцев и кистях рук: утомление мышц рук вызывает торможение центральной нервной системы и наоборот. Развивая ручную ловкость и мелкую моторику, мы создаем предпосылки для становления многих психических процессов. Из этого следует, что развивающая работа должна быть направлена от движения к мышлению, а не наоборот. Поэтому в дошкольном и младшем школьном возрасте важно создать условия накопления двигательного и практического опыта развития навыков ручной умелости [1].

Таким образом, важно уделять должное внимание упражнениям, играм, различным заданиям на развитие мелкой моторики и координации движения детей.

Цель исследования – теоретически изучить и практически проверить эффективность использования элементов настольного тенниса на развитие координационных способностей и ручной ловкости у детей младшего школьного возраста.

Объект исследования – учебно-тренировочный процесс развития координационных способностей и ручной ловкости у детей младшего школьного возраста.

Предмет исследования – элементы настольного тенниса.

Гипотеза исследования: использование элементов настольного тенниса в учебно-тренировочном процессе эффективно для развития координационных способностей и ручной ловкости у детей младшего школьного возраста.

Задачи исследования:

1. Изучить и проанализировать психолого-педагогическую и специальную литературу по проблеме исследования.

2. Выявить критерии эффективности исследования.

3. Проверить эффективность использования элементов настольного тенниса для развития координационных способностей и ручной ловкости у детей младшего школьного возраста в реальных условиях учебно-тренировочного процесса.

Исследование проводилось на базе МАОУ «Образовательный центр № 5 г. Челябинска», в опытно-экспериментальной работе принимали участие обучающиеся вторых классов в количестве 52 человек и их классные руководители.

Исследование проходило в течение шести месяцев с начала учебного года.

В первую очередь мы провели беседу с классными руководителями, объяснили цель и задачи нашего исследования. В течение всего периода опытно-экспериментальной работы классные руководители с помощью педагогического наблюдения фиксировали изменения, которые произошли с обучающимися в рамках учебно-воспитательного процесса: техника письма, скорость мышления, успеваемость.

С нашей стороны, для оценки эффективности использования элементов настольного тенниса для развития координационных способностей и ручной ловкости у обучающихся второго класса, мы выбрали следующие критерии: проба Ромберга, челночный бег 3×10, метание мяча [2].

На констатирующем этапе опытно-экспериментальной работы результат тестирования координационных способностей и целевой точности у обучающихся 2 класса выявил низкий уровень рассматриваемых показателей и в среднем они одинаковые. Равномерность показателей позволило сформировать экспериментальную и контрольную группу. Результаты констатирующего этапа мы отразили на рисунке 1.

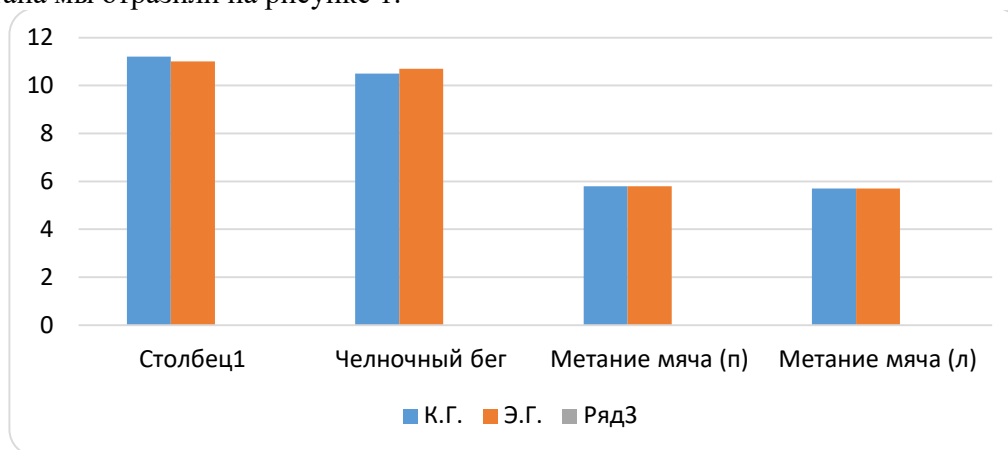


Рисунок 1 – Результаты тестирования координационных способностей и целевой точности в контрольной и экспериментальной группе на констатирующем этапе опытно-экспериментальной работы

На формирующем этапе опытно-экспериментальной работы обучающиеся контрольной группы на уроках физической культуры занимались по общепринятой программе, а обучающиеся экспериментальной группы – с элементов настольного тенниса. Кроме уроков физической культуры, младшие школьники экспериментальной группы посещали два раза в неделю занятия

внеурочной деятельности по физической культуре «Ракетка», где обучались игре в настольный теннис.

Помимо элементов настольного тенниса на уроках физической культуры применялись игры и упражнения для ручной ловкости и координации движений с мячом (воланом) и теннисной ракеткой, мячами малого и большого диаметра.

После завершения формирующего этапа опытно-экспериментальной работы мы провели контрольное тестирование контрольной и экспериментальной группы, которое показало положительные изменения в развитии координационных способностей и целевой точности у всех участников, а показатели у обучающихся экспериментальной группы оказались намного выше, чем в контрольной группе. Результаты контрольного этапа опытно-экспериментальной работы отражены на рисунке 2.

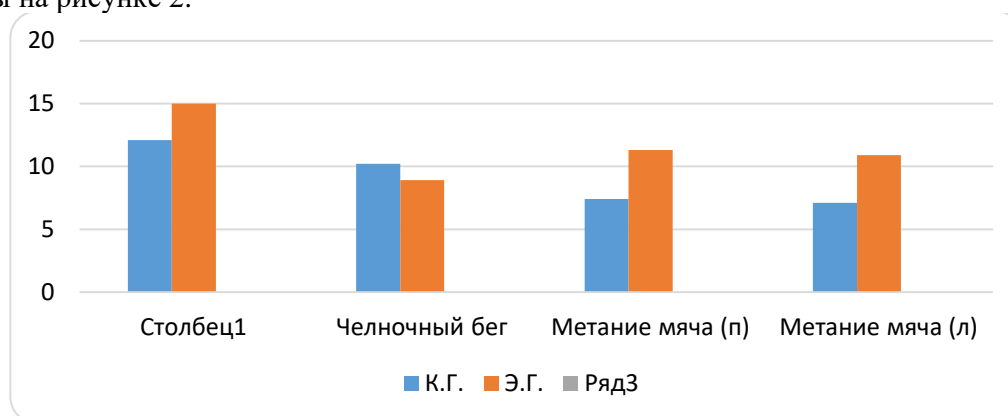


Рисунок 2 – Результаты тестирования координационных способностей и целевой точности в контрольной и экспериментальной группе на контрольном этапе опытно-экспериментальной работы

Из рисунка 2 мы видим, что в экспериментальной группе в среднем показатели пробы Ромберга выше на 2,9 с, разница в результатах в челночном беге составляет 1,3 с., метание мяча правой рукой дальше на 3,9 м, а левой рукой – на 3,8 м.

Классный руководитель обучающихся экспериментальной группы также отметил, что дети стали писать аккуратнее, выполняют задания и отвечают на вопросы быстрее. В целом, успеваемость в классе выше, чем в классе у обучающихся контрольной группы.

Таким образом, опираясь на результаты опытно-экспериментальной работы, можно сказать, что использование элементов настольного тенниса для развития ручной ловкости у младших школьников является эффективным. Цель исследования достигнута, задачи решены и гипотеза доказана.

Список литературы.

1. Бернштейн, Н. А. О ловкости и ее развитии / Н. А. Бернштейн. – М. : Двизион, 2017. – 368 с.
2. Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания / В. И. Лях. – М. : Просвещение, 2016. – 128 с.
3. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): Учеб. для институтов физ. Культуры / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 2006. – 543 с, ил.

ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА В БОКСЕ

Калугина Г. К., Горин П. В.
ФГБОУ ВО «УралГУФК», МБУ «СШОР по боксу «Буревестник»,
Челябинск, Россия

Аннотация. В статье рассматриваются меры профилактики травматизма в боксе на разных этапах подготовки. Представлена статистика травм в тренировочных и соревновательных поединках.

Ключевые слова: травма, профилактика травматизма.

INJURY PREVENTION IN BOXING

Kalugina G. K., Gorin P. V.

FGBOU VO «UralGUFK», MBU «SSOR on boxing «Burevestnik»,
Chelyabinsk, Russia

Annotation. The article discusses measures to prevent injuries in boxing at different stages of training. The statistics of injuries in training and competitive fights is presented.

Key words: injury, injury prevention.

Актуальность. Бокс является травмоопасным видом спорта. Среди причин травматизма выделяют внешние и внутренние. К внешним относятся плохое качество инвентаря, неудовлетворительное санитарно-гигиеническое состояние мест занятий, к внутренним – недостаточная физическая и техническая подготовка, неудовлетворительное состояние здоровья, а также нарушения в состоянии тренированности, спортивного режима, переутомление, перетренированность, перенапряжение. Анализ литературных источников показывает, что в боксе рекомендации по профилактике травматизма представлены в ограниченном объеме, особенно на начальном этапе подготовки.

Цель работы. Обосновать эффективность мер по профилактике травматизма в боксе на разных этапах подготовки.

Результаты и их обсуждение. Исследование проводилось на базе Муниципального бюджетного учреждения «СШОР по боксу «Буревестник» города Челябинска.

Анализ мероприятий по профилактике травматизма показал, что в спортивной школе у всех тренеров имеется наличие инструкций по технике безопасности, делаются отметки в журналах по технике безопасности. В начале учебного года тренерами проводится инструктаж по технике безопасности. Все спортивные снаряды проверяются на безопасность, составляются акты об их испытании. С целью предотвращения травматизма тренеры в течение года проверяют наличие у спортсменов соответствующей формы и обуви.

Перед поездками на соревнования также проводится инструктаж с занимающимися. Один раз в квартал проверяется исправность снарядов, по итогам проверки, устраняются неисправности. Если тренер не соблюдает требования безопасности, то он несет ответственность [1].

Нами проанализирована частота получения травм в боксе у спортсменов (таблица 1). Переломы, вывихи, повреждения менисков чаще встречаются у спортсменов первого года обучения. Объясняется этот факт тем, что занимающиеся еще не в полной мере владеют мастерством бокса, у них недостаточно развиты технико-тактические навыки ведения боя, они не всегда могут грамотно оценить свое самочувствие в процессе тренировки и на соревнованиях.

Таблица 1 – Травмы в боксе и частота их получения

№	Виды травм	Общая частота случаев		
		НП	НП 2	НП 3
1	Переломы	6	4	1
2	Вывихи	12	8	2
3	Ушибы, ссадины	26	32	12
4	Повреждение	6	0	2
5	Болезни костей и надкостницы	4	6	6
6	Болезни мышц	16	18	8
7	Болезни сухожилий	14	16	21
8	Прочие травмы	10	12	22

В группах второго года обучения чаще встречаются ушибы и ссадины, болезни костей и надкостницы, болезни мышц, болезни сухожилий, прочие травмы. Объясняется это тем, что полученные годом ранее травмы обостряются, проявляются хронические заболевания. Ушибы и ссадины появляются чаще, так как спортсмены данной группы больше принимают участие в соревнованиях, поэтому шансов получить ссадину на лице гораздо больше. В группах третьего года подготовки показатели травматизма по всем отмеченным параметрам ниже. Подобный факт можно объяснить ростом боксерского мастерства спортсменов.

Статистика травматизма в исследуемых группах за период учебного года (2021-2022), полученных на тренировках в исследуемых группах представлена в таблице 2. Анализ проводился по каждому виду травм, которая в сумме принимается за 100 % во всех исследуемых группах,

далее идет процентное распределение частоты встречаемости данного вида повреждения в каждой группе [2].

Таблица 2 – Статистика травматизма за 2021-2022 год, %

№	Виды травм	НП	УТГ	ГСС
1	Ссадины, рассечения	42	35	23
2	Нарушения целостности носовой перегородки	4	6	90
3	Ушибы кисти, пальцев, пястно-фаланговых костей	56	28	16
4	Ушибы локтевого, плечевого суставов	44	38	18
5	Сотрясения, ушибы головного мозга	25	25	50
6	Растяжения голеностопа	62	24	14

Таким образом, анализируя показатели «тренировочного» травматизма в исследуемых группах, можно отметить, что в группах начальной подготовки чаще встречаются растяжения голеностопа, ушибы костей кисти, пальцев, локтевого и плечевых суставов, ссадины на лице. В группах тренировочного этапа подготовки частота представленности травм близка к показателям первой группы, но частота встречаемости ниже. В группах этапа совершенствования спортивного мастерства частота встречаемости травм еще ниже. Следовательно можно предположить, что травматизм на тренировках зависит от опыта боксера, особенности ведения тренировочных боев, умения грамотно проводить разминку, дисциплинированности (работа на тренировке под руководством тренера).

Статистика травматизма в исследуемых группах на соревнованиях представлена в таблице 3.

Таблица 3 – Статистика травматизма на соревнованиях, %

№	Виды травм	НП	УТГ	ГСС
1	Ссадины, рассечения	22	34	40
2	Нарушения целостности носовой перегородки	12	18	70
3	Ушибы кисти, пальцев, пястно-фаланговых костей	60	28	12
4	Ушибы локтевого, плечевого суставов	46	34	20
5	Сотрясения, ушибы головного мозга	50	25	25
6	Растяжения голеностопа	50	30	20

Анализируя показатели «соревновательного» травматизма в исследуемых группах, можно отметить следующее: травмы и ссадины на лице – достаточно распространенный факт в боксе, в процессе соревновательного поединка пропускают удары в область лица, как начинающие, так и более опытные спортсмены. Ушибы костей кисти, пальцев, пястно-фаланговых сочленений, лучезапястного сустава тренеры можно объяснить некачественной подготовкой рук к бою, использованием не качественного инвентаря. Сотрясения, ушибы головного мозга в соревновательном процессе встречаются чаще, чем в тренировочном. Как правило, к этому могут привести ситуации нокаута или нокаута. Последствия зависят от силы пропущенного удара, а также от личных физиологических особенностей спортсмена, пропустившего удар в голову.

Во избежание травм, более опытные спортсмены, качественнее проводят разминку, тщательно разогревая мышцы. Этим объясняются низкие показатели растяжения голеностопа в группах совершенствования спортивного мастерства.

Журналы учета групп ведут все тренеры. Однако, как показывает практика, не все тренеры проводят инструктаж по технике безопасности перед занятиями, не всегда проверяют форму спортсменов и состояние ринга. Но подобные ошибки носят скорее случайный характер, чего не скажешь о тренерской дисциплине. Не все тренеры начинают занятия без опозданий: иногда спортсмены уже готовы к тренировке, а тренера нет. Данная ситуация уже сама по себе носит травмоопасный характер, так как спортсмены находятся в зале без наблюдения. Особенно это актуально для групп этапа начальной подготовки.

Таким образом, выявлены следующие проблемные факторы, которые могут быть причиной травматизма:

1 Некачественное проведение разминки, интервалы отдыха не соответствуют проведенной работе.

2 Неумение спортсмена адекватно оценивать собственное самочувствие.

3 Функциональное состояние занимающихся юных спортсменов не всегда соответствует предложенной работе.

4 Дисциплина тренера.

5 Отсутствие программы профилактики травматизма, которая учитывала бы все возможные риски, а не только технику безопасности» [1].

Выводы. Основными направлениями профилактики травматизма при подготовке боксеров являются: правильная организация и проведение тренировочных занятий; последовательное и прочное освоение технико-тактических приемов и особенно защитных действий; правильное проведение разминки, а также соответствующие санитарно-гигиенические условия в местах проведения занятий и исправное состояние спортивного инвентаря.

Список литературы.

1. Качурин, А. И. Бокс в системе физической культуры : учеб. пособие / А. И. Качурин. – М. : Физкультура и спорт, 2017. – 342 с.

2. Матиенко, Е. Н. Профилактика травматизма в боксе : метод, рекомендации / Е. Н. Матиенко. – Красноярск : Кларетианум, 2002. – 28 с.

3. Специфика травматизма в спорте : учеб. пособие по самостоятельному изучению курса / А. В. Тарасов, О. И. Беличенко, А. В. Смоленский А. В. Конов. – М. : РГУФК, 2016. – 143 с.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ ОБЗОР ПРОБЛЕМЫ РИСКОВ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

Карева М. В.

Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, Пермь, Россия

Аннотация. В статье рассматриваются основные понятия рисков в художественной гимнастике. Определены отличительные особенности упражнений группы рисков, а также выделены отличительные признаки, которые лежат в основе критериев оценивания преакробатических упражнений в художественной гимнастике.

Ключевые слова: художественная гимнастика, риски в художественной гимнастике, правила по художественной гимнастике, базовая ценность, критерии.

THEORETICAL REVIEW OF THE PROBLEM OF RISKS IN RHYTHMIC GYMNASTICS

Kareva M. V.

Perm State Humanitarian and Pedagogical University, Perm, Russia

Annotation. The article deals with the basic concepts of risks in rhythmic gymnastics. The distinctive features of the exercises of the risk group are determined, as well as the distinctive features that underlie the criteria for evaluating pre-acrobatic exercises in rhythmic gymnastics.

Keywords: rhythmic gymnastics, risks in rhythmic gymnastics, rhythmic gymnastics rules, basic value, criteria.

Актуальность. На современном этапе развития художественной гимнастики, повышение результативности соревновательной деятельности спортсменок обуславливается необходимостью совершенствования научных основ теории и методики спорта, это связано с обоснованием эффективной системы всех видов подготовки в спортивной гимнастике, а также совершенствования технологии соревновательной деятельности [1]. Многие авторы отмечают, что соревновательная программа гимнасток в будущем будет значительно усложняться и совершенствоваться за счет повышения ее сложности. Под сложностью в данном случае подразумевается суммарная трудность выполнения технических элементов. В данных условиях эффективная спортивная деятельность гимнасток становится практически недостижимой без поиска новых действенных подходов к развитию двигательных способностей и технической подготовке спортсменок.

Наивысшие спортивные достижения в художественной гимнастике складываются из нескольких составляющих: сложность композиции, техническое и артистическое исполнение. Усложнение элементов всех структурных групп, является основным акцентом в совершенствовании содержания индивидуальной программы в художественной гимнастике. Наиболее выигрышной будет являться программа, включающая в себя композицию с правильно подобранными элементами трудности тела и предмета.

Повышение сложности соревновательной программы в художественной гимнастике приводит к изменениям правил данного вида спорта. Так, в 2022 г. была выпущена новая версия официальных правил для цикла 2022-2024 г. с дополнениями. В данном случае, будет актуальным проанализировать проблему рисков в художественной гимнастике в соответствии с новыми правилами.

Цель исследования: провести теоретический обзор проблемы рисков в художественной гимнастике.

Результаты исследования и их обсуждение. В последнее время наблюдаются значительные изменения в правилах соревнованиях международной федерации гимнастики (FIG), направленные в сторону усложнения. Особую ценность имеют сложные ловли предметов, которые связаны с риском их потери. Для того чтобы быть засчитанными, элементы мастерства должны выполняться без технических ошибок, данный факт относится как к индивидуальным, так и к групповым выступлениям гимнасток. «Риском» в художественной гимнастике называют элементы повышенной сложности, выполняемые с броском или без него.

«Риски» являются обязательными в соревновательной композиции гимнасток разной квалификации и представляют совокупность броска и ловли предмета и, как минимум, выполнение двух вращательных движений. Выполнение элементов данной группы дают дополнительную надбавку за точное выполнение целостного упражнения

К базовым характеристикам группы «риска» относят:

- Высокий или средний бросок предмета;
- Минимум два базовых вращения тела;
- Два базовых полных вращения тела, выполненных: 360 каждый раз, без остановки, во круг любой оси, с переходом или без перехода на пол, с или без смены оси вращения тела.
- Присутствие сочетания преакрабатического элемента и другого вращательного движения.

При этом, первое базовое вращение может осуществляться во время броска или во время полета предмета, а ловля, в конце базового вращения или в соответствии с критериями.

Ценность динамических элементов может повышаться. Критерии усложнения представлены на рисунке 1:

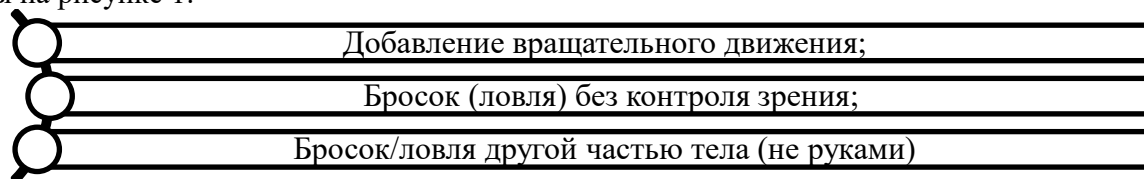


Рис 1. Критерии усложнения

Базовая ценность (R) может быть повышена с помощью дополнительных критериев. Данные критерии могут выполняться во время броска предмета, во время вращения тела под броском, и во время ловли. Ценность (R) определяется количеством выполненных вращений и правильно исполненных критериев. Если последнее вращение выполнено после ловли, то это вращение и соответствующие ему критерии (возможно, уровень или ось) не засчитываются. Прочие критерии, которые выполнены правильно при ловле, засчитываются, даже если последнее вращение не засчитано [5].

В таблице 1 представлены базовая ценность и критерии.

Таблица 1-Базовая ценность и критерии

Базовая ценность	Критерии
R2 = 0,20	2 динамических элемента с вращением тела
R3 = 0,30 или более	3 или более динамических элемента с вращением тела (0,10 за каждое дополнительное вращение тела)

Как видно из таблицы 1, за каждый дополнительный критерий, базовая ценность увеличивается на 0,10 балла. При невыполнении гимнасткой одного или нескольких критериев, а также при невыполнении гимнасткой указанного числа вращений, ценность понижается на ценность не выполненных критериев до тех пор, пока не останутся минимум 2 выполненных базовых

вращений тела. В официальной карточке трудности фиксируется количество вращений и дополнительные критерии с помощью соответствующих символов.

Базовая ценность (R) не засчитывается в следующих случаях:

- малый бросок предмета
- неполные 2 базовых вращения при полёте предмета
- неполные 360 гр. в каждом базовом вращении
- прерывание между двумя базовыми вращениями
- потеря предмета
- ловля Ленты за материю, а не за палочку
- повтор одной и той же группы преакробатического элемента в более чем одном R
- повтор вертикальной группы в более чем одном R
- R выполнен с 2 DB – один раз на броске, другой раз на ловле (кроме серий)
- DB ценностью 0,20 или более выполнена при полёте предмета (кроме серий)
- ловля предмета после окончания музыки
- преакробатический элемент выполнен с запрещённой техникой

Согласно правилам по художественной гимнастике, к допускаемым ошибкам при выполнении преакробатических движений с предметами, относится потеря предмета. В зависимости от расстояния между предметом и гимнасткой при его потере осуществляется соответствующая судейская сбавка (таблица 2).

Таблица 2- Сбавки

Баллы	Описание
0,5	Потеря предмета рядом с гимнасткой
0,7	Потеря предмета на два шага от гимнастки
1,0	Потеря предмета более чем на три шага

Стоит отметить тот факт, что в современной художественной гимнастике, понятие «рисков» встречается не только в упражнениях с предметами, но и без них. Анализ правил по художественной гимнастике позволил выявить, что в программе пред-юниоров должен присутствовать динамический элемент с вращением (рисунок 2).

Трудность Тела (DB)	
Все правильно выполненные Трудности Тела засчитываются	
Особые Требования	
Трудности Групп Тела: Прыжки  Минимум 1 Равновесия  Минимум 1 Вращения  Минимум 1	Волны Минимум 4 Полные Волны Тела: W Минимум 2 Частичные волны тела
Динамические элементы с Вращением – 1 (R)	

Рис.2. Требования к трудности для пред – юниоров

Вывод. Таким образом, проведенный анализ позволил определить отличительные особенности упражнений группы рисков, а также выделить отличительные признаки, которые лежат в основе критериев оценивания преакробатических упражнений в художественной гимнастике. В дальнейшем нами запланирована разработка программы, которая будет способствовать эффективному выполнению элементов повышенной сложности в художественной гимнастике.

Список литературы.

1. Винер-Усманова И.А. Интегральная подготовка в художественной гимнастике: автореф. дис. ... д-ра пед. наук. СПб., 2013. 47 с.
2. Кивихарью И. В. Тенденция развития сложности работы с предметом в художественной гимнастике / И. В. Кивихарью, М. О. Мисникова // Материалы итоговой науч.-практ. конференции профессорско-преподавательского состава Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, за 2020 г., посвященной 125-летию Университета: в 2 ч. Ч. 1. / Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. Санкт-Петербург, 2021. С. 87-91.
3. Коновалова Л.А. Биомеханическая структура бросковых действий в художественной гимнастике/Коновалова Л.А., Поканинов В.Б.// Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта, 2017. №2. С. 101-106.
4. Лисицкая Т.С. Упражнения художественной гимнастики / Т.С. Лисицкая / Гимнастика: учеб. для техн. ФК / Т.С. Лисицкая. - М.: Физкультура и спорт, 1987. С. 244- 246.
5. Правила по художественной гимнастике: официальный сайт. [Электронный ресурс]. URL: https://napedestale.ru/images/Pravila_po_khudozhestvennoi_gimnastike_2022-2024.pdf?ysclid=l4qoj1r3l233629146 (дата обращения: 16.06.2022).
6. Старкина Ю. С. К вопросу обучения риску с обручем способом «махом рукой» для гимнасток 6-7 лет в художественной гимнастике. Казань: Поволжская ГАФКСиТ, 2019. 844 с.
7. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика: официальный сайт. [Электронный ресурс]. URL: <https://base.garant.ru/72682824/> (дата обращения: 16.06.2022).

ЭКИПИРОВКА И АКСЕССУАРЫ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ФИГУРНЫМ КАТАНИЕМ НА ЛЬДУ

Киркач А. А., Горбиков И. И.
ФГБОУ ВО «КГУФКСТ», Краснодар, Россия

Аннотация. В данной статье рассматривается значение правильного подбора одежды для спортсменов, которые занимаются фигурным катанием на льду, и представлены соответствующие рекомендации по ее подбору. Рассматривается комплектация спортивного костюма, аксессуары, популярные бренды коньков для фигурного катания.

Ключевые слова: фигурное катание, спортивный костюм, спортсмен, фигурист, одежда.

EQUIPMENT AND ACCESSORIES FOR FIGURE SKATING ON ICE

Kirkach A. A., Gorbikov I. I.
KGUFKST, Krasnodar, Russia

Annotation. This article discusses the importance of the correct selection of clothing for athletes who are engaged in figure skating on ice, and provides appropriate recommendations for its selection. The complete set of a sports suit, accessories, popular brands of figure skating skates are considered.

Keywords: figure skating, tracksuit, athlete, figure skater, clothing.

Актуальность. Фигурное катание - это зимний вид спорта, сутью которого является перемещение спортсмена, пары или команды по ледовой арене с выполнением различных элементов под музыкальное сопровождение [1; 3; 4; 9; 10].

Основная цель, которую перед собой ставит фигурист - это качественное исполнение программы или элемента из неё, но, чтобы тренировочный процесс проходил более эффективно, нужно помнить про подбор подходящей одежды. Особую значимость спортивная экипировка играет при выполнении соревновательных программ [5; 6; 12; 13; 14].

Цель работы – разработать рекомендации для подбора спортивной одежды и аксессуаров для занятий фигурным катанием на льду.

Результаты исследования и их обсуждение. На основании анализа литературы установлено, что спортивный костюм фигуриста состоит из:

1. Верхняя часть спортивного костюма. Чаще всего спортсмены отдают своё предпочтение термобелью, поверх которого надевают флисовые кофты. Такие кофты удобны тем, что в процессе тренировки их легко снять, если это понадобится спортсмену.

2. Нижняя часть спортивного костюма. При занятиях данным видом спорта важно защититься от возможных травм и низкой температуры на ледовой арене. Для этого подойдут специальные юбки и шорты с поролоновой вставкой, которые смягчают падение и предотвращают получение серьезных травм. Под юбку фигуристы надевают термобельё, которое позволяет сохранять нормальную температуру тела.

3. Аксессуары. К аксессуарам спортивного костюма относятся перчатки и повязка. Их главной задачей является утеплить те места тела, которые замерзают в первую очередь (пальцы рук, уши). При выборе перчаток и повязки рекомендуется отдать предпочтение тем, у которых наименьшее количество дополнительных деталей (стразы, пайетки и др.), так как они могут спровоцировать травмы спортсменов.

Популярные бренды коньков для фигурного катания [7; 8; 11]:

1. GRAF. В России данный бренд из Швейцарии пользуется большой популярностью, выпуская как любительские, так и профессиональные коньки для детей и взрослых. Практически весь процесс изготовления состоит из ручного труда. Коньки данной фирмы изготавливаются из натуральной и синтетической кожи, а их жесткость изменяется в пределах 35-70 единиц. Положительной чертой этих коньков является водоотталкивающая внутренняя поверхность, благодаря чему нога в них не мерзнет и не потеет.

2. Edea. Итальянский бренд, который специализируется на изготовлении ботинок и лезвий для детей и взрослых. Также данная фирма выпускает множество аксессуаров для коньков: крючки, лезвия, шнурки. Отличительной чертой бренда является оригинальное оформление коньковых ботинок и разработка новых моделей с учетом пожеланий профессиональных фигуристов. С помощью удобной формы, легкости ботинка, надежности и крепости коньки фирмы Edea являются самыми популярными. Многие спортсмены отдают свое предпочтение именно этому производителю.

3. Risport. Именно эта итальянская фирма является самой распространенной в нашей стране и по всему миру. Коньки данного производителя выделяются тем, что изготавливаются по новым технологиям с использованием качественных материалов. Особенности коньков Risport: шнуровка с пятью опорными зонами, плотная конструкция ботинок, учет анатомических различий ступней мужчин и женщин.

4. Wifa. Австрийская фирма создает качественные ботинки и лезвия с 1920 года. При производстве коньков персонал предприятия разрабатывает новые методы создания коньков, рассматривают все особенности дисциплины, консультируются с профессиональными фигуристами. Все ботинки создаются вручную из натуральной кожи. Благодаря тому, что бренд консультируется с медиками, были созданы специальные вставки, которые защищают те места спортсменов, которые чаще всего травмируются.

Выводы. На основании анализа литературы и личного опыта разработаны рекомендации по подбору спортивной одежды и аксессуаров, следование которым позволит обеспечить качественное проведение тренировочного процесса и результативное выступление на соревнованиях.

Список литературы.

1. Васильченко, О. С. Фигурное катание на зимних Олимпийских играх-2018 / О. С. Васильченко, В. З. Яцык, А. В. Гладкова // . – 2018. – № 1. – С. 28-29.

2. Васильченко, О. С. Экспериментальное обоснование эффективности применения методики обучения технике двигательных действий на основе комплекса имитационных упражнений / О. С. Васильченко, В. З. Яцык, И. И. Горбиков // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование : Материалы международной научно-практической конференции, Краснодар, 18 февраля 2021 года. – Краснодар: ФГБОУ ВО «КГУФКСТ», 2021. – С. 256-258.

3. Гладкова А.В. Возрастные особенности чемпионов в современном фигурном катании /А.В.Гладкова, В.З.Яцык / Тезисы докладов XLVI научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа (февраль-март 2019 г., г. Краснодар): материалы конференции. - Краснодар: КГУФКСТ, 2019. – Часть 2. – С.34.

4. Гладкова, А. В. Проблемы и перспективы в фигурном катании на коньках / А. В. Гладкова, В. З. Яцык // Тезисы докладов XLV научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа, Краснодар, 01 февраля – 31 2018 года. Том Часть 2. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2018. – С. 11.

5. Горбиков, И. И. Формирование двигательных умений навыков у начинающих лыжников-гонщиков в процессе учебного сбора в среднегорье / И. И. Горбиков, В. З. Яцык // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма, Краснодар, 27 апреля – 23 2012 года / Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2012. – С. 51-53. – EDN ZWVMVN.

6. Конкретизация тестов для оценки приоритетных физических качеств спортсменов-горнолыжников методом "просеивания" / В. З. Яцык, И. И. Горбиков, О. С. Васильченко [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 3(205). – С. 558-563.

7. Основная экипировка для спортсменов-фигуристов. Режим доступа: [<https://blog.decathlon.ru/sovety/figurnoe-katanie-osnovnaya-ekipirovka-dlya-trenirovki.html>].

8. Развитие скоростно-силовых качеств студентов средствами лыжной подготовки на учебно-оздоровительных сборах в среднегорье / А. С. Подгорная, В. З. Яцык, В. Б. Парамзин, О. С. Васильченко // Актуальные вопросы физической культуры и спорта. – 2018. – Т. 20. – С. 85-90.

9. Тузова, Е. Н. Обучение базовым элементам фигурного катания : учебно-методическое пособие : [12+] / Е. Н. Тузова ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – Москва : Спорт : Человек, 2015. – 96 с.

10. Фигурное катание на коньках: примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2006. – 13 с.

11. Формирование навыков передвижения на лыжероллерах у студентов по дисциплине "Лыжная подготовка" / О. С. Васильченко, В. З. Яцык, В. Б. Парамзин, И. И. Горбиков // . – 2018. – № 1. – С. 26-27.

12. Яцык В.З. Методика формирования психологической готовности к соревнованиям квалифицированных фигуристов на тренировочном этапе / Яцык В.З., Парамзин В.Б., Васильченко О.С., Значков А.А. // Актуальные вопросы физической культуры и спорта. Краснодар: КГУФКСТ, 2019. - С.114-118.

13. Яцык, В. З. Методика начального обучения студентов в лыжероллерном спорте / В. З. Яцык, И. И. Горбиков, О. С. Васильченко // . – 2014. – № 1. – С. 226-227.

14. Яцык, В. З. Построение тренировочного процесса гандболистов высокой квалификации в условиях длительного соревновательного периода : 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 / Яцык Василий Захарович. – Москва, 1988. – 23 с.

АЛГОРИТМ ПРИМЕНЕНИЯ БРОСКОВ ПРОГИБОМ В ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ

Коротких И. А., Абдуллаев Н. Р., Евлоев И. Д.
ФГБОУ ВО «Кубанский ГУФКСТ», Краснодар, Россия

Аннотация. В каждом виде спортивных единоборств, в том числе и видов борьбы есть наиболее часто используемое или «эталонное» техническое действие, которое характеризует и демонстрирует красоту вида спорта. Например, для каратэ или тхэквондо это удар ногой в голову, для дзюдо это бросок подхватом, для борьбы вольного стиля это проход в ноги, а для греко-римской борьбы таким техническим действием, несомненно, является бросок прогибом [1].

Ключевые слова: Греко-римская борьба, алгоритм, броски прогибом, бросковая техника.
ALGORITHM OF APPLICATION OF THROWS BY DEFLECTION IN GRECO-ROMAN WRESTLING

Korotkikh I. A., Abdullaev N. R., Evloev I. D.
FSBEI HE "Kuban GUFKST," Krasnodar, Russia

Annotation. Each type of martial arts, including wrestling, has the most commonly used or "reference" technical action that characterizes and demonstrates the beauty of the sport. For example, for

karate or taekwondo, this is a kick to the head, for judo it is a catch throw, for freestyle wrestling it is a pass to the legs, and for Greco-Roman wrestling, such a technical action is undoubtedly a deflection throw [1].

Key words: Greco-Roman wrestling, algorithm, deflection throws, throwing technique.

Актуальность. На сегодняшний день техника бросков в греко-римской борьбе изучена досконально и практически не существует «белых пятен» по данной проблематике, однако применение бросков прогибом может повысить эффективность соревновательной деятельности в греко-римской борьбе, что делает данное исследование актуальным [3].

Цель работы: Повышение соревновательной деятельности в греко-римской борьбе за счет сформированного алгоритма броска прогибом.

Результаты и их обсуждение. В модельном эксперименте, который был проведен на базе МБОУ ДО СШ № 3 г. Краснодара были определены оптимальные алгоритмы, с учетом особенностей правил соревнований греко-римской борьбы, выполнения броска прогибом из различных положений и захватов. Во время модельного эксперимента авторами было опробовано восемнадцать бросковых атакующих технических действий, основным движением в которых был прогиб.

В результате были составлены алгоритмы проведения двух разновидностей броска прогибом: бросок обратным захватом туловища и бросок захватом туловища сзади.

Алгоритм выполнения первого технического действия:

1. Исходное положение – атакуемый лежит на животе и руками упирается в ковер. Атакующий находится слева от атакуемого, его левое колено и правая ступня упираются в ковёр, ступня располагается между ногами атакуемого. Далее атакующий выполняет плотное прижатие левой ноги к левому боку противника и захватывает двумя руками его за правый бок. Правой рукой захват разноименным отворотом, большой палец внутрь;

2. С помощью рывка руками вверх на себя, атакующий отрывает туловище атакуемого от ковра на незначительную высоту, подводит под него руки и на линии пояса в крючок соединяет пальцы;

3. Выполнив захват, атакующий выпрямляет спину, затем тянет противника на себя и одновременно ставит на ступню правую ногу рядом с коленом примерно на ширину плеч;

4. Прижимая противника плотно к себе, атакующий подтягивает его к своей груди, таз и ноги начинает подводить под него и к ногам противника поворачивается грудью;

5. Отрыв противника от ковра и переход с левого колена на ступню;

6. Атакующий подтягивает атакуемого ещё выше к своей груди, затем во время падения и прогиба назад атакующий выполняет сильный рывок вверх-влево за себя и переворачивает противника спиной к ковра.

Алгоритм выполнения второго технического действия:

1. Исходное положение – атакуемый лежит на животе. Атакующий занимает положение сзади атакуемого, поставив между его ногами своё правое колено, а левую ногу сбоку на ступню. Руки атакующего располагаются под туловищем атакуемого, пальцы соединены в крючок;

2. Атакующий подтягивает свои ноги ближе к атакуемому и переставляет правую ногу с колена на ступню. Подтягивая атакуемого ближе к груди, а также разгибая ноги и спину, атакующий переносит центр тяжести на левую ногу и поворачивается направо, переставляя ноги на ширину плеч;

3. Атакующий выполняет рывок руками на себя-вверх и падает с атакуемым в прогнутом положении. В процессе падения назад он выполняет мост и не расцепляя захвата, бросает атакуемого на лопатки.

Необходимо отметить, что амплитудное выполнение броска прогибом в соревновательных условиях оценивается судьями максимальным количеством баллов [2]. На рисунке мы видим показатели эффективности соревновательной деятельности контрольной и экспериментальной группы.

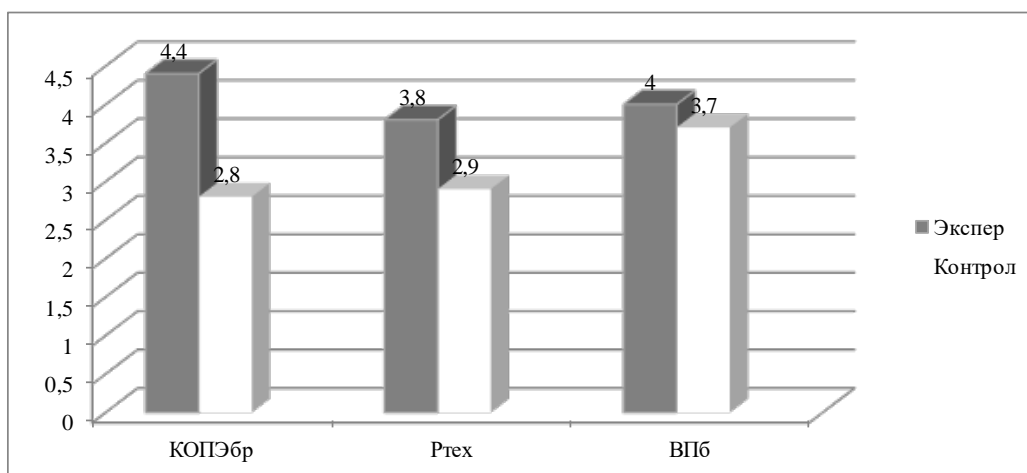


Рисунок – Показатели эффективности соревновательной деятельности контрольной и экспериментальной группы

В ходе проведенного эксперимента было установлено существенное различие, с высоким статистически достоверным преимуществом, следующих показателей: КОПЭБР (количественный показатель эффективности бросков) у экспериментальной группы - 4,4 и контрольной - 2,8; Ртех (технической разнонаправленности) у экспериментальной группы – 3,8 и контрольной – 2,9. По показателю ВПб (выигрышности по баллам) у экспериментальной группы 4,0 и контрольной, соответственно, 3,7 статистически достоверных различий не установлено.

Выводы: По результатам контрольных соревнований можно сделать однозначный вывод об эффективности применения бросков прогибом с использованием данных алгоритмов в соревновательных условиях, что подтверждается преимуществом экспериментальной группы над контрольной по таким показателям эффективности соревновательной деятельности, как: КОПЭбр (количественный показатель бросковых приемов), Ртех (разнонаправленность технических показателей) и ВПб (показателя выигрышности по баллам).

Список литературы.

1. Горанов, Б. Индивидуальный стиль соревновательной деятельности в греко-римской борьбе и пути его формирования: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Б. Горанов. - СПб., 2012. - 25 с.
2. Борьба греко-римская: учебник для СДЮШОР, спорт. фак. пед. ин-тов, техникумов ФК и училищ олимпийского резерва / Под ред. Ю.А. Шулики. - Ростов н/Д.: Феникс, 2004. - 800 с. - (Образоват. технологии в массовом и олимпийском спорте). - Режим доступа к электрон. коп.: <http://10.1.1.170/megapro/web>, в локальной сети библиотеки КГУФКСТ.
3. Хаустов, А. В. Тактика подготавливающих действий для бросков прогибом в греко-римской борьбе: автореф. дис. ... канд. пед. наук/ А.В. Хаустов. - М.: РГУФКСИТ, 2007. - 24 с.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ВАТЕРПОЛИСТОК 15-16 ЛЕТ

Котляров А. Д., Довнар А. Ю.
ФГБОУ ВО «УралГУФК», Челябинск, Россия

Аннотация. В работе представлено обоснование содержания средств и специальной физической подготовки девушек 15-16 лет в водном поло. Показана динамика показателей физической подготовленности девушек 15-16 лет, занимающихся водным поло, в процессе педагогического эксперимента.

Ключевые слова: водное поло, специальная физическая подготовка, ватерполистки 15-16 лет.

SPECIAL PHYSICAL TRAINING FOR WATERPOLO PLAYERS 15-16 YEARS

Kotlyarov A. D., Dovnar A. Yu.
PSBEI HE "UralSUPC", Chelyabinsk, Russia

Annotation. The paper presents the rationale for the maintenance of funds and special physical training of girls 15-16 years old in water polo. The dynamics of indicators of physical readiness of girls aged 15-16 who go in for water polo during the pedagogical experiment is shown.

Key words: water polo, special physical training, water polo players aged 15-16.

Актуальность. Для успешных выступлений на состязаниях различного ранга необходимо постоянно уделять внимание вопросам по совершенствованию системы подготовки спортсменов и в первую очередь это положение касается такого важного раздела как спортивной тренировки. В ином случае в условиях возрастающей конкуренцией в борьбе за наивысшие достижения возможно занять аутсайдерские позиции. Последующий прирост достижений в спорте будет определяться от того, насколько будут определены подходы по совершенствованию спортивной тренировки [1].

Результат в водном поло во многом определяется уровнем специальной физической подготовленности, одними из основных разделов которой является плавательная и специальная силовая подготовка ватерполистов [2].

Эффективность выполнения движений в воде в значительной мере определяется от степени развития специальных скоростных, двигательно-координационных, силовых способностей, выносливости в различных проявлениях [3].

Несмотря на достаточное количество имеющихся публикаций о необходимости развитии различных сторон подготовки квалифицированных ватерполистов, в том числе и по вопросу специальной физической подготовки ватерполисток, основные разделы которой – плавательная подготовка, выполнение технических приемов и тактическое взаимодействие – постоянно нуждаются в корректировке и обновлении. Эти положения обусловлены, как и изменением правил соревнований, так и в получении новых данных по указанным направлениям.

Таким образом, существуют противоречие между необходимостью повышения эффективности процесса специальной физической подготовки спортсменок-ватерполисток и недостаточным исследованием и внедрением новых, современных технологий тренировочного процесса.

Цель исследования – обосновать содержание средств специальной физической подготовки в тренировочном процессе ватерполисток 15-16 лет.

Методика и организация исследования. **занимающихся в группе высшего спортивного мастерства Центра олимпийской подготовки по водному поло.** Разработанная программа исследования была апробирована на **ватерполистках в возрасте 15-16 лет**, на базе спортивной школы олимпийского резерва № 8 «Динамо-Уралочка» г. Златоуста, в процессе тренировочных занятий.

Педагогический эксперимент проводился с сентября 2021 года по май 2022 года. Группы были подобраны таким образом, что перед началом исследований, их уровень физической и плавательной подготовленности был примерно одинаковый. Девушки как контрольной, так и экспериментальной групп занимались – в плавательном бассейне, в спортивном, и, в тренажерном залах. В тренажерном зале контрольная и экспериментальная группы выполняли упражнения как с традиционными отягощениями (гантели, гири, штанга и т.п.), так и использовали специальные тренажерные устройства.

С сентября 2021 г. по декабрь 2021 г. группы занимались по одной программе. С января 2022 г. контрольная группа – занималась в тренажерном зале два раза в неделю. Данные занятия имели направленность на развитие физических качеств посредством средств ОФП и СФП (посредством использования специальных тренажеров). Экспериментальная группа – одно занятие, выполняла точно такие же задания, а второе занятие, направленную на специальную физическую подготовку выполняла непосредственно в воде.

Таким образом, контрольная и экспериментальная группы занимались по одному разу в неделю в игровом зале (волейбол, баскетбол, мини-футбол), один раз в тренажерном зале. Третье занятие для контрольной группы было в тренажерном зале с использованием специализированных тренажеров, а для экспериментальной группы – в воде, за счет средств специальной физической подготовки. Это прежде всего плавание с дополнительными сопротивлениями, «ходьба» в воде с отягощениями, различные выпрыгивания из воде, выполняемые в условиях «глубокой» воды, «переталкивание» друг друга, удержание тела в вертикальном положении. Общий объем плавания в неделю и направленность тренировочных занятий в контрольной и экспериментальной группах был примерно одинаковым. В начале и в конце педагогического эксперимента осуществлялось педагогическое тестирование. Каждая группа занималась общей физиче-

ской подготовкой один раз в неделю по 1,5 часа, и специальной физической подготовкой два раза в неделю по 1,5 часа.

Результаты и их обсуждение. Оценка результатов по силовой подготовленности, занимающихся ватерполисток 15-16 лет осуществлялась на основании данных контрольных испытаний. На первом этапе исследования было выявлено, что показатели, отражающих физическую подготовленность девушек 15-16 лет, занимающихся водным поло, у ватерполисток экспериментальной и контрольных групп не обнаружено.

В мае 2022 года, непосредственно перед соревнованиями, заключительным туром первенства России было выполнено повторное тестирование специальной физической подготовленности ватерполисток 15-16 летнего возраста (таблица 1).

Было выявлено, что в тесте – прыжок в длину с места, как в контрольной, так и в экспериментальной группе произошли изменения показателей. Результат в контрольной группе, в среднем стал 195,4±7,2 см, а в экспериментальной группе 201,1±8,0 см. Между данными результатами не были выявлены статистически значимые различия ($p > 0,05$). Это можно объяснить тем, что данный тест показывает уровень развития скоростно-силовых способностей, а контрольная и экспериментальная группа занималась силовой подготовкой.

Таблица 1 – Показатели общей и специальной физической подготовленности ватерполисток 15-16 лет в конце педагогического эксперимента ($n = 30$)

Тесты	КГ М ± m	ЭГ М ± m	p	t
Прыжок в длину с места (см)	195,4±7,2	201,1±8,0	> 0,05	1,1
Плавание 50 м кроль на груди (с)	32,3±1,0	30,1±1,1	< 0,05	2,5
Челночное плавание 5 x 3 м (с)	8,3±0,5	7,6±0,3	< 0,05	2,3
Выпрыгивание вверх на максимальную высоту (см)	107,0±5,3	119,0±4,8	< 0,05	2,7
10 выпрыгиваний на высоту 1 м (с)	13,8±1,2	11,4±1,0	< 0,05	3,6
Бросок ватерпольного мяча в воде (м)	25,4±1,1	24,8±1,2	> 0,05	1,8
Плавание 400 м вольным стилем (с)	310±4,3	285±5,0	< 0,05	2,6
Плавание 25 м (с)	13,2±0,8	12,5±0,6	> 0,05	1,9

Примечание: М – среднее арифметическое значение результатов тестирования; m – стандартная ошибка среднего арифметического значения; t – t критерий Стьюдента; p – уровень значимости; КГ – контрольная группа; ЭГ – экспериментальная группа.

При плавании 50 м способом кроль на груди (интегральный показатель, показывающий развитие скоростно-силовых качеств) в результатах контрольной и экспериментальной групп были выявлены статистически значимые различия ($p < 0,05$). Результат контрольной группы, в среднем составлял 32,3±1,0с, а экспериментальной 30,1±1,1. В тесте – выпрыгивание вверх на максимальную высоту, показывающий уровень развития специальной силовой подготовленности (способность к работе взрывного характера для мышц нижних конечностей) было выявлено, что результат контрольной группы составляет –107,0±5,3 см, а в экспериментальной группе – 119,0±4,8см, между результатами контрольной и экспериментальной групп также были выявлены статистически значимые различия ($p < 0,05$). В тесте, характеризующем уровень развития специальной скоростно-силовой выносливости – 10 выпрыгиваний на высоту одного метра, в результатах экспериментальной группа опережала контрольную – 11,4±1,0 с и 13,8±1,2с соответственно ($p < 0,05$).

При плавании на дистанцию 400 метров вольным стилем – результаты у девушек из контрольной группы составляли – 310±4,3 с, а у девушек из экспериментальной – 285±5,0 ($p < 0,05$).

В вышеуказанных тестах отмечались статистически значимые различия ($p < 0,05$). Это можно объяснить тем, что характер выполняемых упражнений, то есть величина усилия, скорость выполнения, траектория движений, последовательность включения мышечных групп и т. п., на тренажерных устройствах был приближен по воздействию к специфическим условиям специальных тестовых упражнений ватерполисток.

Бросок ватерпольного мяча в воде отражает уровень развития скоростно-силовых качеств для мышц плечевого пояса в условиях водной среды. В данном тесте было выявлено – результа-

ты в экспериментальной группы выше, чем в контрольной – $25,4 \pm 1,1$ м и $24,8 \pm 1,2$ м соответственно, но различия статистически не значимые ($p > 0,05$). Однако отмечается тенденция к его улучшению – на 9,7%;

В тесте – челночное плавание пять раз по три метра, показывающие как координационные, так и скоростно-силовые способности, между результатами контрольной и экспериментальной групп были выявлены статистически значимые различия ($p > 0,05$). Результаты контрольной группы – $8,3 \pm 0,5$ с, а экспериментальной – $7,6 \pm 0,3$ с ($p < 0,05$).

При плавании на дистанцию 25 м (отражающие развитие скоростных способностей) – между результатами контрольной и экспериментальной групп, не было выявлено статистически значимых различий. Результаты у контрольной группы – $13,2 \pm 0,8$, а в экспериментальной – $12,5 \pm 0,6$ ($p > 0,05$). Известно, что скоростные качества отличаются большой консервативностью и развиваются достаточно долгое время. В данном случае мы можем констатировать только тенденцию к улучшению в данном показателе – на 4,5%.

Выводы. Специальная физическая подготовка очень важна в тренировочном процессе ватерполисток. В тренировочном процессе необходимо использовать, в качестве средств специальной подготовки целесообразно использовать плавание с различными лопатками, тормозами, с сопротивлением. Применение данных упражнений позволяет развивать специальную физическую подготовленность в структуре двигательного навыка. Упражнения для совершенствования специальной физической подготовленности рекомендуется использовать во все периоды подготовки ватерполисток. Планируя специальную силовую работу, как на «суше» так и в воде, необходимо учитывать характер тренировочных нагрузок.

Список литературы.

1. Платонов, В. Н. Спорт высших достижений и подготовка национальных команд к Олимпийским играм. Отечественный и зарубежный опыт. История и современность / В. Н. Платонов. – М. : Советский спорт, 2010. – 158 с.
2. Фролов, С. Н. Соревновательная деятельность и построение тренировочного процесса сборных команд России по водному поло в олимпийских циклах: учеб. пособие утв. учеб-метод. советом РГУФКСиТ / С. Н. Фролов, Н. А. Чистова. – М. : РГУФКСиТ, 2009. – 169 с.
3. Шмелева, Л. В. Средства и методы управления процессом подготовки высококвалифицированных ватерполисток : диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук. / Л. В. Шмелева – Спб., 2003. – 168 с.

АДАПТАЦИЯ БОРЦОВ САМБИСТОВ К ФИЗИЧЕСКИМ НАГРУЗКАМ

Куванов В. А.

ФГБОУ ВО Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия

Аннотация. На сегодняшний день особенности процессов, протекающих в организме во время возрастных изменений, а также процессов адаптации самого организма к физическим нагрузкам недостаточно раскрыты. Практическая значимость исследуемых нами процессов и всей работы в целом, заключается в том, что данными, полученными в ходе работы, могут воспользоваться тренеры в качестве вспомогательных источников для преодоления трудностей, возникающих в педагогическом процессе.

Ключевые слова: спортивная борьба, самбо, адаптация, борцы самбисты, физическая нагрузка.

ADAPTATION OF SAMBO WRESTLERS TO PHYSICAL EXERTION

Kuvanov V. A.

Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg, St. Petersburg, Russia.

Annotation. To date, the features of the processes occurring in the body during age-related changes, as well as the processes of adaptation of the body itself to physical exertion, are not sufficiently disclosed. The practical significance of the processes we study and the whole work in general lies in the fact that the data obtained during the work can be used by trainers as auxiliary sources to overcome difficulties arising in the pedagogical process.

Key words: wrestling, sambo, adaptation, sambo wrestlers, physical activity.

Введение. Процесс адаптации идёт значительно успешнее, если занимающийся имеет хорошую физическую подготовку. Тренер же в свою очередь обязан контролировать данный процесс, и учитывать те особенности организма, которые присущи той или иной возрастной категории.

Гипотеза исследования – предполагалось, что исследование влияния физических нагрузок на адаптацию организма к ним, позволит выявить параметры этих нагрузок, целесообразные для борцов самбистов в различные периоды возрастного изменения организма. Исследование возрастных особенностей организма спортсменов школьного возраста в дальнейшем позволит разработать наиболее рациональную методику учебно-тренировочного процесса для борцов разных возрастных групп. Это окажет положительное воздействие на уровень физической подготовленности, совершенствование технико-тактического мастерства и повышение спортивных результатов этих спортсменов.

Цель исследования – выявить наиболее рациональную величину нагрузки для организма спортсменов школьного возраста, в процессе адаптации к этим нагрузкам.

Методы и организация исследования. Методы исследования: теоретический анализ и обобщение литературных источников, спортивно-педагогическое тестирование, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Исследование проходило на базе КШВСМ г. Санкт-Петербурга в течении трёх месяце. Педагогический эксперимент проводился в спортивных группах борьбы самбо, с спортсменами трёх возрастных групп, каждая из которых насчитывала 10 человек. Исследование показателей ЧСС проводилось во время всего эксперимента. Данные показатели были зафиксированы, как до начала эксперимента, так и в конце каждой недели, на протяжении всего эксперимента. Замеры показателей были сняты во всех трёх возрастных группах. Все данные ЧСС были получены в результате тестов: теппинг-тест и тест с использованием приседаний. Тестирование проводилось в стандартных условиях (в спортивном зале) в начале эксперимента и в конце месяца эксперимента.

Результаты и их обсуждение. В исходных показателях ЧСС, испытуемых разных возрастных групп наблюдается расхождение. ЧСС в этих группах превышает должную величину: в 1 группе 9-11 лет 97,4 уд/мин (на 7,4 уд/мин); во 2 группе 12-14 лет 78,3 уд/мин (на 8,3 уд/мин); в 3 группе 15-17 лет 69,2 уд/мин (на 4,2 уд/мин).

Таблица 1 – Изменения ЧСС в группе борцов самбистов 9-11 лет за первый месяц эксперимента

Показатели	X ср.	δ	m	t	p
Исходные	97,4	3,2	1	2 > 0,05 (5%)	
Конечные	94,2	4,3	1,3		

Таблица 2 - Изменения ЧСС в группе борцов самбистов 12-14 лет за первый месяц эксперимента

Показатели	X ср.	δ	m	t	p
Исходные	78,3	10,3	3,2	0,29 > 0,05 (5%)	
Конечные	77,0	9,7	3,03		

Таблица 3 - Изменения ЧСС в группе борцов самбистов 15-17 лет за первый месяц эксперимента

Показатели	X ср.	δ	m	t	p
Исходные	69,2	4,2	1,33	0,66 > 0,05 (5%)	
Конечные	68,0	3,95	1,25		

К концу первого месяца эксперимента уже наблюдается значительное изменение показателей ЧСС: в группе 9-11 лет ЧСС снизилось на 3,2 уд/мин и составило 94,2 уд/мин; в группе 12-14 лет ЧСС снизилось на 1,3 уд/мин и составило 77 уд/мин; в группе 15-17 лет ЧСС снизилось на 1,2 уд/мин и составило 68 уд/мин.

Исходя из этого, можно сделать вывод, что данная нами нагрузка (3 подхода по 10 бросков) положительно влияет на процесс адаптации сердечно-сосудистой двигательной систем к этой физической нагрузке, у детей разных возрастных групп. Следовательно, эта нагрузка

наиболее эффективна для детей 9-11 лет, так как в этой возрастной группе ЧСС снизилась сильнее, чем в двух последующих группах.

На втором этапе эксперимента показатели ЧСС в трёх возрастных группах изменились неодинаково. В группе 9-11 лет показатели ЧСС варьировались – на 1 и 2 неделе ЧСС снизилось на 0,8 уд/мин и составило 93,4 уд/мин; к концу 3 – 4 недели ЧСС повысилась на 1 уд/мин и составило 94,4 уд/мин. Увеличение показателей ЧСС к концу второго месяца эксперимента говорит об утомляемости детей и неадекватности данной нагрузки (2 подхода по 20 бросков) для возраста 9-11 лет.

В группе 12-14 лет к концу второго месяца эксперимента показатели ЧСС снизились на 2 уд/мин и составили 75 уд/мин, в группе 15-17 лет показатели также снизились и составили 66 уд/мин. По результатам двух этих групп видно, что второй вариант нагрузки наиболее эффективен, чем первый. На первом месяце эксперимента ЧСС во 2 и 3 группах, снизилось на 1,2 и 1,3 уд/мин, а на втором этапе эксперимента ЧСС снизилось уже на 2 уд/мин.

Таблица 4 – Изменения ЧСС в группе борцов самбистов 9-11 лет за второй месяц эксперимента

Показатели	X ср.	δ	m	t	p
Исходные	94,2	4,03	1,3	0,05 = 0,05 (5%)	
Конечные	94,4	3,6	1,1		

Таблица 5 - Изменения ЧСС в группе борцов самбистов 12-14 лет за второй месяц эксперимента

Показатели	X ср.	δ	m	t	p
Исходные	77	0,7	3,03	0,69 > 0,05 (5%)	
Конечные	75	9,9	3,09		

Таблица 6 - Изменения ЧСС в группе борцов самбистов 15-17 лет за второй месяц эксперимента

Показатели	X ср.	δ	m	t	p
Исходные	68,0	3,7	1,2	1,2 > 0,05 (5%)	
Конечные	66,0	3,6	1,1		

К концу третьего месяца эксперимента в группе 9-11 лет наблюдается дальнейшее повышение ЧСС. Показатели увеличились на 1,2 уд/мин и составили 95,6 уд/мин. Значит такая нагрузка (2 подхода по 20 бросков) негативно влияет на сердечно-сосудистую систему спортсменов, а соответственно и на сам адаптационный процесс организма в этом возрасте, и следовательно, эта нагрузка не подходит для данного возраста. В группе 12-14 лет происходит уменьшение ЧСС на 1,1 уд/мин и составляет 73,9 уд/мин. В группе 15-17 лет наблюдается значительное снижение ЧСС, показатели снизились на 3 уд/мин и составили 63 уд/мин.

Таблица 7 – Изменения ЧСС в группе борцов самбистов 9-11 лет за третий месяц эксперимента

Показатели	X ср.	δ	m	t	p
Исходные	94,4	1,8	0,5	0,2 > 0,05 (5%)	
Конечные	95,6	3,7	1,2		

Таблица 8 - Изменения ЧСС в группе борцов самбистов 12-14 лет за третий месяц эксперимента

Показатели	X ср.	δ	m	t	p
Исходные	75	9,9	3,09	0,25 > 0,05 (5%)	
Конечные	73,9	9,6	3,0		

Таблица 9 - Изменения ЧСС в группе борцов самбистов 15-17 лет за третий месяц эксперимента

Показатели	X ср.	δ	m	t	p
Исходные	66,0	3,7	1,2	1,8 > 0,05 (5%)	
Конечные	63,0	3,6	1,1		

По показателям ЧСС на третьем этапе и двух предыдущих этапах эксперимента можно сказать, что третий вариант нагрузки для спортсменов 15-17 лет является лучшим и наиболее эффективным для адаптации. На протяжении всего эксперимента нагрузка постепенно увеличилась от простого к сложному и на основании этого организм спортсменов 12-14 и 15-17 лет мог постепенно адаптироваться к даваемой нагрузке, что нельзя сказать про группу 9-11 лет.

Заключение. По результатам проведённых нами исследований можно сделать вывод о том, что физическая подготовка борцов самбистов разных возрастных групп, способствует формированию адаптационных механизмов сердечно-сосудистой системы и организма в целом. Существует тенденция к ускорению адаптационного процесса во всех возрастных группах.

Список литературы.

1. Петров, А.Б. Особенности сердечного ритма квалифицированных борцов при возрастающей физической нагрузке. / Петров А.Б., Фираго А.М., Денисенко А.Н., Неробеев Н.Ю., Неробеева Л.В. // Теория и практика физической культуры. 2022. №4. – С. 26-29.
2. Скорин, С.С. Влияние предельных физических нагрузок на сердечный ритм борцов самбо, дзюдо, универсального боя. / Скорин С.С., Обухов Д.В., Ершов М.А., Денисенко А.Н., Неробеев Н.Ю., Неробеева Л.В. // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2022. - № 6 (208). – С. 353-357 с.
3. Тараканов, Б.И. Совершенствование системы контроля и оценки спортивно-технических показателей женщин-борцов высокой квалификации. / Тараканов Б.И., Апайко Р.Н., Петров С.И., Воробьёва Н.В. // Теория и практика физической культуры. 2020. №9. С. 3-5.

ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПАУЭРЛИФТИНГОМ

Кузнецов С. А.

МАОУ «Образовательный центр № 5 г. Челябинска», Челябинск, Россия

Аннотация. В статье автор рассматривает проблемы индивидуализации спортивной подготовки спортсменов-пауэрлифтеров. Тренировочный процесс является ничем иным, как взаимодействием между тренером и спортсменом. Тренер проявляет определённое воздействие на спортсмена с помощью методов, средств, а спортсмен реагирует на это воздействие, положительно, безразлично или отрицательно. Это взаимодействие всё время изменяется во времени, поэтому в спортивной подготовке проявлять индивидуальный подход, основываясь не только на возрастных и анатомо-физиологических особенностях спортсмена, но и его состоянии в данный момент.

Ключевые слова: индивидуализация спортивной подготовки, модель, пауэрлифтинг, педагогические условия, учебно-тренировочный процесс.

INDIVIDUALIZATION OF SPORTS TRAINING OF ATHLETES ENGAGED IN POWERLIFTING

Kuznetsov S. A.

MAOU «Educational Center No. 5 of Chelyabinsk», Chelyabinsk, Russia

Annotation. In the article the author considers the problems of individualization of sports training of powerlifters. The training process is nothing but the interaction between the coach and the athlete. The coach shows a certain impact on the athlete with the help of methods, means, and the athlete reacts to this impact, positively, indifferently or negatively. This interaction is constantly changing in time, therefore, in sports training, take an individual approach, based not only on the age and anatomical and physiological characteristics of the athlete, but also on his condition at the moment.

Keywords: individualization of sports training, model, powerlifting, pedagogical conditions, educational and training process.

Введение. Успех выступления спортсмена-пауэрлифтера зависит от умело организованного учебно-тренировочного процесса, основой которого должны стать индивидуальные и возрастные особенности атлета, а, также его физиологическое и психологическое состояние, уровень физической подготовленности. Поэтому индивидуализация процесса подготовки спортсмена, занимающегося пауэрлифтингом в настоящее время актуальна.

Для эффективной организации учебно-тренировочного процесса мы разработали модель индивидуализации спортивной подготовки спортсмена, занимающегося пауэрлифтингом (рисунок 1).

Рассмотрим положения, используемые при построении модели индивидуализации: определение функции, роли и места объекта в учебно-тренировочном процессе, встраивание компонентов объекта в систему, выявление необходимых критериев развития объекта [4].

Для успешного управления учебно-тренировочного процесса необходимо получить полную информацию о спортсмене, провести анализ полученных данных, на основе этого определить направления развития.

Далее мы рассмотрим разработанную модель более подробно.



Рисунок 1 – Модель индивидуализации спортивной подготовки спортсмена, занимающегося пауэрлифтингом

В основе модели стоит социальный заказ на подготовку как высококвалифицированных спортсменов, так и развития массового спорта в целом, который имеют основу в качестве нормативно-правовых документов: Государственная программа Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта» от 30 сентября 2021 года и Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2030 года [3].

В первую очередь необходимо определить цель и задачи модели, они отражены в целевом блоке.

Мы определили целью – подготовку и успешное выступление спортсмена-пауэрлифтера на соревнованиях.

Основные задачи:

- 1) выявить индивидуальные и возрастные особенности спортсмена;
- 2) определить уровень физической подготовленности спортсмена на текущий момент;
- 3) разработать индивидуальный план учебно-тренировочного процесса подготовки спортсмена, занимающегося пауэрлифтингом.

В содержательном блоке мы определили средства, методы развития силовых способностей атлета, а, также здесь необходимо составить план учебно-тренировочного процесса, который может корректироваться в зависимости от состояния спортсмена на определённых этапах подготовки. Содержательный блок объединяет в себе средства и методы восстановления: массаж, посещение бани или сауны, а, также режим питания.

Оценочный блок включает в себя критерии, по которым мы будем определять динамику прироста уровня физической и физиологической подготовленности спортсмена-пауэрлифтера на протяжении всего учебно-тренировочного процесса.

Это выполнение трёх основных упражнений в пауэрлифтинге: жим штанги лёжа, приседания со штангой, становая тяга.

Также важно знать уровень физиологического состояния спортсмена, в качестве критерия уровня данной категории величин мы определили индекс Кетле (индекс массы тела), индекс жизненных показателей (аэробные возможности), относительная величина силы (взаимосвязь роста силы и увеличения массы тела) [1].

Также мы определили педагогические условия, при выполнении которых модель индивидуализации спортивной подготовки спортсменов, занимающихся пауэрлифтингом будет успешной [2].

Группа организационных педагогических условий:

1. технически правильное выполнение упражнений;
2. выполнение упражнений в полную амплитуду;
3. отслеживание работоспособности пауэрлифтера.

Данная группа условий необходима для предотвращения и профилактики травматизма спортсмена во время учебно-тренировочного процесса.

Следующие педагогические условия – методические, которые представляют собой не только планы, конспекты учебно-тренировочного занятия, но и таблицы, схемы и другие дидактические материалы практической направленности.

Следующие педагогические условия, которые необходимо придерживаться – это психологические. Здесь важен характер взаимодействия и степень включенности в учебно-тренировочный процесс всех участников: тренера, самого спортсмена, медицинского персонала, спортивного психолога. Психологическую помощь необходимо осуществлять на трёх основных этапах: во время индивидуальной подготовки спортсмена, его восстановления и в предсоревновательный период.

Важное значение имеет то, как спортсмен оценивает себя. Как завышенная, так и заниженная самооценка пауэрлифтера негативно влияет на личность спортсмена, приводя её к деформации и ложным искажениям, что конечно же влияет на его спортивные результаты.

В разработанной нами модели мы постарались отразить все стороны индивидуализации спортивной подготовки спортсменов, занимающихся пауэрлифтингом. Модель представляет собой динамичную структуру, поэтому, при применении её для построения индивидуального тренировочного маршрута, можно корректировать все три блока под определённого спортсмена-пауэрлифтера.

Список литературы.

1. Благуш, П. К. Теория тестирования двигательных способностей: Учебное пособие / П. К. Благуш. – Москва : Физкультура и спорт, 2013. – 96 с.
2. Ворожейкин, О. В. Силовая подготовка пауэрлифтеров различной спортивной квалификации на основе индивидуальных тренировочных программ: дис. ... канд. пед. Наук 13.00.04 / О. В. Ворожейкин. – СПб., 2010. – 170 с.

3. Государственная программа Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта» от 30 сентября 2021 года № 1661 утверждена Правительством Российской Федерации // КонсультантПлюс.

4. Камаев, А. И. Влияние экспериментальной программы тренировки по пауэрлифтингу на силовые показатели основных мышечных групп 30-летних пауэрлифтеров / А. И. Камаев, Д. А. Бескоровайный // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физическо-го воспитания и спорта: сб. науч. пр. под ред. проф. С. С. Ермакова. – Х.; ХДАДМ (ХХПИ), 2013. – № 1. – С. 34–37.

АНАЛИЗ КЛЮЧЕВЫХ ПОНЯТИЙ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СНОУБОРДИСТОВ 12-13 ЛЕТ: ОБЗОР ЛИТЕРАТУРЫ

Машкина В. П., Шарипов М. Ф.
ФГБОУ ВО «УралГУФК», Челябинск, Россия

Аннотация. Статья содержит результаты анализа позиций различных авторов относительно содержания понятий «ловкость» и «координационных способностей». Предпринята попытка сопоставления разных мнений и выбор оптимального в контексте проблемы развития координационных способностей сноубордистов 12-13 лет.

Ключевые слова: сноубордисты 12-13 лет, координационные способности, ловкость.

ANALYSIS OF THE KEY CONCEPTS OF THE PROBLEM OF THE DEVELOPMENT OF COORDINATING ABILITIES OF SNOWBOARDERS AGED 12-13: A LITERATURE REVIEW

Mashkina V. P., Sharipov M. F.
PSBEI HE "UralSUPC", Chelyabinsk, Russia

Annotation. The article contains the results of the analysis of the positions of various authors regarding the content of the concepts of "dexterity" and "coordination abilities". An attempt was made to compare different opinions and choose the optimal one in the context of the problem of developing the coordination abilities of snowboarders aged 12-13.

Key words: snowboarders aged 12-13, coordination abilities, agility.

Актуальность. Изучение проблемы развития координационных способностей сноубордистов 12-13 лет подразумевает предварительную теоретическую работу, направленную на выявление трактовки ключевых понятий, обеспечивающих наиболее контекстное их понимание. В настоящее время в литературе предлагаются различные трактовки всех возможных дефиниций в теории и методики физической культуры и спорта. Задачей исследователя является выбор той трактовки, которая является наиболее точной исходя из выбранного им подхода в рамках конкретного исследования. В контексте исследования выбранной в данной статье проблемы ключевой дефиницией являются «координационные способности», что определило выбор темы данной статьи.

Цель исследования – изучить содержание понятия «координационные способности» в контексте из развития у сноубордистов 12-13 лет.

Результаты исследования и их обсуждение. Развитию координационных способностей в подготовке сноубордистов следует уделять особое внимание, поскольку они наряду с выносливостью, скоростной выносливостью и силой являются основными физическими качествами спортсменов. Изучая их сущность и классификацию, следует уточнить содержание этого понятия, а также определить разницу между дефинициями «координационные способности» и «ловкость», которые часто используются как синонимы. Н. А. Бернштейн указал на существенные различия рассматриваемых понятий. Ловкость, по его мнению, проявляется в двигательных действиях, выполнение которых осуществляется при необычных и неожиданных изменениях и осложнениях обстановки, требующих от человека своевременного выхода из нее, быстрой, точной гибкости (маневренности) и приспособительной переключаемости движений к внезапным и непредсказуемым воздействиям. А координационные способности проявляются при осуществлении любых двигательных действий [1].

Е. В. Иванова, интерпретируя понятие «ловкость», раскрывает его, во-первых, как способность быстро овладевать новыми движениями (способность быстро обучаться) и, во-вторых,

как способность быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки [3]. Схожей формулировки придерживается и Е. П. Ильин [4]. Л. П. Матвеев определяет координационные способности как, во-первых, способность целесообразно координировать движения (согласовывать, соподчинять, организовывать их в единое целое) при построении и воспроизведении новых двигательных действий; во-вторых, способность перестраивать координацию движения при необходимости изменить параметры освоенного действия или при переключении на иное действие в соответствии с требованиями меняющихся условий [7].

О. А. Двейрина дает такое определение: «координационные способности – это совокупность свойств организма человека, проявляющаяся в процессе решения двигательных задач разной координационной сложности в соответствии с уровнем построения движений и обуславливающая успешность управления двигательными действиями» [2, с. 36].

В. А. Холодов под двигательно-координационными способностями понимает способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, то есть наиболее совершенно, решать двигательные задачи. Автор выделяет три группы координационных способностей. Способности точно соизмерять и регулировать пространственные, временные и динамические параметры движений зависят, в частности, от «чувства пространства», «чувства времени и «мышечного чувства», то есть чувства прилагаемого усилия. Эти способности, в свою очередь, зависят от способности удерживать устойчивое положение тела, то есть равновесие, заключающееся в устойчивости позы в статических положениях и ее балансировке во время перемещений. Координационные способности, относящиеся к третьей группе, можно разделить на управление тонической напряженностью и координационной напряженностью. Первая характеризуется умением избегать чрезмерного напряжения мышц, обеспечивающих поддержание позы. Вторая выражается в отсутствии скованности, закрепощенности движений, связанных с излишней активностью мышечных сокращений, что препятствует формированию совершенной техники [8].

В. И. Лях, рассматривая координационные способности как возможности индивида, определяющие его готовность к оптимальному управлению и регулировке двигательного действия, выделил «фундаментальные» координационные способности человека: способность к ориентированию в пространстве; способность к дифференцированию параметров движения; способность к равновесию; способность к ритму; способность к вестибулярной устойчивости [6]. Именно это необходимо сноубордистам для освоения и совершенствования техники прохождения по трассе, достижения максимально высокой скорости передвижения по склону в крайне нестабильных положениях тела.

Рассмотренные подходы можно обобщенно представить в таблице 1.

Таблица 1 – Основные подходы к трактовке дефиниции «координационные способности»

Автор	Основная идея
Н. А. Бернштейн	Координационные способности – основа любого движения, в том числе с неизменными параметрами, тогда как ловкость предполагает реакцию на изменение условий
Е. В. Иванова, Е. П. Ильин	Координация и ловкость лежат в основе способности человека к обучению движениям и перестроению двигательной деятельности
Л. П. Матвеев	Координация позволяет человеку соподчинять и организовывать движения тела как единого целого, а также лежит в основе способности изменять параметры освоенного действия и менять само действие на другое
О. А. Двейрина	Координация позволяет успешно решать двигательные задачи разной сложности
В. А. Холодов	Координационные способности включают в себя способности соизмерять и регулировать все параметры движений (чувство пространства, времени, тела и др.), способности удерживать равновесие во время поз и перемещений, способности управления тонической и координационной напряженностью
В. И. Лях	«Фундаментальные» координационные способности – способность к ориентированию, дифференцированию движений, чувство равновесия, ритма и вестибулярной устойчивости

Выводы. Проанализировав данные, используемые для составления таблицы 1, мы пришли к выводу, что в контексте рассмотрения проблемы управления развитием координационных способностей сноубордистов 12-13 лет целесообразно принять позицию Н. А. Бернштейна, разделявшего понятия «ловкость» и координационные способности, а также взять за основу типологию координационных способностей В. И. Ляха, так как выделенные автором группы являются профессионально значимыми в сноуборде. Таким образом, способность сохранять равновесие, чувство ритма, скорость реакции, статокINETическая устойчивость составляют координационные способности сноубордистов, для развития которых используются различные средства.

Список литературы.

1. Бернштейн, Н. А. О ловкости и ее развитии / Н. А. Бернштейн. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 288 с.
2. Двейрина, О. А. Координационные способности: определение понятия, классификация форм проявления / О. А. Двейрина // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2008. – № 1 (35). – С. 35-38.
3. Иванова, Е. В. Развитие координационных способностей у занимающихся экстремальными видами деятельности / Е. В. Иванова // Психопедагогика в правоохранительных органах. – 2008. – № 2 (33). – С. 15-16.
4. Ильин, Е. П. Двигательные умения и навыки / Е. П. Ильин // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 5. – С. 45-49.
5. Лапшина, Н. Ю. Зависимость стиля катания сноубордиста от его психических свойств и физических качеств / Н. Ю. Лапшина // Казанский педагогический журнал. – 2015. – № 5-1. – С. 189-195.
6. Лях, В. И. О классификации координационных способностей / В. И. Лях // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 7. – С. 28-30.
7. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 542 с.
8. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Академия, 2003. – 479 с.

ВЛИЯНИЕ ЭФФЕКТИВНОГО ДЫХАНИЯ В АЧЕРИ-БИАТЛОНЕ

Миронова А. О.

ЧКФК ФГБОУ ВО «УралГУФК», Челябинск, Россия

Аннотация. В данной статье рассматривается проблема постановки правильного дыхания у высококвалифицированных ачери-биатлонистов на огневом рубеже. Выполнение выстрела тесно связано с техникой дыхания. Дыхательные действия в момент выстрела спортсмен выполняет определённое количество дыхательных циклов, выдерживая определённый ритм дыхания, включая задержку. Основная цель задержки дыхания перед выполнением выстрела заключается в максимально возможном снижении колебания системы «стрелок-оружие».

Ключевые слова: техника дыхания, стрельба, ачери-биатлон.

THE EFFECT OF EFFECTIVE BREATHING IN ARCHERY-BIATHLON

Mironova A. O.

CCPC PSBEI HE «UralSUPC», Chelyabinsk, Russia

Annotation. This article deals with the problem of breathing in highly skilled athlete-biathlonists at the firing line. The execution of a shot is closely related to the breathing technique. Breathing actions at the shot time an athlete performs a certain number of breathing cycles, keeping a certain rhythm of breathing, including breath-holding. The main purpose of breath-holding. breathing before the shot consists in the maximum possible reduction of the «shooter-weapon» system fluctuation.

Keywords: breathing technique, shooting, archery-biathlon.

Актуальность. Ачери-биатлон – это неолимпийский вид спорта, который совмещает в себе передвижение на лыжах по пересеченной местности со стрельбой из лука на огневых рубежах. Спортивный результат зависит от времени лыжной гонки, нахождения на огневом рубеже, скорострельности и высокой точности стрельбы.

Стрельба из лука – важный компонент ачери-биатлона, ее значимость в конечном результате достаточно высока. Итоги выступления высококвалифицированных спортсменов на соревнованиях показывают, что при незначительной разнице в скорости гонки и времени пребывания на огневых рубежах конечный результат определяет в большей мере меткая стрельба. В ходе спортивной деятельности возникают определенные изменения функционального состояния организма, связанные с адаптацией к физическим, психоэмоциональным нагрузкам, степенью напряжения регуляторных механизмов. Физическая нагрузка, выполняемая в процессе гонки ачери-биатлонистом, оказывает существенное влияние на ведение прицельной стрельбы. Чем интенсивнее выполняется нагрузка, тем вероятнее снижение качества стрельбы. Кроме того, тренировочная и соревновательная деятельность проходят в условиях низких температур внешней среды, что может негативно отражаться на функциональном состоянии дыхательной и других систем организма [2, с. 135].

При этом следует отметить, что в ачери-биатлоне большую роль играет дыхание на огневом рубеже. От того как спортсмен дышит, во многом зависит результативность стрельбы. Быстрая и точная стрельба на огневом рубеже спортсменов предполагает определённый ритм дыхания, включающий в момент выстрела его задержку. Целесообразная техника дыхания – важная предпосылка стабильного выполнения изготовки и прицеливания, при этом каждый дополнительный дыхательный цикл между выстрелами требует определенного времени [1, с. 251].

Флаттер-гимнастика относится к методам кинезитерапии, которая способствует созданию прерывистых модуляций давления в дыхательных путях. В основе методики лежат два эффекта – кислородное голодание и создание небольшого давления в легких в момент выдоха [3, с. 89].

Анализ литературы показал, что до настоящего времени отсутствуют сведения об изучении и физиологическом обосновании влияния флаттер-гимнастики на функциональное состояние спортсменов. Это простая и доступная методика, которая успешно используется в терапии, но не применялась в тренировочном процессе. Учитывая это, мы решили провести исследование эффективности флаттер-гимнастики, как дополнительного средства в тренировочном процессе ачери-биатлонистов.

Цель работы – изучить эффективность применения дыхательных упражнений по методике Фролова в тренировочном процессе ачери-биатлонистов для повышения функциональных возможностей.

Результаты и их обсуждение. Для оценки функционального состояния дыхательной системы мы исследовали показатели пиковой скорости выдоха и жизненную емкость легких.

В начале педагогического эксперимента у экспериментальной группы показатели пиковой скорости составляют 88 %, что соответствует условной норме.

После проведения в экспериментальной группе дыхательных упражнений по методике Фролова наблюдалось увеличение показателей пиковой скорости и составило 92,6 %, что соответствует норме. Это можно объяснить тем, что эндогенное дыхание повышает общий энергетический фон организма, включает в работу основную часть клеток, обеспечивая в них оптимальный уровень энергетике. Резкое увеличение энергетике клеток создает высокий статус иммунной системы, оказывает положительное влияние на обменные процессы в тканях и повышает функциональные возможности организма.

В контрольной группе показатели пиковой скорости равны 87,7 %, что соответствует условной норме. После проведения исследования показатели пиковой скорости составили 86,9 %, что соответствует условной норме, это можно объяснить тем, что интенсивное охлаждение слизистой бронхов при выполнении физических упражнений (за счет большей вентиляции) сопровождается ее быстрым компенсаторным разогревом, расширением сосудов, увеличением проницаемости сосудистой стенки и отеком, что суммарно ведет к сужению просвета дыхательных путей.

Так же для оценки произошедших изменений в показателях внешнего дыхания мы исследовали жизненную емкость легких (ЖЕЛ), так как ЖЕЛ зависит от биомеханических свойств легких, и грудной клетки, косвенно позволяет судить о размерах альвеолярной поверхности легких и показывает, что чем больше ЖЕЛ, тем больше диффузионная способность легких.

По результатам педагогического эксперимента улучшения функционального состояния дыхательной системы произошли у спортсменов экспериментальной группы, это можно объяснить тем, что дыхательные упражнения по методике Фролова способствуют очищению мелких

дыхательных путей, уменьшают вентиляционные нарушения. В результате этого повышаются вентиляционные способности, улучшается проходимость бронхов. Это, в свою очередь, способствует поддержанию работоспособности ачери-биатлонистов.

Выводы. Дыхательный тренажер Фролова позволяет проводить тренировки дыхательной мускулатуры с созданием сопротивления, как в фазе вдоха, так и выдоха, улучшать обмен веществ органов и тканей в режиме так называемого «адаптационного дыхания», обеспечивающего развитие адаптивных физиологических реакций организма в условиях умеренно-повышенной концентрации углекислого газа и контролируемого понижения содержания кислорода во вдыхаемом воздухе.

Список литературы.

1. Методические аспекты функциональной подготовки высококвалифицированных ачери-биатлонистов / А. В. Еганов, А. О. Миронова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2019. – С. 250-254.

2. Миронова, А. О. Подготовка высококвалифицированных ачери-биатлонистов на основе управления их функциональным состоянием / А. О. Миронова // Проблемы подготовки научных и научно-педагогических кадров : опыт и перспективы : сб. науч. тр. молодых ученых УралГУФК / под ред. к.п.н., доцента Е. Б. Малетиной. – Челябинск : УралГУФК, 2020. – Вып. 17. – С. 134-137.

3. Фролов, В. Ф. Эндогенное дыхание – медицина третьего тысячелетия / В. Ф. Фролов. – Новосибирск : ООО фирма «Динамика», 2004. – 186 с.

АНАЛИЗ СРЕДСТВ ОЦЕНКИ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ ХОККЕИСТОВ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ

Мошкарёв Е. А., Шарипов М. Ф.
ФГБОУ ВО «УралГУФК», Челябинск, Россия

Аннотация. Статья посвящена анализу средств тестирования уровня развития скоростно-силовых качеств хоккеистов на тренировочном этапе. Представлены тесты, рекомендованные Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «хоккей», а также тесты, используемые в опубликованных работах. Проведен сравнительный анализ данных тестов.

Ключевые слова: спортивно-педагогические тесты, хоккей, скоростно-силовые качества.
ANALYSIS OF MEANS FOR ASSESSING THE LEVEL OF DEVELOPMENT OF SPEED AND STRENGTH OF HOCKEY PLAYERS AT THE TRAINING STAGE

Moshkarev E. A., Sharipov M. F.
PSBEI HE "UralSUPC", Chelyabinsk, Russia

Annotation. The article is devoted to the analysis of the means of testing the level of development of the speed-strength qualities of hockey players at the training stage. The tests recommended by the Federal standard of sports training for the sport "hockey", as well as tests used in published works are presented. A comparative analysis of these tests was carried out.

Key words: sports and pedagogical tests, hockey, speed-strength qualities.

Актуальность. В процессе развития скоростно-силовых качеств хоккеистов 13-14 лет перед тренером встает вопрос подбора оптимальных методов контроля. Особенно остро данная проблема стоит при работе с хоккеистами тренировочного этапа, так как именно к этому этапу относится сенситивный период развития скоростно-силовых качеств (это возраст 13-14 лет) [2]. Анализ литературы не выявил единого мнения о степени информативности тех или иных спортивно-педагогических средств контроля развития скоростно-силовых качеств хоккеистов, что определило выбор темы данной статьи.

Цель исследования – выявить и изучить возможные средства и методы контроля развития уровня скоростно-силовых качеств хоккеистов тренировочного этапа.

Результаты исследования и их обсуждение. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» содержит контрольно-переводные нормативы, в том числе включающие в себя тестирование скоростно-силовых качеств. Для оценки скоростно-силовых качеств документ рекомендует следующие тесты [2]:

- бег 30 м с высокого старта;

- прыжок в длину толчком двумя ногами;
- бег на коньках 30 м.

Также в документе есть тесты, направленные на оценку силового компонента – сгибание и разгибание рук в висе на перекладине.

В других источниках встречаются дополнительные средства тестирования скоростно-силовых способностей хоккеистов тренировочного этапа. Так В. П. Савин, наряду с бегом 30 м на коньках, уже упомянутых в ФССП, рекомендует использовать следующие тесты [6]:

- оценка стартовой скорости;
- оценка дистанционной скорости;
- разность между дистанционной и стартовой скоростью.

Анализ исследований дополнительной литературы выявил наиболее часто встречающиеся средства контроля скоростно-силовой подготовленности хоккеистов. По результатам исследования была составлена таблица 1 [1-6].

Таблица 1 – Методы контроля скоростно-силовой подготовленности хоккеистов тренировочного этапа

Тест	Источник	Примечание
Прыжок в длину с места	ФССП	Оценивает интегративно скоростно-силовые способности
Бег 30 м	ФССП, В.П. Савин и др.	Оценивает интегративно скоростно-силовые способности
Стартовая скорость	В.П. Савин	Оценивает скоростной компонент
Дистанционная скорость	В.П. Савин	Оценивает скоростной компонент
Разность между стартовой и дистанционной скоростью	В.П. Савин	Оценивает скоростной компонент
Тест на силу бросок	КХЛ, ФРХ	Оценивает интегративно специальные скоростно-силовые способности
Тест бег на коньках 27,5 метров лицом и спиной вперёд	Североамериканская компания The Next Ice Hockey Testing, В. Э. Занковец, В. П. Попов	Дистанция выбрана по причине того, что все старты на льду данной организацией производятся с «усов» круга вбрасывания в зоне обороны, от которых расстояние до дальней синей линии до изменений в правилах составляло 27,5 метров
Тест бег на коньках 36 метров лицом и спиной вперёд без шайбы и с шайбой	ФХР	Выбор дистанции 36 метров был продиктован удобством использования применяемой разметки хоккейных площадок: линия ворот служила стартом, а дальняя от неё синяя линия – финишем
Тест Bridgestone NHL fastest skater	НХЛ	Испытуемый занимает позицию основная стойка хоккеиста, коньки располагаются за линией старта. По свистку спортсмен бежит один круг с максимально возможной для себя скоростью, обегая конусы согласно стрелкам на рисунке 12.14. Фиксируется время преодоления дистанции. Секундомер останавливается по пересечении корпусом спортсмена финишной линии. Сначала выполняется бег на коньках 1 круг вправо. Затем, после паузы до полного восстановления, 1 круг – влево

В таблице 1 представлены наиболее распространенные средства контроля скоростно-силовой подготовленности хоккеистов, встречаемые нами в научных публикациях. Каждое средство подразумевает свой контекст применения. Следует отметить, что в большинстве пуб-

ликаций, связанных с контролем уровня скоростно-силовой подготовленности хоккеистов, исследователи не ограничиваются использованием только тех тестов, которые рекомендует ФССП, а дополнительно используют комбинированные тесты, либо тесты, оценивающие силовую и скоростную компоненты по отдельности.

Выводы. Проведенный анализ показал, что чаще всего исследователи при выборе средств контроля уровня скоростно-силовой подготовленности хоккеистов не ограничиваются тестами, рекомендованными Федеральным стандартом спортивной подготовки, а дополнительно применяют различные комбинированные тесты, либо тесты, направленные на оценку силового и скоростного компонента по отдельности.

Список литературы.

1. Кузьменко, А. А. Условия формирования готовности юных хоккеистов к реализации скоростно- силовых способностей при выполнении сложных технических действий / А. А. Кузьменко, Т. К. Ким, Г. А. Кузьменко // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 7. – С. 60-62.

2. Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» // Официальный интернет-портал правовой информации [электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202212160024> (дата обращения 19.03.2023).

3. Понимасов, О. Е. Синхронизированное развитие скоростно-силовых и координационных способностей хоккеистов / О. Е. Понимасов, К. К. Михайлов // Ученые записки университета Лесгафта. – 2021. – № 10 (200). – С. 295-296.

4. Романов, М. И. Педагогические условия, необходимые для синхронизации развития скоростно-силовых качеств и координационных способностей у юных хоккеистов / М. И. Романов, А. И. Нечаев, Е. А. Морозов, С. А. Уваров // Ученые записки университета Лесгафта. – 2021. – № 4 (194). – С. 393-396.

5. Романов, М. И. Факторы, определяющие необходимость синхронизации развития скоростно-силовых качеств и координационных способностей у юных хоккеистов / М. И. Романов, А. И. Нечаев, А. А. Колодовский, А. А. Фомичев // Ученые записки университета Лесгафта. – 2021. – № 3 (193). – С. 382-386.

6. Савин, В. П. Теория и методика хоккея : учебник для вузов / В. П. Савин. – М. : Академия, 2003. – 398 с.

РАЗВИТИЕ НЕРВНО-МЫШЕЧНОЙ СИСТЕМЫ СПОРТСМЕНОВ В ПРОЦЕССЕ ФОРМИРОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОГО УМЕНИЯ

Николаев И. В.

Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет, Челябинск, Россия

Аннотация. Физические упражнения повышают координационную согласованность, усиливают работу мышц и функциональное состояние лыжников. Спортсмены с динамично развитой нервной-мышечной системой показывают высокий уровень формирования двигательного умения и навыка техники лыжных ходов, исключена основа травматизма, грубых и значительных технических ошибок на уровне навыка высшего порядка, улучшается двигательный результат обучения.

Ключевые слова: развитие нервной-мышечной системы спортсменов.

DEVELOPMENT OF THE NEUROMUSCULAR SYSTEM OF ATHLETES IN THE PROCESS OF FORMATION OF MOTOR SKILLS

Nikolaev I. V.

South Ural State Humanitarian Pedagogical University, Chelyabinsk, Russia

Annotation. Physical exercises increase coordination consistency, strengthen the work of muscles and the functional state of skiers. Athletes with a dynamically developed neuromuscular system show a high level of formation of motor skills and ski technique skills, the basis of injuries, gross and significant technical errors at the skill level of the highest order is excluded, the motor result of training is improved.

Keywords: development of the neuromuscular system of athletes, formation of motor skills.

Введение. На развитие нервно-мышечной системы спортсменов в формировании двигательных действий техники лыжных ходов оказывают влияние упражнения на расслабление функциональной системы [1-4].

Упражнение на расслабление функциональной системы способствует снижению возбуждения центральной нервной и нервно-мышечной системы сильных и слабых мышц. Через многократную физическую нагрузку типизируется тонус слабых мышечных волокон, имеющих множественные взаимосвязи на уровне слабых и сильных мышечных групп. Физические упражнения повышают координационную согласованность, усиливают работу мышц и функциональное состояние лыжников.

Цель исследования: изучение влияния функциональных возможностей нервно-мышечной системы у спортсменов на формирование двигательного умения техники лыжных ходов.

Методы исследования: диагностика физической подготовленности и функционального состояния, прибор пульсометр, анкетирование, поясничных позвонков, педагогический эксперимент, методы математической статистики (t-Стьюдента и корреляционное определение по Спирмэну). Участие в исследовании приняли 20 спортсменов г. Златоуста. В исследовании применяли анкетирование. Студенты давали оценку функционального состояния по 8 балльной шкале. поясничных мышечных позвонков медицинскими специалистами.

Результаты исследования и их обсуждение. В процессе формирования двигательного умения и навыка высшего порядка техники лыжных ходов у студентов экспериментальной ЭГ (n = 10) и КГ (n = 10) контрольной групп отмечается напряжение нервно-мышечной системы, имеются технические ошибки и травмы (Таблица). Студенты ЭГ с динамично развитой нервно-мышечной системой показывают высокий уровень формирования двигательного умения и навыка техники лыжных ходов, исключена основа травматизма, грубых и значительных технических ошибок на уровне навыка высшего порядка, улучшается двигательный результат обучения.

Показатели физической подготовленности поясничных мышц спортсменов ($X \pm m$)

Таблица

Физические упражнения на поясничные мышцы лыжников	Начало исследования	Окончание исследования
Сила (из упора лежа, поднятие и опускание туловища, количество раз).	32,0 ± 0,2 33,6 ± 0,5 t = 1,37	37,5 ± 0,7 34,2 ± 0,7 t = 2,27
Сила (отжимание в упоре сзади количество раз).	29,5 ± 0,7 30,6 ± 0,8 t = 0,76	36,5 ± 1,0 30,9 ± 0,8 t = 2,77
Сила (сгибание и разгибание спины, лежа на животе, количество раз).	26,7 ± 0,8 27,8 ± 0,6 t = 0,848	32,8 ± 0,7 28,9 ± 1,0 t = 2,15
Сила (сгибание и разгибание мышц, лежа на спине, количество раз).	28,5 ± 0,7 27,4 ± 0,8 t = 0,77	32,4 ± 1,0 28,2 ± 0,8 t = 2,31
Сила (лежа на спине, подъем прямых ног за 60 секунд).	37,5 ± 0,9 38,3 ± 0,8 t = 0,49	43,2 ± 0,8 41,2 ± 0,8 t = 1,23

Примечание: $p < 0,05$ изменения достоверны между началом и окончанием эксперимента.

В заключение отметим, что спортсмены с динамично развитой нервно-мышечной системой показывают высокий уровень формирования двигательного умения и навыка техники лыжных ходов, исключена основа травматизма, грубых и значительных технических ошибок на уровне навыка высшего порядка, улучшается двигательный результат обучения.

Список литературы.

1. Белоусова, Н.А. Психофизиологические предикторы успешности реализации образовательной траектории юных хоккеистов / Н.А. Белоусова и др // Теория и практика физической культуры. – 2018. – № 12. – С. 60–62.

2. Волков, В.Н. Определенные условия подготовки спортсменов к соревнованиям / В.Н. Волков и др. // Теория и практика физической культуры. 2001. № 3. – С. 31 –32.
3. Михеев, А.И. Значение физического воспитания в снижении агрессивности и тревожности в поведении младших подростков / А.И. Михеев и др. // Теория и практика физической культуры. – 1993. – № 2. – С. 21-22.
4. Сibaгатуллин, А.Р. Квантовый метод в повышении энергосистемы спортсменов в процессе совершенствования технической и физической подготовки / А.Р Сibaгатуллин //Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - № 2 (144).-2017. – С.234 -237.
5. Сibaгатуллин, А.Р. Развитие тренировочного, адаптационного и кумулятивного эффекта функциональной системы спортсменов на обще-подготовительном и специально- подготовительном этапе / А.Р Сibaгатуллин //Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - № 1 (155). - С.213.- 216.
6. Сиваков В.И. Оценка оптимального психического напряжения у лыжников-гонщиков высокой квалификации в соревновательном периоде / В.И. Сиваков // Теория и практика физической культуры. 2001. № 10. – С. 28 – 30.
7. Сиваков, В.И. Биоритм физической, эмоциональный и интеллектуальный как фактор оптимизации психофизиологического состояния биатлонистов в нестандартных ситуациях соревновательной деятельности / В.И. Сиваков, Д.В. Сиваков // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 10. – С. 2 – 7.
8. Сиваков, В.И. Причина нестабильного выступления биатлонисток в соревнования / В.И. Сиваков и др. // Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 9. – С. 66 – 69.
9. Сиваков, В.И. Квантовый энергетический метод в прогнозировании игровых матчей континентальной хоккейной лиги / В.И. Сиваков и др. // Теория и практика физической культуры. – 2018. – № 6. – С. 62 –64.
10. Сиротин, О.А. Воздействие фрустрирующих ситуаций на социальную адаптацию спортсменов к учебно-тренировочной и соревновательной деятельности / О.А. Сиротин и др. // Теория и практика физической культуры. – 2001. № 3. – С. 6 – 8.

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ АЙКИДО НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВКУ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Новичкова Н. Г., Жигалов М. А.
ФГБОУ ВО «УралГУФК», Челябинск, Россия

Аннотация. Данная статья посвящена актуальной проблеме, связанная с повышением уровня физической подготовки детей старшего школьного возраста. В статье представлены результаты программы по айкидо, которая применялась в тренировочном процессе с детьми старшего школьного возраста.

Ключевые слова: физическая подготовка, айкидо, старший школьный возраст, тренировочный процесс.

THE INFLUENCE OF AIKIDO CLASSES ON THE PHYSICAL FITNESS OF HIGH SCHOOL CHILDREN

Novichkova N. G., Zhigalov M. A.
PSBEI HE «UralSUPC», Chelyabinsk, Russia

Annotation. This article is devoted to an urgent problem related to increasing the level of physical fitness of children of high school age. The article presents the results of the Aikido program, which was used in the training process with children of high school age.

Key words: physical training, aikido, high school age, training process.

Актуальность. Айкидо, как одно из множества направлений восточных единоборств относится и к спорту, в котором важен уровень физической подготовки и технико-тактической подготовленности. Это один из значительных и главных факторов, который является главным в процессе физического, а также спортивного совершенствования. А высокая сложность выполняемых элементов, предъявляет высокие требования к двигательным способностям спортсменов.

Физическая подготовка, воспитывающая физические способности, которые очень важны в единоборствах, так как они помогают наиболее точно выполнять технические действия, как

стоя, так и в партере. Они помогают айкидоку ориентироваться в любой плоскости, что не мало важно для спортсмена – айкидока [1, с. 58].

Физическая подготовка в айкидо одна из первых, составляющих тренировки в данном виде, развивает различные необходимые двигательные качества айкидока, основными считаются – координационные способности, скоростные способности, выносливость, гибкость, сила.

Главным является эффективное построение процесса тренировки, призванное способствовать пропорциональному и разностороннему развитию двигательных качеств общей физической подготовленности айкидока. Функциональной основой для эффективного развития специальных физических качеств и совершенствования технико-тактической и психологической составляющих подготовленности айкидока должна стать цель высоких показателей применения двигательных качеств с помощью использования средств общей физической подготовки. В связи с этим актуальность выбранной темы исследования не вызывает сомнения [3, с. 262].

Цель работы – разработать программу, направленную на повышение эффективности физической подготовки занятиями айкидо у детей старшего школьного возраста.

Результаты и их обсуждение. Исследование проводилось на базе Муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 36», города Златоуста, Челябинской области. В исследовании приняли участие дети старшего школьного возраста, в количестве 14 человек. Занятия айкидо проводились во второй половине дня три раза в неделю по 1 часу 30 минут в экспериментальной группе.

Цель исследования – оптимизация тренировочного процесса по развитию физических качеств детей старшего школьного возраста с использованием экспериментальной программы, направленной на совершенствование физического развития посредством занятий айкидо.

Экспериментальная группа занималась согласно стандартному тренировочному процессу с использованием специально подобранных развивающих упражнений, с включением экспериментальной программы по освоению технических действий айкидо. Программа предусматривала оценку развития физических качеств детей старшего школьного возраста и включение различных упражнений, в зависимости от поставленных задач в каждой части занятия. С целью оптимизации педагогического процесса по развитию физических качеств детей старшего школьного возраста была разработана экспериментальная программа, направленная на совершенствование физического развития посредством занятий айкидо.

Перед началом эксперимента с группой был проведено контрольное тестирование, состоящее из заданий, результаты были зафиксированы в протоколы для последующего сравнения в конце эксперимента.

Педагогический эксперимент проводился для проверки эффективности и организационно-методических подходов к развитию физических качеств детей старшего школьного возраста. Эксперимент проводился в условиях реального времени, не нарушая естественного хода образовательного (тренировочного, оздоровительного) процесса.

Испытуемые экспериментальной группы осваивали разработанную экспериментальную программу развития физических качеств детей старшего школьного возраста на тренировочных занятиях. Различия между результатами предварительной и итоговой проверок в экспериментальной группе в начале эксперимента и в конце должны были показать эффективность выявленных нами организационно-методических подходов к развитию физических качеств детей старшего школьного возраста.

Для определения прироста физических качеств детей старшего школьного возраста, занимающихся айкидо на начальном этапе, проведены следующие тесты:

1. Подъем туловища из положения лежа на спине (за 30 сек.).
2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см).
3. Челночный бег (3x10 м) из И.п. лицом вперед (сек).
4. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (количество раз).
5. Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (см) [4, с. 24].

Для повышения уровня физических качеств айкидоков нами использовались специальные упражнения, составленные с учетом программы и специфики двигательных действий айкидо. Все упражнения нужно было выполнять в неожиданно и в быстро меняющихся условиях. Помимо программы и разработанных упражнений были включены простейшие виды взаимодействия на разных уровнях стоя, сидя и когда один стоит другой сидит, применяемые в игровой

форме. Физические качества айкидоков успешно совершенствуются тогда, когда тренер стремится найти варианты, наиболее соответствующие их индивидуальным способностям.

Основным средством эксперимента являлись физические упражнения реализуемые в техниках айкидо начальной подготовки с изменением уровня взаимодействия партнеров. Так же использовался специальный инвентарь (танто, бокен). Использовались общепедагогические и специфические методы при проведении тренировочных занятия. С использованием оптимальных нагрузок такого объема и интенсивности, которая дает максимальный оздоровительный эффект с интервалами отдыха, обеспечивающими полное восстановление работоспособности.

Таблица 1 – Сравнение показателей физической подготовленности детей (n=14) в процессе педагогического эксперимента

Наименование упражнения (показатели, единицы измерения)	Сентябрь (X±σ)	Май (X±σ)	t _{кр}	p
Подъем туловища из положения лежа на спине, раз за 30 с.	15,0±1,6	16,8±1,2	2,07	< 0,05
Прыжок в длину с места, см	168,2±4,9	185,7±11,8	2,06	< 0,05
Челночный бег, 3*10 м	10,7±0,3	9,5±0,05	2,06	<0,05
Сгибание – разгибание рук из упора лежа, кол – во раз	20,0±1,1	23,0±0,9	2,06	< 0,05
Наклон вперед, из положения стоя, см	5,4±0,6	7,2±0,3	2,06	< 0,05
Индекс Руфье	9,8±1,3	7,6±1,0	2,06	< 0,05

Из таблицы 1 видно, что в мае 2022 года физическая подготовленность детей увеличилась по сравнению с сентябрем 2021 годом.

В процессе исследования также производился прирост показателей физической подготовленности детей опытной группы (таблица 2).

Таблица 2 – Прирост показателей физической подготовленности экспериментальной группы

Наименование упражнения, единицы измерения	Сентябрь 2021 г. V1	Май 2022 г. V2	Прирост показателей в %
Подъем туловища из положения лежа на спине, кол-во раз за 30 с.	15,0	16,8	11%
Прыжок в длину с места, см	168,2	185,7	10%
Челночный бег, 3*10 м	10,7	9,5	11%
Сгибание – разгибание рук в упоре лежа, раз	20	23	13%
Наклон вперед, из положения стоя, см	5,4	7,2	28%

Из полученных результатов, представленных в таблице 2 видно, что показатели физической подготовленности детей увеличились. Так, например, по результатам теста «Наклон вперед из положения стоя» показатель увеличился на 28% (7,2±1,0 см), что свидетельствует об отличной гибкости позвоночного столба и свободной работы нижних конечностей в тазобедренных суставах.

Средний показатель выносливости мышц и плечевого пояса при сгибании и разгибании рук, а также быстроты и ловкости в результате челночного бега увеличился на 16%.

Следует отметить, что при выполнении упражнения «Прыжок в длину с места» и «Подъем туловища из положения лежа на спине» показатель увеличился на 10%.

На Рисунке 1 хорошо видны различия и прирост показателей физической подготовленности детей при проведении тестов. Более подробно по каждому упражнению рассмотрим за счет чего достигнут прирост показателя, используя для этого шкалу С. Броди (таблица 3).

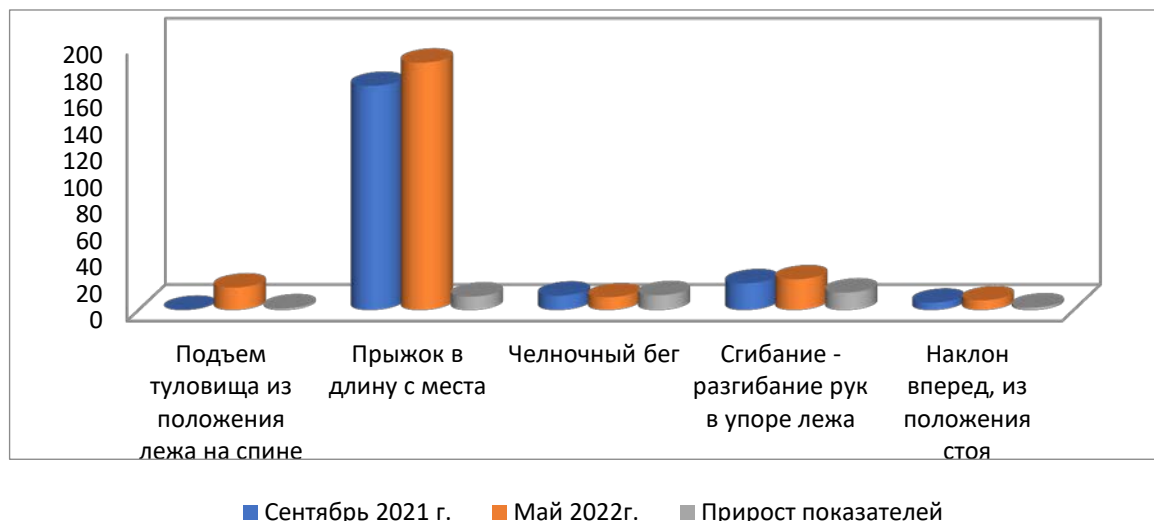


Рисунок 1 – Прирост показателей физической подготовленности детей

Таблица 3 – Шкала оценки темпов прироста физических качеств детей согласно С. Броди

Темпы прироста (%)	Оценка	За счет чего достигнут прирост
До 8	Неудовлетворительно	За счет естественного роста
От 8 до 10	Удовлетворительно	За счет естественного роста и роста естественно-двигательной активности.
От 10 до 15	Хорошо	За счет естественного роста и целенаправленной системы физического воспитания.
Свыше 15	Отлично	За счет эффективного использования естественных сил природы и физических упражнений.

В соответствии со шкалой С. Броди проведение таких упражнений, как: «Наклон вперед из положения стоя», «Челночный бег», «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа» свидетельствует об эффективном использовании естественных сил природы и физических упражнений [2, С. 4–5].

Упражнение «Прыжок в длину с места» и «Подъем туловища из положения лежа на спине» свидетельствует о естественном росте и целенаправленной системе физического воспитания.

Выводы. По итогам проведенного исследования можно сделать следующие выводы:

Осуществляя анализ можно сделать вывод что использованная нами экспериментальная программа по айкидо положительно повлияла на развития основных физических качеств у детей старшего школьного возраста в результате чего был прирост показателей физических качеств. Для достоверного анализа необходимо использовать опыт экспертов, которые могут скорректировать программу по айкидо, из анализа движений, и выполнения технических действий айкидоками.

Главный показатель профессиональной компетенции айкидока это формирование у него анализа и умения, а также навыки владения технико-тактическими действиями. Основой технико-тактической подготовке у айкидока является технико-тактическим анализ и важно иметь хороший уровень физических качеств. Чем выше уровень развития физических качеств, тем четче выполняются технико-тактические действия особенно при работе с несколькими противниками.

Для развития физических качеств школьного возраста в айкидо подходит метод стандартного и непрерывного упражнения с различными вариантами выполнения заданий как свободно, так и на время, полагаясь на определенный набор основных технических двигательных действий в определенных ситуациях, которые развивают физические качества и технико-тактических навыки.

Список литературы.

1. Акматов, Н. Ш. Искусство айкидо: теория и практика / Н. Ш. Акматов. – М., 2004. – 80 с.
2. Безденежных, Г. А. Исследование уровня физической подготовленности дошкольников в условиях дошкольного образовательного учреждения / Г. А. Безденежных // Сибирский педагогический журнал. – Красноярск, 2010. – № 193. – С. 4–5.
3. Ветков, Н. Е. Спортивная тренировка как управляемый процесс / Н. Е. Ветков. – М. : Наука, 2019. – 582 с.
4. Захарова, Л. В. Физическая культура / Л. В. Захарова. – Красноярск : СФУ, 2017. – 88 с.

РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ ДЕВОЧЕК 7-8 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ

Новичкова Н. Г., Лучкив К. А.
ФГБОУ ВО «УралГУФК», Челябинск, Россия

Аннотация. Данное исследование посвящено внедрению в тренировочный процесс комплексов упражнений, которые разработаны и направлены на развитие гибкости девочек 7-8, занимающихся художественной гимнастикой. Представленные результаты исследования, подтверждают значимость комплексов физических упражнений, о чем свидетельствует положительная динамика показателей.

Ключевые слова: художественная гимнастика, гибкость, комплексы упражнений.

DEVELOPMENT OF FLEXIBILITY OF GIRLS 7-8 YEARS OLD, ENGAGED IN RHYTHMIC GYMNASTICS

Novichkova N. G., Luchkiv K. A.

PSBEI HE «UralSUPC», Chelyabinsk, Russia

Annotation. This study is devoted to the introduction of exercise complexes into the training process, which are designed and aimed at developing the flexibility of 7-8 girls engaged in rhythmic gymnastics. The presented research results confirm the importance of physical exercise complexes, as evidenced by the positive dynamics of indicators.

Key words: rhythmic gymnastics, flexibility, exercise complexes.

Актуальность. Художественная гимнастика – один из самых популярных видов спорта в нашей стране. Современная гимнастика предъявляет высокие требования к подготовке спортсменов, не только физической, но и психологической. Гимнастика, как важное средство физического воспитания и оздоровления детей, включена в общеобразовательные программы школ, средних и высших учебных заведений, детских спортивных школ [1, с. 12].

Гибкость является основополагающим качеством в художественной гимнастике – это одно из наиболее ранних по развитию качеств. Начиная с 5-летнего возраста она быстро совершенствуется на всем протяжении младшего школьного возраста благодаря хорошей растяжимости мышечных волокон и связочного аппарата у детей [3, с. 63].

В художественной гимнастике в последнее время предъявляются высокие требования к выполнению отдельных элементов. Для многих из них необходим высокий уровень развития гибкости. Возрастающая конкуренция на мировом гимнастическом помосте предполагает, что первенство будет сохраняться за теми спортсменками, которые будут обладать высоким уровнем развития гибкости и смогут активно сочетать её с другими физическими качествами. Поэтому требуется еще более качественный подход к специальной подготовке гимнасток, основывающийся на принципах индивидуализации и опережающего развития в постоянно изменяющихся условиях, в которых функционируют гимнастки. Большую роль в художественной гимнастике играют такие качества, как гибкость (пассивная, активная, предельно развитая гибкость в тазобедренных суставах). А также, специфика данного вида спорта требует развития и совершенствования тонкой координации движений, чувства ритма, музыкальности, артистичности [2, с. 257].

Цель работы – разработать и экспериментально обосновать комплексы упражнений для развития гибкости девочек 7-8 лет, занимающихся художественной гимнастикой.

Результаты и их обсуждение. Исследование проводилось в Челябинске на базе МАОУ «Гимназии № 23». В эксперименте принимали участие две группы спортсменок 7-8 лет, по 10

человек в каждой: контрольная группа (КГ) и экспериментальная группа (ЭГ). Участники экспериментальной группы на протяжении пяти месяцев занимались гимнастикой с применением разработанных нами комплексов упражнений.

Цель исследования – определить эффективность разработанных комплексов упражнений для развития гибкости у юных гимнасток 7-8 лет.

Для достижения поставленной цели нами были разработаны комплексы упражнений на гибкость, которые выполнялись во всех частях тренировочного занятия. В подготовительной части занятия их применяли в ходе разминки, обычно после динамических упражнений, постепенно повышая амплитуду движений и сложность самих упражнений. В основной части такие упражнения выполнялись сериями, чередуя с работой основной направленности, или одновременно с выполнением силовых упражнений. Если же развитие гибкости является одной из основных задач тренировочного занятия, то иногда целесообразно упражнения на растягивания сконцентрировать во второй половине основной части занятия, выделив их самостоятельным «блоком» нагрузки. В заключительной части упражнения на растягивание сочетались с упражнениями на расслабление и самомассажем.

Если требуется достижение заметного сдвига в развитии гибкости уже через 3-4 месяца, то рекомендуются следующие соотношения в использовании упражнений: примерно 40% – активные, 40% – пассивные и 20% – статические. Чем меньше возраст, тем больше в общем объеме должна быть доля активных упражнений и меньше статических. Специалистами разработаны примерные рекомендации по количеству повторений, темпу движений и времени «выдержек» в статических положениях. На первых занятиях число повторений составляет не более 8-10 раз и постепенно доводится до величин [2, с. 37].

С целью оценки уровня развития гибкости у девочек 7-8 лет, занимающихся художественной гимнастикой в начале педагогического эксперимента нами проведено первое тестирование результаты которого представлены в таблице 1. Для оценки уровня развития гибкости были использованы следующие тесты: «гимнастический мост», продольный шпагат, выкрут прямых рук назад, наклон вперед из положения сидя

Таблица 1 – Результаты оценки уровня развития гибкости в КГ и ЭГ в ходе педагогического эксперимента

Тесты	Группа	Результат	Уровень
1) «Гимнастический мост»	ЭГ	5,23	низкий
	КГ	6,12	низкий
2) Продольный шпагат	ЭГ	4,33	средний
	КГ	7,24	низкий
3) Выкрут прямых рук назад	ЭГ	16,1	средний
	КГ	18,15	средний
4) Наклон вперед из положения сидя	ЭГ	20,8	средний
	КГ	19,3	низкий

Из таблицы 1 видно, что в начале педагогического эксперимента уровень развития гибкости в контрольной и экспериментальной группах примерно одинаковый.

Так, например, в тесте «Гимнастический мост» средний результат в ЭГ составил 5,23 см., что соответствует низкому уровню, а в КГ – 6,12 см., что также соответствует низкому уровню.

В тесте «Продольный шпагат» средний результата в ЭГ составил 4,33 см, что соответствует среднему уровню, а в КГ – 7,24 см, что соответствует низкому уровню.

В тесте «Выкрут прямых рук назад» средний результат в ЭГ составил 16,1 см, а в КГ – 18,15 см. Оба показателя соответствует среднему уровню.

В тесте «Наклон вперед из положения сидя» в ЭГ средний результат составил 20,8 см, что соответствует среднему уровню, а в КГ – 19,3 см, что соответствует низкому уровню.

После четырех месяцев занятий, по разработанным нами комплексам упражнений было проведено повторное педагогическое тестирование. Результаты, которого представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Результаты оценки уровня развития гибкости в КГ и ЭГ в ходе педагогического эксперимента

Тесты	Группа	1 тестирование		2 тестирование		Прирост, %
		результат	Уровень	результат	Уровень	
1) «Гимнастический мост»	ЭГ	5,23	низкий	3,21	средний	38,6
	КГ	6,12	низкий	4,1	средний	33
2) Продольный шпагат	ЭГ	4,33	средний	2,15	средний	50,3
	КГ	7,24	низкий	4,14	средний	42,8
3) Выкрут прямых рук назад	ЭГ	16,1	средний	12,3	высокий	23,6
	КГ	18,15	средний	15,33	средний	15,5
4) Наклон вперед из положения сидя	ЭГ	20,8	средний	22,3	высокий	7,2
	КГ	19,3	низкий	20,6	средний	6,7

Анализ результатов второго тестирования выявил значительные различия в результатах контрольной и экспериментальной групп.

Результат в тесте «Гимнастический мост» повысился в экспериментальной группе на 38,6% и составил 3,21 см., в то время как в контрольной группе он повысился на 33% и составил 4,1 см, оба показателя соответствуют среднему уровню.

Результат в тесте «Продольный шпагат» повысился в экспериментальной группе на 50,3% и составил 2,15 см., в то время как в контрольной группе он повысился на 42,8 % и составил 4,14 см, оба показателя соответствуют среднему уровню.

Результат в тесте «Выкрут прямых рук назад» повысился в экспериментальной группе на 23,6% и составил 12,3 см, что соответствует высокому уровню. В то время как в контрольной группе он повысился на 15,5% и составил 15,33 см, что соответствует среднему уровню.

Результат в тесте «Наклон вперед из положения сидя» повысился в экспериментальной группе на 7,2% и составил 22,3 см., что соответствует высокому уровню. В то время как в контрольной группе он повысился на 6,7% и составил 20,6 см, что соответствует среднему уровню.

Таким образом, юные гимнастки экспериментальной группы, занимавшиеся по разработанным нами комплексам упражнений, показали значительно больший рост результатов, нежели гимнастки контрольной группы, занимавшиеся по традиционной методике.

Выводы. Для развития гибкости у девочек 7-8 лет были разработаны два комплекса специальных упражнений. В каждом комплексе по 10 упражнений. Они выполнялись в конце подготовительной части, и вначале основной части занятий по 30 минут. В этих комплексах применялись следующие правила: не допускаются болевые ощущения, движения выполняются в медленном темпе, постепенно увеличиваются их амплитуда и степень применения силы помощника. Нагрузка в упражнениях на гибкость на отдельных занятиях и в течение года увеличивались за счёт увеличения количества упражнений и числа их повторений. В качестве для развития гибкости в комплексах, мы применяли основной метод. Так как у детей 7-8 летнего возраста занятия проводились 3 раза в неделю, нами была использована система домашнего задания, которая включает в себя: упражнения, направленные на развитие гибкости позвоночника, в тазобедренных и голеностопных суставах, подколенных связок, а также, прыжки на скакалке.

Первое тестирование, проведенное вначале педагогического эксперимента, не выявило значительных различий в уровне развития гибкости у гимнасток экспериментальной и контрольной групп.

Через четыре месяца было проведено повторное тестирование, результаты которого свидетельствуют о значительно-большом росте результатов в экспериментальной группе, нежели в контрольной, что свидетельствует об эффективности предложенных комплексов упражнений для развития гибкости.

Таким образом, разработанные комплексы упражнений являются эффективными для развития гибкости и могут быть рекомендованы для дальнейшего использования в тренировочном процессе юных гимнасток.

Список литературы.

1. Винер, И. А. Художественная гимнастика : история, состояние и перспективы развития / И. А. Винер, Е. С. Крючек, Е. Е. Медведева, Р. Н. Терехина. – М. : Физкультура и спорт, 2014. – 153 с.
2. Филиппович, В. И. Теория и методика гимнастики / В. И. Филиппович. – М. : Просвещение, 2013. – 448 с.
3. Шишкарёва, Ю. Н. Художественная гимнастика : учеб. пособие для секций коллективов физической культуры / Ю. Н. Шишкарёва, Л. П. Орлов. – М. : Физкультура и спорт, 2011. – 400 с.

ОРГАНИЗАЦИЯ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ

Оверко Т. А.

МАОУ «Образовательный центр № 5 г. Челябинска», Челябинск, Россия,

Аннотация. В статье автор рассматривает составляющие внеурочной деятельности по физической культуре, которые влияют на её эффективность: планирование, содержание, материально-техническое обеспечение, санитарно-гигиенические условия, формы и средства. Все они связаны между собой, поэтому требуют проработки как отдельно, так и в общей системе.

Ключевые слова: внеурочная деятельность по физической культуре, организационное обеспечение занятия, планирование, формы внеурочной работы.

ORGANIZATION OF EXTRA-COURSE ACTIVITIES IN PHYSICAL CULTURE IN A COMPREHENSIVE SCHOOL

Overko T. A.

MAOU «Educational Center No. 5 of Chelyabinsk», Chelyabinsk, Russia

Annotation. In the article, the author considers the components of extracurricular activities in physical culture that affect its effectiveness: planning, content, logistics, sanitary conditions, forms and means. All of them are interconnected; therefore, they require elaboration both separately and in a common system.

Key words: extracurricular activities in physical culture, organizational support of the lesson, planning, forms of extracurricular work.

Введение. Внеурочная деятельность по физической культуре является прекрасным способом для детей показать свою индивидуальность и раскрыть способности. К тому же одним из критериев эффективности в данной деятельности является её практическая направленность. Наивысшей точкой успеха является то, что ребёнок не только знает, что такое здоровый образ жизни, а делает эти знания частью своей обычной жизни. Поэтому организация внеурочной деятельности по физической культуре является актуальным вопросом и требует современных решений.

Основными формами проведения внеурочной деятельности по физической культуре являются занятия в различных секциях, группах здоровья и общей физической подготовки, спортивные праздники и мероприятия. Их называют большие формы внеурочной деятельности по физической культуре [1].

К малым формам относятся: утренняя зарядка, динамичные перемены, физкультминутки и физкультурные паузы.

Первое, с чего начинается организация внеурочной деятельности – это планирование. Учитель должен обладать высоким уровнем теоретических знаний и умений в плановых расчётах, а также, должен знать необходимые нормативно-правовые документы для грамотного оформления [3].

Планирование можно разделить на три этапа.

Первый этап – предварительный, включает в себя сбор необходимой информации по физической культуре. Изучение методических материалов, сборников и различных трудов, также, нормативные документы, которые включены в «Перечень учебных изданий, рекомендованных Министерством образования и науки Российской Федерации на учебный год». Сюда же входит анализ имеющегося материально-технического оснащение, которое существенным образом влияет на характер проведения занятий в данном учебном учреждении [4].

Вторым этапом планирования является непосредственно разработка документов планирования. Основными документами планирования внеурочной деятельности по физической культуре являются годовой план-график и план-конспект занятия.

В годовом плане-графике прописываются: количество часов, отведённых на занятия, их последовательность в соответствии с часами, формы контроля эффективности внеурочной деятельности по физической культуре [3].

По мимо основных занятий, необходимо запланировать крупные мероприятия, которые проводятся один раз в месяц, например, дни здоровья, «Весёлые старты» и другие.

При составлении плана-конспекта занятия, определяется его цель, задачи, спортивное оборудование и инвентарь.

Для планирования занятия необходимо обладать соответствующей теоретической и практической подготовкой в области физической культуры и спорта, знать закономерности и особенности развития детей в разные сенситивные периоды.

Занятие внеурочной деятельности по физической культуре строится по тем же принципам, что и урок по физической культуре.

Здесь важно помнить, что внеурочная деятельность является добровольной для посещения обучающихся, поэтому учителю важно проявлять гибкость и творческий подход к проведению занятия, ведь дети приходят на занятия после шести-семи уроков и их настрой может быть не совсем таким, на который рассчитывает учитель. На этот случай всегда нужно иметь несколько запасных вариантов, это могут быть игры или упражнения, которые настроят детей на нужную волну.

В этом заключается третий этап планирования – плановая корректировка по мере необходимости на протяжении всего учебного года.

Перейдём непосредственно к самому проведению занятий внеурочной деятельности по физической культуре.

В самом начале необходимо провести диагностические исследования, чтобы в течение всего периода можно было отслеживать динамику роста результатов. Мы уже говорили, что внеурочная деятельность по физической культуре имеет практическую направленность, поэтому необходимо проводить не только тестовые задания с количественными показателями (бег на определённые дистанции, прыжки в длину с места и т.д.), но и качественные, это может быть анкетирование «ЗОЖ», ведение дневника самоконтроля и другое.

Отслеживание результатов необходимо проводить не менее трёх раз за период проведения занятий по внеурочной деятельности: в начале, середине и конце учебного года.

Рассмотрим организационное оснащение внеурочной деятельности по физической культуре в школе, оно включает в себя три составляющие: санитарно-гигиенические условия, материально-техническое обеспечение и место проведения занятия.

Для организации санитарно-гигиенических условий необходимо соблюдать температурный режим, занятия проводить в хорошо проветриваемых помещениях с достаточным уровнем освещения, во избежания травм использовать только исправный спортивный инвентарь и снаряды.

Материально-техническое обеспечение представляет собой достаточное количество спортивного инвентаря для всех занимающихся, своевременное его замена при непригодности, а также, обеспечение необходимым пространством для занятий, которое позволяет решать поставленные задачи при его оптимальной плотности.

Учителю необходимо помнить о корректности физической нагрузки относительно возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся, их физической подготовленности и психологической устойчивости.

Характеристика нагрузки – это показатели частоты сердечных сокращений (ЧСС), темп, скорость движения и т.д. нельзя исключать и внешние проявления: изменение цвета лица, головокружение, покачивания.

Объём нагрузки задаётся временными рамками выполнения упражнения, количеством его повторений, преодоленным расстоянием (для ходьбы или бега) и т.д.

Интенсивность нагрузки характеризуется показателями темпа и скорости движений, ускорения, частоты сердечных сокращений (ЧСС) и др.

Регулировать физическую нагрузку можно с помощью изменения [2]:

- количества повторений, темпа, амплитуды движения;

- величин внешнего отягощения: собственного веса и веса инвентаря (гантелей, набивных мячей);

- исходного положения выполнения упражнения и т.д.

Утренняя гимнастика в современной школе, к сожалению, проводится только в начальной школе. Чаще всего учитель в классе включает мультипликационный клип, за которым обучающиеся повторяют движения или включает детскую музыку, под которую дети двигаются, как им захочется. К проведению утренней зарядки, как и динамичной перемене можно привлечь обучающихся старших классов. Многие старшеклассники, особенно девочки, с удовольствием занимаются с младшими школьниками. Все только выигрывают от такого взаимодействия: по мимо физического развития, младшие обучающиеся учатся общению со старшими, а старшеклассники начинают понимать, что такое ответственность в практическом применении. Для младших школьников после второго и четвертого урока полезно устраивать динамичные перемены с применением танцевальных элементов, народных игр и упражнений. Старшие школьники под руководством учителя физической культуры могут прийти побросать мяч в баскетбольное кольцо или поиграть в настольный теннис.

Данные мероприятия внеурочной деятельности по физической культуре способствуют повышению уровня физической культуры личности, а, также, являются прекрасным средством профилактики переутомления и организации деятельности вне учебного времени детей разного возраста.

Список литературы.

1. Григорьев, Д. В. Внеурочная деятельность школьников / Д. В. Григорьев, П. В. Степанов // методический конструктор-пособие для учителей. – М. : Просвещение. – 2010. – С. 31.

2. Жихорова, Е. Д. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями: сборник трудов конференции / Е. Д. Жихорова // Научное сообщество студентов : материалы XVI Междунар. студенч. науч.-практ. конф. / редкол.: О.Н. Широков [и др.]. – Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2017. – С. 94-96.

3. Кравцова, Л. М. Формирование профессиональной компетентности будущего учителя физической культуры в организации внеурочной деятельности: монография / Л. М. Кравцова, В. Г. Макаренко, С. А. Осинцев, Т. А. Михайлова. – ЗАО «Цицеро», 2011. - 158 с.

4. Письма Министерства образования и науки РФ от 12.05.2011 г. № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования» и от 14.12.2015 г. № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ» // КонсультантПлюс.

ОСОБЕННОСТИ КОНТРОЛЯ ВЕСА БОРЦАМИ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ

Омарова П. Г., Евлоев И. Д., Абдуллаев Н. Р.
ФГБОУ ВО «Кубанский ГУФКСТ», Краснодар, Россия

Аннотация. В данном исследовании рассматривается вопрос снижения и контроля веса борцами вольного стиля в предсоревновательный период.

Ключевые слова: вес, контроль, метод, борьба, подготовка.

FEATURES OF WEIGHT CONTROL BY FREESTYLE WRESTLERS

Omarova P.G., Evloev I. D., Abdullaev N.R.

FSBEI HE "Kuban GUFKST," Krasnodar, Russia

Abstract. This study addresses the issue of weight reduction and control by freestyle wrestlers during the pre-competition period.

Keywords: weight, control, method, wrestling, preparation.

Актуальность. Разделение спортсменов в спортивных единоборствах по весовым категориям позволяет минимизировать количество возможных травм, обеспечивает сохранение спортивного долголетия, увеличивает значимость технико-тактической подготовленности. В то же время наличие весовых категорий привело к тому, что спортсмены стали снижать свои весовые показатели стремясь выступить в более легком весе и повысить шансы на завоевание призовых мест [1; 3].

Однако, сгонка веса требует разумного отношения. Иначе отрицательные последствия скажутся не только на результативности спортсмена в конкретном соревновании, но и на его состоянии здоровья в будущем [2; 4].

Цель работы. Разработать и обосновать эффективность методики снижения веса борцами вольного стиля в предсоревновательный период.

Результаты и их обсуждение. В соответствии с анализом данных специальной литературы и опроса спортсменов, участвующих в эксперименте, нами были сформированы рекомендации при использовании основных способов снижения веса, к которым отнесли: банные процедуры; сгоночный костюм; кардиотренажер; голодание; массаж.

Группе спортсменов нашего исследования, учитывая их предпочтения и полученные данные процента снижаемого веса, рекомендованы к использованию:

- ударный метод для борцов в категории до 5% и до 8%;
- форсированный метод в категории до 3% снижения веса.

Основным способом контроля за процессом снижения веса было ведение дневника самоконтроля:

- перед сном;
- после сна;
- перед гигиеническими процедурами;
- до и после первой и второй тренировок.

Средние групповые показатели результатов проведенного анкетирования по эффективности разработанной методики снижения и веса представлены в Таблице 1. Эти данные показывают, что фактические результаты превзошли в следующем порядке:

1. В вопросе «Качество разработанной методики по отношению к предыдущим самостоятельным попыткам снижения веса до начала внедренной методики спортсмены оценили в 3,7 балла, после – 6,8 балла.

2. Ожидаемый уровень эмоционального состояния после сгонки веса составил 4,1 балла, в то время как фактический показатель составил 6,3 балла.

3. Достижение желаемого веса до начала эксперимента борцы оценивали в 2,7 балла, несмотря на более высокую оценку качества разработанной методики (3,7 балла). При опросе спортсменов почему был дан такой ответ они утверждали, что им легче собственными проверенными способами снизить вес. После сгонки веса участники эксперимента присудили данному вопросу 8,2 балла.

4. Ожидаемое положительное влияние методики на скоростно-силовые способности борцы оценили в 3,2 балла, в то время как фактический балл составил 5,3 балла.

Таблица 1 – Результаты анкетирования участников эксперимента, проведенных до начала сгонки веса и после завершения соревнований

№ п/п	Вопросы	До эксперимента (ожидаемые результаты)		После соревнований (фактические результаты)
1	Качество разработанной методики по отношению к предыдущим самостоятельным попыткам снижения веса	3,7		6,8
2	Уровень эмоционального состояния	4,1		6,3
3	Достижение желаемого веса	2,7		8,2
4	Положительное влияние сгонки веса на скоростно-силовые способности	3,2		5,3
5	Положительное влияние сгонки веса на функциональные возможности	3,6		4,8
6	Положительное влияние сгонки веса на технико-тактические показатели	2,1		4,3
7	Место в турнирной таблице соревнований	тренер	7	5
		спортсмен	6	

5. Ожидаемое положительное влияние методики на функциональные возможности борцы оценили в 3,6 балла, в то время как фактический балл составил 4,8 балла.

6. Положительное влияние сгонки веса на технико-тактические показатели борцы оценили до внедрения методики в 2,1 балла, после – 4,3 балла.

7. В среднем тренеры возможности спортсменов на достижение места в турнирной таблице оценили на 7 место, сами борцы на 6 и были более ближе к правде. В итоге среднее значение занятого места в турнирной таблице составил 5 место.

Выводы.

1. В практике спортивной борьбы в основном применяют следующие методики снижения веса: форсированный, ударный и равномерный.

2. Последствия сгонки веса на организм спортсмена зависят от % снижаемого веса от общей массы и делится на следующие категории: 1-3% от общего веса; от 3-х до 5%; от 5 до 8%; снижение на 9% и более от общей массы.

3. Использование дневника самоконтроля снижения веса позволяет спортсменам ежедневно достигать поставленных задач по сгонке лишних килограмм не форсируя данный процесс.

Список литературы.

1. Курачев, А.М. Влияние искусственной сгонки веса на организм борцов / А.М. Курачев, В.В. Михайлов, В.В. Язвиков // Спортивная борьба. - М.: Физкультура и спорт, 1981. - С. 79–84.

2. Лях, В.И. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич. - Москва: Просвещение, 2012. – 237 с.

3. Полева, Н.В. Методика рационального снижения массы тела спортсмена в единоборствах / Н.В. Полева // Вестник томского государственного университета. – 2009. - № 322. – С. 218-222.

4. Стрельников, В.А. Методика уменьшения веса спортсмена / В.А. Стрельников // Бокс, 2000. Актуальные вопросы подготовки высококвалифицированных боксеров. - Вып. 2. - М. - Красноярск: РФБ, 2000. - С. 30-38.

МОНИТОРИНГ КАК СРЕДСТВО УПРАВЛЕНИЯ КАЧЕСТВОМ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ХОККЕИСТОВ

Опошнян Е. Ю., Матвеев Т. А.
ЧКФК ФГБОУ ВО «УралГУФК», Челябинск, Россия

Аннотация. Цель исследования заключается в выявлении особенностей управления качеством тренировочного процесса хоккеистов на этапе начальной подготовки на основе проведения мониторинга.

Ключевые слова: мониторинг, этап начальной подготовки, физическая подготовка, планирование.

MONITORING AS A MEAN OF TRAINING PROCESS QUALITY CONTROL OF HOCKEY PLAYERS

Oposhnyan E.Y., Matveev T.A.
CCPC PSBEI HE «UralSUPC», Chelyabinsk, Russia

Annotation. The purpose of the study is to identify the management quality features of the training process of hockey players at the stage of initial training based on monitoring.

Key words: monitoring, the stage of initial training, physical training, planning.

Актуальность. Хоккей как вид спорта отличается коллективностью действий, комплексным и разносторонним характером воздействия игры на функциональные системы организма, многообразием проявления двигательных качеств, непрерывностью и внезапностью изменения игровых ситуаций, высокой значимостью индивидуального мастерства игроков, высокой эмоциональностью, силовым характером многочисленных единоборств. Сегодня хоккей предъявляет большие требования к физической, технико-тактической и психической подготовке хоккеистов в количественном и качественном эквиваленте, что, в свою очередь, требует рационального и эффективного осуществления тренировочного процесса на всех этапах многолетнего тренировочного цикла. В структуре учебно-тренировочного процесса подготовка спортсмена организуется в определённом соотношении видов спортивной подготовки и иных мероприятий, а именно: общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, техническая подготовка, тактическая, теоретическая и психологическая подготовка, участие в спортивных со-

ревнованиях, инструкторская и судейская практика, медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль [3].

Одним из направлений стратегии системных инноваций в области спортивной подготовки является повышение качества тренировочного процесса в ДЮСШ с помощью использования мониторинга как состояния здоровья, так и физической подготовленности юных спортсменов [1]. Цель мониторинга – получение информации, необходимой для принятия обоснованных управленческих решений на различных этапах спортивной подготовки. Основа педагогического мониторинга – тестирование.

Физической подготовке хоккеистов уделяется большое внимание. Ее объем в годичном цикле тренировок на этапе начальной подготовки составляет около 25-30% от общего объема тренировочной нагрузки. При этом при планировании физической подготовки необходимо учитывать не только требования игры, но и индивидуальные особенности хоккеиста.

При планировании тренировочного процесса в хоккее, тренерам необходимо рационально соотносить общую и специальную физическую подготовку в различных периодах годичного цикла подготовки спортсмена, т.е. владеть основными приемами управления тренировочным процессом[4]. Одними из основных показателей эффективности управления качеством тренировочного процесса являются следующие критерии:

- сохранение контингента занимающихся в течение учебного года;
- выполнение спортсменами переводных нормативов в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»;
- количество спортсменов, переведённых в течение учебного года в организации, осуществляющие спортивную подготовку на более высоком уровне;
- количество воспитанников, принявших участие в спортивных соревнованиях различного уровня в течение учебного года;
- осуществление мониторинга индивидуальных спортивных достижений занимающихся;
- положительная динамика спортивных достижений спортсменов в течение учебного года;
- удовлетворённость занимающихся и их родителей (законных представителей) условиями занятий, организацией и качеством тренировочного процесса, так как именно на начальном этапе тренировочного процесса в хоккее решаются такие задачи как формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом, укрепление здоровья, повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств, формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «хоккей».

Постоянное отслеживание, оценка и анализ результатов спортивной деятельности занимающихся возможны в рамках проведения мониторинговых исследований. Одним из эффективных средств повышения качества тренировочного процесса является педагогический контроль. Целью контроля является всесторонняя оценка уровня подготовленности спортсмена, осуществляемая во время комплексных обследований, регистрация показателей физического и психологического состояния, уровня технико-тактического мастерства, особенностей соревновательной деятельности[2].

Таким образом, мониторинг физической, технической и психологической подготовленности спортсменов, а также систематическое участие непосредственно тренеров в обследованиях и организации комплексного контроля занимающихся с целью изучения динамики различных сторон их подготовленности, освоения тренерами инновационных технологий в спорте дают возможность оперативно вносить коррективы в тренировочный процесс и подготовку к соревновательной деятельности хоккеистов.

Цель исследования – рассмотреть значение мониторинга в управлении качеством тренировочного процесса хоккеистов на этапе начальной подготовки.

Организация исследования. Исследование проводилось в несколько этапов в период с 2020 по 2022 год на базе МБУ СШОР по хоккею «Трактор» города Челябинска. В исследовании принимали участие две группы юных хоккеистов 2009 года рождения (по 25 человек в каждой), обучающиеся в учебно-тренировочных группах 2-го и 3-го годов обучения. Принимавшие в исследовании спортсмены посещали тренировочные занятия 5 раз в неделю. В период с сентября по октябрь 2020 года, на первом этапе исследования, был проведен теоретический анализ состояния проблемы. На втором этапе, в ноябре 2020 года, были подобраны тесты в соответствии с требованиями, предъявляемыми к педагогическому тестированию и врачебно-педагогическому наблюдению. Первое педагогическое тестирование и врачебно-педагогическое

наблюдение было проведено на третьем этапе исследований в мае 2021 года. За основу брались тесты федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «хоккей». Далее, на четвертом этапе, юные спортсмены были разделены на две группы – контрольную (КГ) и экспериментальную (ЭГ). Обе группы занимались по программе многолетней подготовки по хоккею с шайбой, рекомендованной для СШОР, однако в экспериментальной группе распределение объемов нагрузки на виды подготовки происходило с учетом мониторинговых исследований. В мае 2022 года, на пятом этапе исследований, было проведено контрольное тестирование показателей физической и технической подготовленности, а также физического развития занимающихся. В ходе проведения эксперимента, определялось влияние системы планирования годичного цикла спортивной подготовки хоккеистов группы начальной подготовки на основе проведенного мониторинга. На заключительном этапе данные эксперимента были обработаны, произведен анализ полученных результатов и сформулированы выводы.

Сущность педагогического эксперимента заключалась в применении разработанной системы планирования годичного цикла спортивной тренировки хоккеистов группы начальной подготовки на основе мониторинговых исследований. Было спрогнозировано, что, имея низкий уровень общей физической подготовленности, юные хоккеисты, вряд ли смогут демонстрировать высокие показатели соревновательной деятельности в команде. Таким образом, в 2021-2022 учебном году, за счет объемов тренировочных нагрузок, отведенных на техническую подготовку, был усилен блок общей физической (с июля по август на учебно-тренировочных сборах) и специальной физической (с сентября по январь) подготовки хоккеистов.

Результаты исследования и их обсуждение. Результаты изучения уровня физического состояния и технической подготовленности юных хоккеистов на подготовительном этапе опытно-экспериментальной работы в мае 2021 г. (2-ой год обучения) показали, что в 2021 г. результаты весо-ростового показателя (индекс Кетле) у большинства спортсменов КГ и ЭГ соответствовали уровням ниже среднего и среднему (72,9%), однако у некоторых спортсменов (21,2% КГ и 25,9% ЭГ) наблюдался низкий весо-ростовой показатель. При изучении показателя жизненный индекс, выявлено преобладание в результатах уровней ниже среднего и среднего (73,4% – КГ, 67,2% - ЭГ), что говорит о недостаточном для выполнения тренировочной и соревновательной работы развитии общей выносливости юных спортсменов. Более того, у трети занимающихся ЭГ (26,3%) наблюдался низкий уровень жизненного индекса. При диагностике силового индекса, преобладающее большинство хоккеистов продемонстрировали низкий силовой показатель (85,8%).

В результате тестирования общей физической подготовленности юных хоккеистов было выявлено, что более 80% занимающихся справились с нормативными требованиями «Бег 20 м с высокого старта» и «Прыжок в длину с места». Вместе с тем, около 40% спортсменов не смогли выполнить норматив, связанный с проявлением силовых способностей «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу», о чем также свидетельствуют результаты изучения силового индекса хоккеистов. Около 40% юных хоккеистов не выполнили переводные нормативы в беге на коньках 20 м спиной вперед и в челночном беге на коньках 6х9м. Опираясь на результаты тестирования специальных физических и технических качеств юных хоккеистов, мы выявили, что около 70% спортсменов в состоянии выполнить контрольно-переводные нормативы по специальной физической и технической подготовке, но для соревновательного результата необходимы достаточно высокие индивидуальные технические показатели каждого юного спортсмена.

Мы предположили, что, прежде всего, на показатели технической подготовленности и соревновательной деятельности хоккеистов групп начальной подготовки влияет общая физическая подготовленность юных спортсменов, являясь фундаментом для развития других видов подготовленности. Опираясь на примерное соотношение объемов нагрузки в тренировочном процессе на начальном этапе подготовки, регламентированное Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Хоккей», программный материал был распределен на два блока: базовый, где предполагается групповая работа в соответствии с общеобразовательной программой СШОР и вариативный, где предполагается индивидуальная работа с учетом показателей мониторинга.

С целью совершенствования показателей физического состояния и технической подготовленности юных хоккеистов, была разработана программа спортивной подготовки хоккеистов для групп начальной подготовки 2-го и 3-го года обучения с учетом данных мониторинга. Таким образом, за счет объемов тренировочных нагрузок, отведенных на техническую подготов-

ку, был усилен блок общей физической подготовки, а именно с сентября по январь и специальной физической подготовки с февраля по май для юных спортсменов экспериментальной группы, у которых наблюдались низкие показатели физической общей подготовленности.

Выводы. В результате тестирования уровня общей физической подготовленности юных хоккеистов в мае 2022 года наблюдалось улучшение всех физических качеств в обеих группах, однако наилучшие результаты продемонстрировали спортсмены экспериментальной группы: в полном составе участники справились с нормативами «Бег 20 м с высокого старта» и «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами»; и лишь один испытуемый не смог выполнить контрольно-переводные нормативы по остальным двигательным тестам. Тем не менее, юные хоккеисты экспериментальной группы продемонстрировали значительный прирост координационных и силовых способностей, требующих максимального проявления при выполнении упражнений «Бег на коньках спиной вперед 20 м», «Бег на коньках челночный 6х9м» и «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу».

Изучив показатели специальной физической и технической подготовленности юных игроков, мы также отметили что к 2022 году все испытуемые экспериментальной группы справились с упражнениями «Бег на коньках 20 м» и «Бег на коньках спиной вперед 20 м». Также значительно уменьшилось количество хоккеистов (около 20%), для которых были характерны низкие показатели координационных способностей. Однако в случае с юными спортсменами контрольной группы, большинство переводных нормативов, а именно: «Бег на коньках спиной вперед 20 м», «Бег на коньках челночный 6х9м», «Бег на коньках слаломный с ведением шайбы» и «Бег на коньках слаломный без шайбы», выполненных хоккеистами на третьем году обучения, также как и на втором, свидетельствуют о наличии низкого уровня специальной физической и технической подготовленности у 26% игроков команды.

В результате изучения соревновательной деятельности хоккеистов, было отмечено заметное увеличение призовых мест в командах обеих групп, особенно наглядно это продемонстрировано в экспериментальной группе, где количество первых мест в три раза больше, чем в контрольной.

Таким образом, в ходе реализации разработанной программы спортивной подготовки хоккеистов групп начальной подготовки с учетом данных мониторинга, мы отметили значительный прирост результатов общей физической, и, соответственно, специальной физической и технической подготовленности у спортсменов экспериментальной группы в большей степени, чем у хоккеистов контрольной группы.

Список литературы.

1. Левшин, И.В. Мониторинг функционального состояния и здоровья юных хоккеистов / И.В. Левшин, Л.В. Михно, А.В. Каган [и др.] // Лечебная физкультура и спортивная медицина. – 2013. - № 12 (120). – С. 9- 15.
2. Савин, В.П. Теория и методика хоккея: учебник для студ. высш. учеб. заведений / В.П. Савин. - М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 400 с.
3. Приказ Минспорта России от 15.05.2019 № 373 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «хоккей».
4. Фудин, Н.А. Медико-биологические технологии в управлении тренировочным процессом и соревновательной деятельностью спортсменов высшей квалификации / Н.А. Фудин, А.А. Хадарцев, С.В. Чернышев // Вестник спортивной науки. – 2015 – № 3 – С. 34-37.

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ С ЮНЫМИ СПОРТСМЕНАМИ-ПАУЭРЛИФТЕРАМИ

Плотников С. С., Мищенко Н. Ю.
ФГБОУ ВО «УралГУФК», Челябинск, Россия

Аннотация. Дана характеристика пауэрлифтинга как силового вида спорта. Рассматриваются отдельные аспекты организации тренировочных занятий с юными спортсменами-пауэрлифтерами: структура и содержание. Даны практические рекомендации для тренеров, организующих тренировочные занятия с юными спортсменами-пауэрлифтерами.

Ключевые слова: пауэрлифтинг, тренировочное занятия, юные спортсмены-пауэрлифтеры.

FEATURES OF THE ORGANIZATION AND CONDUCT TRAINING SESSIONS WITH YOUNG ATHLETES-PAUERLIFLERS

Plotnikov S. S., Mishenko N. U.

FGBOU WITH URALGUFK, Chelyabinsk, Russia

Annotation. A characteristic of powerlifting as a power sport is given. Separate aspects of the organization of training sessions with young athletes-Pauerliflers are considered: structure and content. Practical recommendations are given for trainers organizing training sessions with young Pauerliflers athletes.

Keywords: powerlifting, training sessions, young athletes-pauerliflers.

Актуальность. Пауэрлифтинг является представителем «силовых» видов спорта. Состоит из выполнения соревновательных упражнений в одном повторении, но с максимальным весом. Есть три соревновательных упражнения: приседание со штангой, жим лежа и становая тяга, этот вид спорта еще называют силовым троеборьем. Все упражнения, применяемые в силовом троеборье, делятся на три основные группы: соревновательные, специально-подготовительные (в значительной степени близкие по координации движений и проявлению физических качеств к соревновательным упражнениям) и дополнительные развивающие (по параметрам могут значительно отличаться от структуры соревновательных упражнений) упражнения [6].

Основной концепцией специальной силовой подготовки юных атлетов является поднимание неопредельного отягощения до выраженного утомления. Выбор нагрузки во многом зависит от индивидуальных особенностей спортсмена, его физической подготовленности, структуре мышц, типа высшей нервной деятельности и др. [9].

В тренировке юных атлетов должна соблюдаться определенная последовательность и постепенность использования нагрузок и различных тренировочных методов. Спортсмен должен ощутить увеличение силы, мощности или габаритов от тренировок с отягощениями. Однако перетренированность и даже травма могут возникнуть, если спортсмен попытается поднять слишком большой вес слишком быстро. В связи с этим, тренеру важно понимать принципы силовых тренировок при эффективном планировании тренировочного цикла юных спортсменов и обязательно учитывать научно-методическую основу силового троеборья [8].

Современные публикации по пауэрлифтингу раскрывают различные особенности тренировочного процесса [1; 2; 3; 4; 5; 7]. Однако научные разработки относительно подготовки пауэрлифтеров детского и юношеского возраста отсутствуют. Поэтому в рамках данной работы делается попытка освещения отдельных аспектов организации тренировочных занятий с юными пауэрлифтерами.

Цель исследования – обосновать особенности организации тренировочных занятий в пауэрлифтинге с юными спортсменами.

Результаты исследования и их обсуждение. Как подчеркивает В. Г. Саенко (2014) [7], основной формой организации тренировочного процесса является групповое занятие. Тренировочное занятие по пауэрлифтингу состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. В каждой части тренировочного занятия ставятся конкретные задачи и подбираются наиболее эффективные средства их решения.

Обычно объем подготовительной части составляет 20 % времени всего тренировочного занятия, которое включает в себя: формулирование тренировочных задач и последовательность основных упражнений, разминку, психологическую настройку, формирование осанки, развитие координации движений, выполнение подготовительных упражнений и др. Основными средствами подготовительной части занятия могут быть: строевые упражнения; различные виды ходьбы, бега, прыжков; общеразвивающие упражнения, направленные на развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости; имитация техники упражнений пауэрлифтинга.

Основная часть занятия обычно формируется из 70 % времени тренировочного занятия. Ее задачами могут быть изучение или совершенствование техники упражнений или отдельных элементов, дальнейшее развитие силовых, скоростно-силовых и других физических качеств спортсмена. Средствами основной части занятия в пауэрлифтинге являются классические и специально-вспомогательные упражнения, подбираемые с учетом первоочередности скоростно-силовых упражнений, а в дальнейшем – силовые упражнения.

На заключительную часть занятия отводится около 10 % времени тренировочного занятия. Ее основной задачей является приведение организма юных пауэрлифтеров к состоянию относительного покоя, подведение итогов, планирование последующих тренировочных занятий. В заключительной части занятия применяются следующие средства: ходьба, прыжки, упражнения для мышц брюшного пресса, висы, размахивания и раскачивания, упражнения для расслабления и успокоения дыхания.

При организации тренировочных занятий с юными пауэрлифтерами можно сформулировать следующие рекомендации для тренеров:

- при допуске юных спортсменов к занятиям с отягощениями обязательно необходимо проверять справку от врача;
- контролировать своевременное прохождение медицинской комиссии в физкультурно-врачебных диспансерах действующих спортсменов не менее одного раза в три месяца;
- перед началом занятий с детьми проводить инструктаж по технике безопасности, а также проверять исправность и надежность спортивного инвентаря;
- акцентировать важность полноценного питания для юных спортсменов и осуществление приема пищи за 1,5-2 часа до начала занятия;
- проводить полноценную разминку для юных пауэрлифтеров перед основной частью занятия;
- обеспечивать непосредственное страхование юного спортсмена при выполнении им силовых упражнений;
- наполнять содержание подготовки юных пауэрлифтеров разнообразными упражнениями и средствами физической подготовки;
- постоянно общаться с родителями детей с целью оптимизации режима жизнедеятельности и тренировочного процесса юного спортсмена;
- не включать в программу тренировочных занятий юных пауэрлифтеров упражнения с максимальными отягощениями;
- обеспечивать страхование учеников.

Обязательным условием организации занятий с юными пауэрлифтерами является широкое использование средств, обеспечивающих всестороннее физическое развитие. Разносторонняя физическая подготовка позволяет успешно развивать физические качества, совершенствовать деятельность нервной системы, костно-мышечного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем и другие жизненно важные системы организма юных спортсменов, формировать двигательные навыки, необходимые в спорте и трудовой деятельности. Разнообразные физические упражнения разносторонне влияют на организм, способствуют активному отдыху, снимают усталость, исключают возможность возникновения у детей различного рода морфологических и функциональных отклонений [10].

При проведении тренировочных занятий следует внимательно изучать индивидуальные способности подростков, систематически осуществлять педагогические и врачебные наблюдения. Основное внимание необходимо обращать: на адаптацию их организма, а именно сердечно-сосудистой системы к упражнениям с отягощениями; на умение усваивать классические упражнения со штангой, учитывая координацию, равновесие; на понимание структуры упражнения; на ход развития силовых качеств.

Упражнения общей физической подготовки юных пауэрлифтеров могут чередоваться на тренировочных занятиях с общеразвивающими упражнениями, а также с другими видами спорта. В свою очередь, упражнения, направленные на формирование техники пауэрлифтинга необходимо выполнять групповым или индивидуальным методом. Обучение технике конкретного упражнения или ее элементам подразделяется последовательно на три фазы: ознакомление, изучение и совершенствование. Регулярно применяются следующие методы: рассказ, демонстрация и самостоятельное выполнение упражнения или отдельных ее элементов. Для повышения эффективности обучения рекомендуется также применять средства срочной информации. Теоретические занятия с юными пауэрлифтерами обычно проводятся в форме лекций или бесед с демонстрацией наглядности. На практических занятиях можно также отводить несколько минут для обсуждения теоретических вопросов. Однако материал по вопросам гигиены, медицинского контроля, строения и функций человеческого организма, питания, оказания первой медицинской помощи должен освещаться врачом.

По утверждениям специалистов [8], с самого начала занятий юных атлетов необходимо приучать вести дневник спортсмена, где, наряду с задачей тренера, должны быть записи о личных ощущениях нагрузки, параметры самоконтроля (ЧСС, аппетит, сон и т.д.), определение удачных и неудачных подходов и повторений, собственная аргументация общей оценки выполненной работы. Такие записи приучают к порядку, последовательности, стимулируют личностную заинтересованность в успешном результате занятий, формируют собственную аргументацию происходящего и учат логически мыслить.

Выводы. Таким образом, организацию тренировочного процесса по пауэрлифтингу необходимо осуществлять в соответствии с задачами, стоящими перед конкретной возрастной группой. Содержание материала программы формируется в определенной последовательности в соответствии с уровнем квалификации и подготовленности занимающихся.

Список литературы.

1. Бельский, И. В. Модель специальной силовой подготовленности пауэрлифтеров / И. В. Бельский // Теория и практика физической культуры / Тренер. – 2000. – № 1. – С. 33-35.
2. Гузеев, П. Пауэрлифтинг / П. Гузеев. – М. : Terra-Спорт, 2003. – 55 с.
3. Збандут, И. В. Пауэрлифтинг – спорт богатырей / И. В. Збандут. – Мариуполь : ЧП «СВБ-люкс», 2006. – 28 с.
4. Капко, И. О. Индивидуальные и групповые морфофункциональные показатели спортсменов в пауэрлифтинге / И. О. Капко, В. Г. Олешко // Современный олимпийский спорт и спорт для всех. – М., 2003. – Т. 2. – С. 62-63.
5. Комплексная тренировка пауэрлифтера : победа на турнире / сост. А. М. Горбов. – М. : АСТ; Донецк : Сталкер, 2006. – 174 с.
6. Муравьев, В. Л. Пауэрлифтинг : путь к силе / В. Л. Муравьев. – М. : Изд-во «Светлана П», 1998. – 153 с.
7. Саенко В. Г. Организация тренировочных занятий в пауэрлифтинге с юными спортсменами / В. Г. Саенко // Актуальные проблемы экологии и здоровья человека : матер. II Междунар. науч.-практ. конф. – Череповец : ФГБОУ ВПО ЧГУ, 2014. – С. 169 – 174.
8. Стеценко, А. І . Пауерліфтинг. Теорія і методика викладання: [навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл.] / А. І. Стеценко. – Черкаси : Вид. від. ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2008. – 460 с.
9. Шейко, Б. И. Пауэрлифтинг / Б. И. Шейко. – М. : Издательский отд. ЗАО «ЕАМ Спорт Сервис», 2004. – 543 с.
10. Якубенко, Я. З. Сравнительный анализ объема тренировочной нагрузки в пауэрлифтинге у мужчин в зависимости от квалификации и массы тела : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Я. З. Якубенко. – М. : РИТФК, 2006. – 24 с.

ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ВРАЧЕБНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ В ХОККЕЕ

Полетаев И. О. Косенко М. В.
ФГБУ ПОО «ГУОР по хоккею», Ярославль, Россия

Аннотация. В данной статье представлены результаты педагогического исследования особенностей реализации врачебно-педагогического контроля хоккея.

Ключевые слова: спортсмены, врачебно-педагогический контроль, хоккей, тренер, хоккеисты.
**FEATURES OF THE IMPLEMENTATION OF MEDICAL AND PEDAGOGICAL CONTROL
IN HOCKEY**

Poletaev I. O. Kosenko M. V.
FGBU POO "GUOR Hockey", Yaroslavl, Russia

Annotation. This article presents the results of a pedagogical study of the features of the implementation of medical and pedagogical control of hockey.

Keywords: athletes, medical and pedagogical control, hockey, coach, hockey players.

Актуальность. Проблеме врачебно-педагогического контроля уделено достаточное количество внимания, но несмотря на это, данная тема всегда является актуальной. В традиционной системе подготовки спортсменов врачебно-педагогический контроль, как правило, является не

самым сильным компонентом. Основными причинами этого факта являются: недостаточное внимание к контролю со стороны тренера, несовершенная разработанность проблемы относительно теории и практики врачебно-педагогического контроля в спорте.

Цель работы. Определить особенности реализации врачебно-педагогического контроля в хоккее.

Результаты и их обсуждение. Врачебно-педагогический контроль – это исследования, проводимые совместно врачом и тренером для того, чтобы определить, как воздействуют на организм спортсмена тренировочные нагрузки, с целью предупредить переутомление и развитие патологических изменений, приводящих к заболеваниям [2].

Контроль является составной частью системы подготовки хоккеистов и одной из функций управления тренировочным процессом. Планирование подготовки хоккеиста невозможно без объективной информации, получаемой в процессе контроля за его физическим состоянием, уровнем технико-тактического мастерства, тактической и волевой подготовленности, а также без величины и направленности тренировочной нагрузки. Объективная информация о каждом игроке в ходе соревновательной и тренировочной деятельности позволяет тренеру глубоко анализировать полученные данные и вносить соответствующие коррективы в подготовку спортсменов [3].

В подготовке хоккеистов выделяют три вида врачебно-педагогического контроля: этапный, текущий, оперативный.

В практике юношеского хоккея должны практиковаться все виды контроля. Однако наибольшее внимание следует уделять педагогическому контролю, как наиболее доступному и информативному.

Оценка и контроль текущего состояния хоккеиста осуществляется врачами. Заключение о состоянии каждого хоккеиста чрезвычайно важно для тренера, что позволяет ему более эффективно осуществлять тренировочный процесс, реализуя принцип индивидуализации [1].

Работа данного исследования направлена на изучение особенностей реализации врачебного и педагогического контроля хоккеистов в возрасте 16-17 лет, которые проходят подготовку на многофункциональной площадке ФГБУ ПОО «ГУОР по хоккею».

Систематический контроль за состоянием здоровья занимающихся осуществляется врачом по спортивной медицине постоянно в целях оперативного контроля за состоянием их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным и соревновательным нагрузкам и включает предварительные и периодические медицинские осмотры.

Под врачебно-педагогическими наблюдениями (ВПН) понимаются исследования, проводимые совместно врачом и тренером (преподавателем физического воспитания) с целью оценки воздействия на организм физических нагрузок, установления уровня функциональной готовности и на основании этого совершенствования учебно-тренировочного процесса.

Необходимость таких исследований вызвана тем, что уровень функциональной готовности спортсмена может быть наилучшим образом изучен и оценен в естественных условиях тренировки, при использовании специфических нагрузок. В процессе ВПН выявляются признаки неполного восстановления после физических нагрузок и развития состояний переутомления или перенапряжения. Такого рода информация позволяет тренеру вовремя внести в учебно-тренировочный процесс соответствующие коррективы.

Исследование, проводимое непосредственно на занятиях и соревнованиях при помощи специфических тестов, помогает оценить функциональное состояние организма, без чего нельзя определить уровень специальной подготовленности спортсмена.

В рамках проведенного исследования, было определено содержание врачебного контроля, которое осуществляет врач: врачебное обследование хоккеистов этапа подготовки, врачебно-педагогическое наблюдение в процессе учебно-тренировочных занятий, врачебная консультация, изучение эффективности совершенствования организационных форм врачебного контроля в подготовке хоккеистов.

Учитывая возрастные особенности занимающихся и этап подготовки для организации контроля за уровнем подготовленности хоккеистов были подобраны соответствующие контрольные испытания (тесты) и проведен педагогический эксперимент.

В экспериментальной группе принимали участие хоккеисты 16-17 лет в количестве 12 человек, в контрольной группе хоккеисты такого же возраста в количестве 15 человек. Всего в эксперименте приняло участие 27 человек.

Контрольные испытания (тесты) для определения уровня общей физической подготовки: бег 30 м (с), тройной прыжок (м), отжимание (кол-во раз), бег 20 м спиной вперед (с), челночный бег 6х9 (с).

Специальную физическую подготовленность на льду определяли по таким показателям как: бег 30 м (с), бег спиной вперед 30 м (с), челночный бег 6х9 (с), бег по кругу (с).

Техническую подготовленность на льду определяли с помощью следующих контрольных испытаний: бег по малой восьмерке лицом вперед (с), бег с шайбой спиной вперед 30 м (с), броски шайбы в ворота (балл), обводка 5-ти стоек с последующим броском в ворота (с).

Для обработки результатов тестирования использовалось среднее арифметическое значение, квадратическое отклонение от среднего арифметического и ошибку среднего арифметического. Достоверность результатов определяли по t-критерию Стьюдента.

При подготовке к тестированию хоккеисты экспериментальной группы проходили наиболее тщательный врачебный контроль, показатели которого определяли рациональное дозирование нагрузки индивидуально для каждого спортсмена.

Результаты контроля уровня физической подготовленности экспериментальной и контрольной группы показали, что динамика наблюдается во всех исследуемых показателях (Таблица 1,2).

Таблица 1 – Результаты тестирования хоккеистов 16-17 лет контрольной группы

Контрольные испытания(тесты)	Результаты тестирования
Общая физическая подготовка в зале	
Бег 30 м (с)	5,2±0,7
Тройной прыжок (м)	5,16±0,10
Отжимание (кол-во раз)	25±2
Бег 20 м спиной вперед (с)	6,4±0,4
Челночный бег 6х9 (с)	14,9±0,4
Специальная физическая подготовка на льду	
Бег 30 м (с)	4,8±0,4
Бег спиной вперед 30 м (с)	7,1±0,2
Челночный бег 6х9 (с)	16,8±0,5
Бег по кругу (с)	19,2±0,3
Техническая подготовка на льду	
Бег по малой восьмерке лицом вперед (с)	22,0±0,2
Бег с шайбой спиной вперед 30 м (с)	7,9±0,3
Броски шайбы в ворота (балл)	4±1
Обводка 5-ти стоек с последующим броском в ворота	7,6±0,2

Таблица 2 – Результаты тестирования хоккеистов 16-17 лет экспериментальной группы

Контрольные испытания (тесты)	Результаты тестирования
Общая физическая подготовка в зале	
Бег 30 м (с)	4,8±0,4
Тройной прыжок (м)	5,04±0,02
Отжимание (кол-во раз)	28±1
Бег 20 м спиной вперед (с)	5,9±0,2
Челночный бег 6х9 (с)	14,1±0,1
Специальная физическая подготовка на льду	
Бег 30 м (с)	4,2±0,1
Бег спиной вперед 30 м (с)	6,8±0,1
Челночный бег 6х9 (с)	15,9±0,3
Бег по кругу (с)	18,7±0,2
Техническая подготовка на льду	
Бег по малой восьмерке лицом вперед (с)	21,4±0,1
Бег с шайбой спиной вперед 30 м (с)	7,1±0,2
Броски шайбы в ворота (балл)	8±1
Обводка 5-ти стоек с последующим броском в ворота	6,9±0,1

Организация и проведение педагогического контроля с целью определения уровня подготовленности хоккеистов, отстающих по уровню развития различных компонентов общей и специальной физической подготовленности, и введение коррекции в тренировочный процесс должно осуществляться через каждые два месяца подготовки в годичном тренировочном цикле.

Рассматривая сравнительный анализ показателей подготовленности двух групп испытуемых по трём основным показателям, можно сделать вывод о том, что в экспериментальной группе прирост более значительный (Рисунок 1, 2, 3).

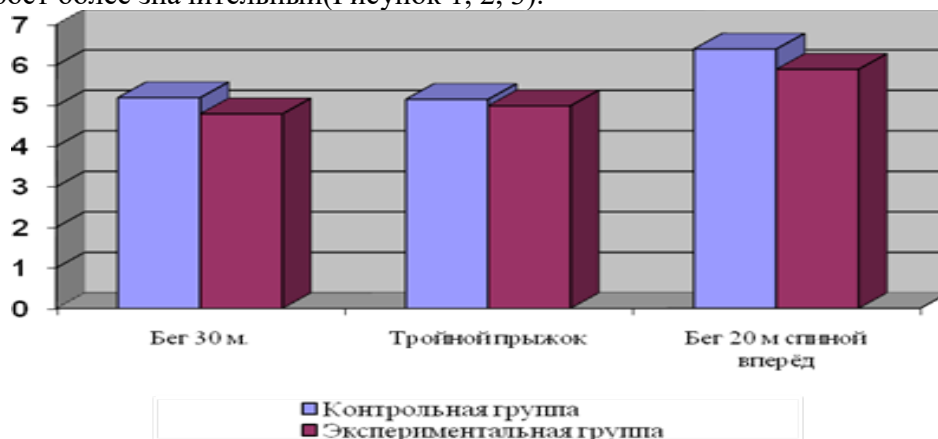


Рисунок 1 – Показатели уровня общей физической подготовленности хоккеистов 16-17 лет



Рисунок 2 – Показатели уровня специальной физической подготовленности хоккеистов 16-17 лет

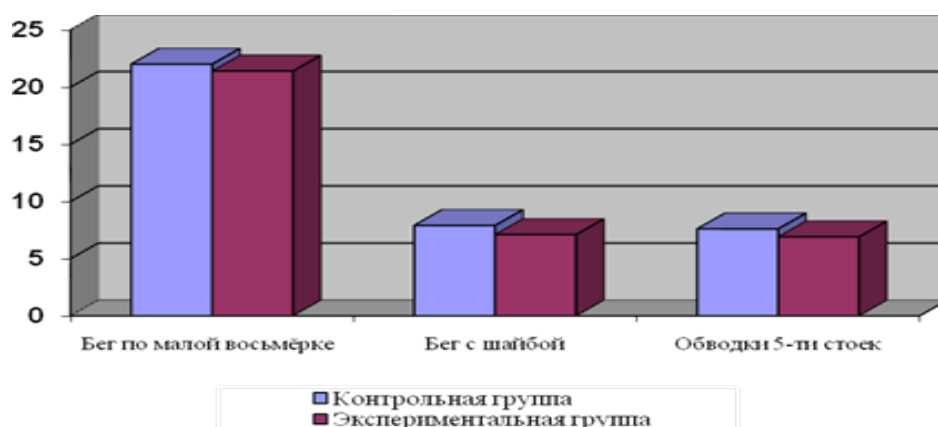


Рисунок 3 – Показатели уровня технической подготовленности хоккеистов 16-17 лет

Так, в беге на коньках 30 м спортсмены экспериментальной группы показали результат лучше на 0,5 с; в беге на коньках 30 м спиной вперёд - на 0,4 с; в тесте «Челночный бег на коньках 6 x 9 м» - на 0,6 с; в тесте «Слаломный бег на коньках без шайбы» - на 0,7 с; в тесте «Слаломный бег на коньках с шайбой» - на 0,6 с.

Полученные результаты свидетельствуют о значимости врачебно-педагогического контроля на учебно-тренировочном этапе.

На учебно-тренировочном этапе подготовки исключительно важным является учет принципиальной установки на соразмерное развитие физических качеств и технической подготовки хоккеистов, что обеспечивает оптимальное соотношение различных сторон двигательной подготовленности, позволяет овладеть широким функциональным потенциалом и в должной мере обеспечить уровень подготовки. Поэтому столь важно значение системы контрольных испытаний и нормативов, которые являются определенными ориентирами для рационального построения учебно-тренировочного процесса спортсменов.

Выводы. Осуществляя интегральную подготовку в спорте, необходимо систематически проверять, оценивать и учитывать состояние здоровья занимающихся, уровень их подготовленности и результаты спортивной деятельности.

Эффективность управления тренировочным процессом в хоккее обусловлено не только организационно-методическими требованиями, но и тем, насколько используемые тесты и регистрируемые показатели отвечают метрологическим требованиям: соответствуют цели тестирования, особенностям контингента занимающихся, отличаются простотой интерпретации результатов. Эти требования находят свою реализацию в практике контроля. Свидетельством тому является содержание средств и методов контроля, рекомендуемых в сфере хоккея.

Основные резервы повышения физических качеств хоккеистов команды кроются в индивидуальной физической подготовке. Тренеры должны реально (на основе научных данных) оценить своих игроков, определить резервы для их развития, выбрать рациональный путь совершенствования и способствовать их физическому развитию. Необходимо разработать индивидуальные планы и программы и организовать врачебно-педагогический контроль за игроками.

Для оценки эффективности управления подготовкой хоккеистов используют показатели, характеризующие степень решения целевых заданий, достижения цели и, как следствие, деятельность управляющих объектов - тренеров. В целом система контроля в хоккее находится в соподчинении с целевыми и комплексными программами, что и определяет ее организационные и методические особенности.

Список литературы.

1. Граевская Н. Д. Спортивная медицина. Курс лекций и практические занятия: учебное пособие / Н. Д. Граевская, Т. И. Долматова. – М.: Спорт. Человек, 2018. – 712 с.
2. Давыдов А. П. Разработка норм технической и специальной физической подготовленности хоккеистов различной квалификации и амплуа: диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук. – Москва, 2018. – 164 с.
3. Иваницкий М. Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии). — М.: Спорт, 2016. — 624 с.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТЕХНИЧЕСКИХ СРЕДСТВ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СИЛЫ МЫШЦ КИСТЕЙ РУК И ПАЛЬЦЕВ И ПОДВИЖНОСТИ В ЛУЧЕЗАПЯСТНЫХ СУСТАВАХ

Полякова Т. Д., Панкова М. Д., Венскович Д. А.
УО «БГУФК», Минск, Республика Беларусь

Аннотация. В данной статье рассматривается вопрос обоснования необходимости развития силы мышц кистей рук и пальцев и подвижности в лучезапястных суставах с использованием физических упражнений и технических средств.

Ключевые слова: физические упражнения, технические средства, студенты.

THE USE OF TECHNICAL MEANS FOR THE DEVELOPMENT OF THE STRENGTH OF THE MUSCLES OF THE HANDS AND FINGERS AND MOBILITY IN THE RADIUS JOINTS

Polyakova T. D., Pankova M. D., Venskovich D. A.
EE "BSUPC", Minsk, Republic of Belarus

Annotation. This article discusses the issue of substantiating the need to develop the strength of the muscles of the hands and fingers and mobility in the wrist joints using physical exercises and technical means.

Key words: physical exercises, technical means, students.

Актуальность. Рука выполняет множество важных задач, включая: захват и манипуляцию (щипковый хват и кистевой хват); проприорецепцию (рука является основным средством контакта при тактильном восприятии окружающего мира); коммуникацию (руки играют важную роль в социальных контактах, так как ими можно посылать разнообразные невербальные сигналы); передвижение (ползание, лазание, плавание). С помощью кисти руки обеспечивается несколько видов силы, а именно, сдавливающая (используется при рукопожатии), щипковая (удерживается предмет между указательным и большим пальцем, также ее часто называют силой большого пальца); удерживающая (позволяет удерживать что-то в руках на протяжении определенного периода времени); запястная (представляется возможным удержать достаточно габаритный предмет на вытянутой руке, формирует силу всего предплечья) [2; 3]. В свою очередь, мышцы предплечья обеспечивают мощные движения запястья, кистей рук и пальцев. Сила мышц предплечья передается к кисти и пальцам через ряд мышечных сухожилий, которые проходят как поверх, так и под запястьем, затем и присоединяются к пальцам. В самих кистях рук и пальцах имеется двадцать семь мышц, только в одном большом пальце их восемь. Большое число мышц в такой малой области объясняет многостороннюю гибкость структуры. Все перечисленные манипуляции, выполняемые кистью руки важны в бытовой, спортивной и профессиональной деятельности человека. Запястье, ладонь и пальцы участвуют практически во всех движениях, которые человек выполняет в течение дня. Эта часть тела получает большую нагрузку, что приводит к болям, онемению пальцев и ухудшению подвижности. Эффективное функционирование кистей рук и пальцев жизненно важно. Ничтожное повреждение одного из пальцев или, еще хуже, большого пальца, напоминает нам, как важен каждый из них.

Кисти рук и пальцы являются наиболее часто повреждаемыми частями тела в бытовой, спортивной и производственной деятельности и представляют значительную часть травм. Повреждения кистей рук и пальцев особенно широко распространены в видах спорта, где возможны падения – фигурное катание, лыжный, конькобежный, велосипедный виды спорта, гимнастика и др. Острые повреждения кисти руки и пальцев включают переломы, вывихи и растяжения. Повреждения кисти и пальцев, связанные с чрезмерной нагрузкой, имеют место как в сельскохозяйственной деятельности, так и в современных специальностях (например, IT-специальностях), формируя туннельный синдром лучезапястного сустава. Повторяющееся напряжение кисти и пальцев обычно передается выше, приводя к поражению запястья и предплечья.

Переломы в области лучезапястного сустава – одно из наиболее частых повреждений костей скелета. Самой распространенной причиной является падение на вытянутую руку. Данная травма, по данным различных авторов, занимает от 15 до 75 % всех переломов костей. Она встречается у лиц трудоспособного возраста в расцвете физических и созидательных возможностей. Часто переломы лучевой кости в типичном месте случаются у женщин в постменопаузальном периоде и в пожилом возрасте, что объясняется развитием дисгормональных расстройств, и тем, что с возрастом у человека снижается прочность костей, а также нарушается общая координация движений – люди чаще подвержены падениям, особенно в осенне-зимнее время. В гололед количество переломов в области лучезапястного сустава резко возрастает [4]. Следует отметить, что в связи с расширением жизнедеятельности человека, ростом числа дорожно-транспортных происшествий, увеличением количества занимающихся спортом, увеличилось количество случаев подобных переломов и среди молодого населения. Причем эти переломы сложнее, так как часто имеет место прямой механизм травмы.

Таким образом, очевидно, что кисти рук имеют важное значение в человеческом теле, но мало кто уделяет для их тренировки достаточно внимания с целью профилактики возникновения травм и повреждений, а также профессиональных заболеваний.

Цель исследования – теоретико-методические аспекты использования физических упражнений и технических средств, направленных на развитие силы мышц кистей рук и пальцев и подвижности в лучезапястных суставах у студентов в процессе профессионально-прикладной физической подготовки.

Методы исследования. На кафедре физической реабилитации учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» проводятся исследования по апробации комплексов физических упражнений и технических средств, направленных на увеличение силы мышц кистей рук и пальцев и развитие подвижности в лучезапястных суставах. В исследованиях апробированы комплексы физических упражнений для кистей рук и паль-

цев по А. А. Бирюкову (рисунок 1), тренажеры Сотского Н.Б. «Бизон-1» и «Бизон-2», биомеханический стимулятор «Активность» (разработан Д.И. Сагайдаком, А.С. Скуратовичем, Т.Д. Поляковой, М.Д. Панковой) (рисунок 2).

Докторантом УО БГУФК Д.А. Венкович апробировано в педагогическом эксперименте устройство для укрепления мышц кисти и предплечья и восстановления функции лучезапястного сустава (рисунок 3) [5, 6].



Рисунок 1 – Фрагменты комплекса физических упражнений для кисти рук и пальцев по А. А. Бирюкову



Бизон-1



Бизон-2



БМС «Активность»

Рисунок 2 – Технические средства, применяемые в исследовании

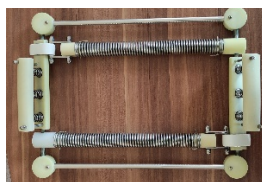


Рисунок 3 – Устройство для укрепления мышц кисти и предплечья и восстановления функции лучезапястного сустава [5].

Результаты и обсуждение. Применение технических средств в профессионально-прикладной физической подготовке студентов имеет ряд преимуществ: во-первых, вносятся энерго-силовые добавки в учебно-тренировочный процесс, что позволяет его разнообразить и ускорить развитие профессионально значимых физических качеств, характеризующих деятельность специалиста; во-вторых, обеспечивается сопряженное развитие физических качеств, находящихся в противоречии в процессе их формирования (сила и гибкость); в-третьих, наблюдается положительный перенос сформированных физических качеств на последующую профессиональную деятельность.

Необходимо наряду с развитием силы мышц и подвижности в суставах с использованием технических средств использовать специальные упражнения для профилактики заболеваний рук, которые помогут не только укрепить кисти рук и пальцы, но и предупредить развитие профессиональных заболеваний. При выборе эффективных средств воздействия следует учитывать исходный уровень развития силы мышц и подвижности в суставах исследуемого двигательного сегмента. В процессе тренировочных занятий использование технических средств уместно и необходимо с учетом интересов студентов и возможностей материально-технической базы кафедры. Используемые средства, применяемые в определенной последовательности с учетом исходного уровня развития силы мышц кисти обеих рук и подвижности в лучезапястных суставах позволяют объединить их в здоровьесберегающий модуль и рекомендовать его к применению в профессионально-прикладной физической подготовке специалистов, в данном случае – инструкторов-методистов по физической реабилитации и инструкторов-методистов по эрготерапии.

Учитывая тот факт, что в соответствии с квалификационной характеристикой и программой подготовки инструктора-методиста по физической реабилитации включен массаж, который является неотъемлемой частью реабилитационного процесса практически при всех заболеваниях, руки – основной инструмент массажиста, поэтому забота об их здоровье, профилактика профессиональных заболеваний крайне необходимы для успешной и плодотворной работы. В наших исследованиях использована методика, разработанная доктором педагогических наук,

профессором А.А. Бирюковым, которая включает особую систему упражнений, самомассаж и соблюдение правил гигиены [1].

Полезно выполнять самомассаж в сочетании с упражнениями для кистей рук, это способствует развитию подвижности в лучезапястных и пястно-фаланговых суставах, укрепляет мышцы-сгибатели всех пальцев, в том числе больших, способствует растяжению между всеми пальцами, особенно между большим и указательным. Очень важный момент – профилактика заболеваний рук массажиста, таких как артрит кистей рук, тендовагинит и др. Специальные упражнения помогают не только укрепить кисти и пальцы, но и предупредить развитие профессиональных заболеваний [1; 3].

Выводы. Наиболее эффективными по воздействию являются фрикционные тренажеры «Бизон-1», «Бизон-2», биомеханический стимулятор «Активность», а также новое устройство для укрепления мышц кисти и предплечья и восстановления функции лучезапястного сустава.

Список литературы.

1. Бирюков, А.А. Лечебный массаж : учебник для студентов высш. учеб. заведений / А.А. Бирюков. – М. : Академия, 2004. – 368 с.
2. Полякова, Т. Д. Восстановление двигательных функций кисти руки и пальцев методом биомеханической стимуляции: учеб.-метод. пособие / Т.Д. Полякова, А. С. Скуратович, Д. И. Сагайдак и др. Под общей ред. Т. Д. Поляковой. – Мн.; 2002. – 100 с.
3. Полякова, Т. Д. Применение технических средств в профессионально-прикладной физической подготовке инструкторов-методистов по физической реабилитации в процессе обучения в вузе / Т. Д. Полякова, Е. В. Горальчук, Хамед Мохамед С. Абдельмажид С. Салих Науфал Дахел Салих // Актуальные проблемы подготовки резерва в спорте высших достижений: материалы Междунар. науч.-практ. конф., Минск, 11–12 ноября 2009 г. : в 2 т. / Белорус. гос. ун-т физ. Культуры ; редкол.: М.Е. Кобринский (гл. ред.) [и др.]. – Минск, 2009. – Т. 2. – С. 31-34.
4. Цыкунов, М. Б. Принципы реабилитации при травмах конечностей / М. Б. Цыкунов // ЛФК и массаж. – 2002. – № 2. – С. 46–52.
5. Устройство для тренировки мышц кисти и предплечья и восстановления функции лучезапястного сустава : пат. №13052 / Ю. М. Кабанов, Л. В. Коваленко, В. А. Колошкина, Д. А. Венкович. Оpubл. 30.12.2022.
6. Полякова, Т. Д. Анализ состояния здоровья обучающихся учреждений образования / Т. Д. Полякова, Д. А. Венкович // Журнал «Здоровье для всех», 2022. - №2. – С. 58–64.

К ВОПРОСУ О СЕНСОРНЫХ ПРИТОКАХ В СТРЕЛЬБЕ ПУЛЕВОЙ

Полякова Т. Д., Юрчик Н. А.
УО «БГУФК», Минск, Республика Беларусь

Аннотация. В данной статье рассматриваются вопросы, связанные с использованием адаптеров авторской разработки в процессе подготовки стрелков.

Ключевые слова: стрельба пулевая, сенсорные притоки, адаптеры.

TO THE QUESTION OF SENSORY INFLOWS IN BULLET SHOOTIN

Polyakova T. D., Yurchik N. A.
UO «BGUFK», Minsk, Belarus'

Annotation. This article discusses issues related to the use of authoring adapters in the process of training shooters.

Key words: bullet shooting, sensor inflows, adapters.

Актуальность. Высокий уровень конкуренции в стрельбе пулевой на международной арене предъявляет особые требования ко всем аспектам подготовки спортсменов. Возможности улучшения мировых достижений в спорте за счет непрерывного возрастания объема и интенсивности тренировочных нагрузок не безграничны, поэтому актуальным является определение путей раскрытия и рационального использования потенциальных физических возможностей организма спортсмена.

Уникальной отличительной особенностью стрельбы пулевой является статичность действий и абсолютная воспроизводимость тонкой моторики в контуре глаз-мозг-рука. Пулевая стрельба предъявляет ряд специфических требований к нейро- и психофизиологии, вегетососу-

дистым характеристикам и психоэмоциональным характеристикам воспроизводимой и результативной деятельности спортсмена в процессе выполнения им стрелкового упражнения, зачастую характеризующегося длительными временными промежутками.

В процессе длительной тренировки у стрелков высокого класса вырабатывается способность к особо тонкой саморегуляции выполняемых движений по реализации выстрела на основе целостной согласованной деятельности системы «стрелок-оружие». Совершенство регуляции и управления во многом определяется совершенством механизмов ощущений и восприятий [1]. Большую роль при этом играет афферентная информация, которая поступает к стрелку от сенсорных систем, роль которых велика и разнообразна, а значимость для обеспечения высокоточного выстрела различна. Действия, выполняемые стрелком при реализации выстрела, тесно связаны с компонентами его техники: позой изготовления, дыханием, прицеливанием, управлением обработкой спуска.

Общеизвестно, что сенсорные системы построены по иерархическому принципу: сигналы от рецепторов поступают в низшие уровни центральной нервной системы (спинной мозг или ствол мозга), откуда передаются в более высшие отделы (ядра таламуса, кора больших полушарий, базальные ганглии). На каждой из этих последовательных стадий сенсорная информация преобразуется, происходит её фильтрация. Первоначальная фильтрация сенсорной информации может происходить уже на уровне рецепторов. Большинство рецепторов обладают свойством адаптации, которое состоит в том, что частота импульсов в нервных окончаниях рецепторов снижается при продолжительном воздействии стимула. Таким образом, рецепторы во многих случаях реагируют не на присутствие стимула как таковое, а на его появление (или, наоборот, выключение).

Сигналы от рецепторов мышц, сухожилий, кожи, суставов (а также вестибулярного аппарата и зрения при высшей моторной интеграции) играют важную роль в организации двигательных актов).

В целом, при управлении движениями происходит мультисенсорная интеграция, то есть сопоставление сенсорной информации из разных источников. Так, для интерпретации информации, поступающей от вестибулярного аппарата, необходимо знать, в каком положении находится голова, а эту информацию поставляют рецепторы шеи. При мультисенсорной интеграции мозг может отдавать предпочтение определённым видам сенсорных сигналов и относиться с меньшим доверием к другим. Так, показано, что мозг охотнее всего доверяет зрению, и если возникает конфликт между зрением и другими источниками информации, то последние игнорируются.

При выполнении сверхтонких операций наша нервная система в области зрительного восприятия, мышечно-осязательного чувства и двигательных функций руки оказывается в условиях, близких или равных полному использованию ее возможностей [1]. Организм стрелка вплотную подходит к пределу, когда осознанные движения уже начинают теряться среди микродвижений и колебаний, создаваемых внутренней работой нашего организма. При этом точность движений во многом зависит от силы и частоты пульса. Точность движений в таком случае зависит не только от процесса мышления во время выполнения прицеливания, но и от умения прицеливаться и улавливать удобные моменты для завершения деятельности по управлению спуском

При обследовании стрелков высшей квалификации обнаружено, что в процессе длительных тренировок у них вырабатывается навык, позволяющий учитывать влияние пульсовой волны и выполнять выстрел в период наименьшей амплитуды колебаний. Такого рода согласованная деятельность или так называемый феномен взаимосвязи амплитуды колебаний оружия с фазами сердечного цикла неудивителен, поскольку нервно-мышечный аппарат легче всего приспособляется к ритмичной работе. Несложные движения, следующие одно за другим в строго определенном порядке, и многократное повторение их в одинаковые промежутки времени, создают благоприятные условия для установления прочного динамического стереотипа [1-4].

Стрелок стремится в результате тренировки достичь того, чтобы в центральной нервной системе образовались такие прочные условно-рефлекторные связи, при которых движения указательного пальца при нажатии на спусковой крючок приобрели бы характер автоматизированных стереотипных движений и эти действия не требовали бы усиленного контроля со стороны сознания, высвобождая его для осуществления контроля за выполнением других действий во время стрельбы (следить за порывами ветра, продолжительностью выполнения выстрела и т.д.).

И, действительно, стрелок, находясь в хорошей спортивной форме, не задумывается над тем, нажимать ему на спусковой крючок или нет. Как только колебания оружия уменьшаются и наступает наиболее благоприятный момент для выполнения выстрела, палец как бы сам нажимает на спусковой крючок, причем, как правило, выполняет такую работу своевременно.

Цель работы – использование в учебно-тренировочном процессе стрелков аудио- и визуальной индикации пульса.

Результаты и их обсуждение. Учитывая эффект фильтрации сенсорных притоков, мы разработали аудио- и визуальные адаптеры, позволяющие усилить афферентный сенсорный приток от баллистической деятельности сердца через слуховую и зрительную сенсорные системы и направить его в должное русло для результативного эфферентного отклика при управлении обработкой спуска (фото) [2; 3].



А) Фото – Аудио- адаптер (А); Визуальный адаптер (В)

Применение адаптеров легло в основу разработки комплексной технологии, адаптирующей и тренирующей сенсорные, двигательные и вегетативные компоненты обеспечения высокоточной стрельбы в условиях тренировочных занятий. Использование в учебно-тренировочном процессе стрелков устройств аудио- и визуальной индикации пульса дает стрелку дополнительные возможности ускоренного вхождения в состояние устойчивой позы изготовления при достаточно высоком уровне концентрации внимания. В результате чего возникает «стартовое состояние», стимулирующее физическую и психическую активность стрелка; развертывание координации и усиление деятельности органов и систем; вработывание как достижение оптимальной и максимальной работоспособности базируется на основе совершенствования кортикальной и моторно-висцеральной регуляции.

При двух цикловом планировании годичного цикла подготовки квалифицированных спортсменов-стрелков адаптеры могут применяться на всех этапах годичного цикла. При этом объем учебно-тренировочной нагрузки соответствует учебно-тренировочным группам свыше 3-х лет обучения.

Аудио- и визуальный адаптеры предпочтительно применять в учебно-тренировочном процессе стрелков с квалификацией не ниже 2-го разряда:

- в качестве разминки перед стрельбой с патроном в количестве 15–20 вскидок;
- при формировании темпа и ритма стрельбы в подготовительном периоде годичного цикла подготовки;
- в целях борьбы с монотонией в процессе выполнения стрельбы длительное время и обновления проприоцептивных ощущений стрелка в подготовительном периоде годичного цикла подготовки;
- в качестве моделирования соревновательной обстановки посредством создания повышенного эмоционального фона в предсоревновательном периоде подготовки; а также внесения сбивающих факторов в процесс реализации выстрела в том случае, когда стрелок выполняет подряд достаточно большое количество высокорезультативных выстрелов;
- с целью повышения концентрации внимания.

Выводы. Тренировки стрелков с использованием разработанных технических средств обеспечивают ускоренное формирование условно-рефлекторных сенсорно-моторных и моторно-висцеральных связей. Сочетанное применение специальных устройств-адаптеров помогает

выработать у стрелка оптимальное управление процессом вегетативной регуляции устойчивых навыков высокоточной стрельбы и моделировать нагрузки с целью создания условий для достижения искомого тренировочного эффекта.

Список литературы.

1. Полякова, Т. Д. Психофизиологический подход к организации действий стрелка / Т. Д. Полякова, О. Е. Ковалева // Информационно-аналитический бюллетень : УО БГУФК, 2010. – Вып. 9. – С. 24–44.

2. Полякова, Т.Д. Перспективность разработки электронных портативных устройств для тренировки спортсменов-стрелков / Т.Д. Полякова, Д.К. Зубовский, О.Е. Ковалева, А.Е. Новиков // Медэлектроника-2010: средства медицинской электроники и новые медицинские технологии: сб. науч. статей VI Междунар. науч.- технич. конференции, 8-9 дек. 2010. – Минск: БГУИР, 2010. – С.259-262.

3. Полякова, Т.Д. Повышение мастерства спортсменов-стрелков на основе применения новых адаптирующих технологий/ Т.Д. Полякова, Д.К.Зубовский, М.Д.Панкова, Н.А.Юрчик, А.Е.Новиков, В.В.Петраковский// Мат-лы Международной научно-технической конференции «Состояние и перспективы технического обеспечения спортивной деятельности», 1-2 декабря 2011г., Минск.-2011. – С.94-99.

4. Юрчик, Н. А. Стрельба пулевая : учеб. пособие / Н. А. Юрчик, Т. Д. Полякова ; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2019. – 451 с.

ИМПЕРАТИВЫ ФУНКЦИОНАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНОЙ АСИММЕТРИИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

Понимасов О. Е.

СЗИУ – филиал ФГБОУ ВО «РАНХиГС», Санкт-Петербург, Россия

Аннотация. Целью исследования является изучение особенностей проявления функциональной индивидуально-пространственной асимметрии при выполнении технических действий нападающего удара и подачи мяча в волейболе с изменением рабочей конечности. В результате однофакторного дисперсионного анализа на основе полученной матрицы подтвердилась гипотеза о влиянии фактора использования инверсивной рабочей конечности на результаты игры. Выявлено, что навык игры непривычной рукой определяет около 30 % результативности игры.

Ключевые слова: волейболисты, функциональная асимметрия, нападающий удар.

IMPERATIVES OF THE FUNCTIONAL-MOTOR ASYMMETRY OF VOLLEYBALL PLAYERS

Ponimasov O.E.

NWIM – PSBEI HE «RANEPА» branch, St. Petersburg, Russia

Annotation. The purpose of the study is to study the features of the manifestation of functional individual-spatial asymmetry when performing technical actions of an attacking blow and ball delivery in volleyball with a change in the working limb. As a result of one-way analysis of variance, based on the obtained matrix, the hypothesis about the influence of the factor of using the inverse working limb on the results of the game was confirmed. It was revealed that the skill of playing with an unusual hand determines about 30% of the effectiveness of the game.

Keywords: volleyball players, functional asymmetry, attacking blow.

Актуальность. В большинстве игровых видах спорта эффективное выполнение соревновательных действий в разнообразных стойках с использованием второстепенных звеньев тела, зеркальное выполнение движений является информативной характеристикой уровня технической подготовленности и координационных качеств спортсмена [1]. Выполнение инверсионных двигательных актов связано с проявлением функциональной асимметрии в деятельности различных отделов коры головного мозга, работе двигательного аппарата, активности сенсорных систем и формировании фазовой структуры движений [2].

Выполнение игровых действий в нестандартной стойке и противоположную сторону является эффективным тренировочным средством, которое компенсирует негативное влияние асимметричных движений и поз на результативность соревновательной деятельности, развивает мышцы-антагонисты, снижает монотонность тренировочных занятий [3]. Наиболее эффектив-

ными подобные тренировочные средства являются в игровых видах спорта с преимущественной направленностью на вариативную реализацию технических действий и сохранение точности движений в динамично изменяющейся игровой обстановке [4].

Выполнение нападающего удара и подачи в волейболе характеризуется асимметричностью действий, когда праворукий игрок наносит удар по мячу левой рукой и наоборот [5]. В тактическом плане ситуационное изменение рабочей руки может привести к ошибочному реагированию соперника и игровому успеху.

Целью исследования является изучение особенностей проявления функциональной индивидуально-пространственной асимметрии при выполнении технических действий нападающего удара и подачи мяча в волейболе с изменением рабочей конечности.

Предполагается, что проведение исследования позволит определить степень влияния обратной стойки на эффективность реализации двигательного навыка игры, а также индивидуальные различия морфофункциональной асимметрии волейболистов.

Для решения задач исследования в специально-подготовительном периоде подготовки к игровому турниру члены сборной команды университета по волейболу выполняли комплексы специализированных тренировочных заданий с изменением привычной руки, выполняющей удар. Комплексы специализированных заданий выполнялись в объёме 25 % от общего количества средств технической подготовки.

Результаты выполнения приёмов нападения с изменением рабочей конечности сопоставлялись с показателями игры с применением односторонних ударов, выполненных спортсменами на соревнованиях до проведения специализированной тренировки.

Результаты и их обсуждение. В результате сопоставления выполнения приёмов нападения с изменением рабочей конечности с показателями игры с применением односторонних ударов, выполненных спортсменами на соревнованиях до проведения специализированной тренировки выявлена параметрическая алгоритмизация количества ударов нападения с изменением рабочей конечности и успешным завершением атаки составила 5,4 удара за игру, при игре привычной рукой – 6,8 удара.

Установлена статистически значимая монотоническая зависимость между результатами игры привычной рукой и с изменением рабочей конечности. Коэффициент корреляции Спирмена составил 0,62.

Результаты игры в первой игровой зоне соответствуют ситуации, при которой результативность игры выше среднего игрового показателя на 16,5 %; во второй и шестой игровых зонах результаты выше этого показателя при игре инверсивной рукой на 23,7 %; в третьей и четвёртой игровых зонах выше норматива при игре привычной рукой на 12,6 %, в четвертой игровой зоне – ниже норматива на 13,6 %.

Таблица 1 – Распределение результатов нападающего удара (подачи) при инверсии рабочей конечности в зонах расстановки игроков

Зона расстановки	Показатель эффективности, %	
	привычной рукой	инверсионной рукой
1-я игровая зона	78,4	45,6
2-я игровая зона	64,4	23,7
3-я игровая зона	32,6	31,7
4-я игровая зона	52,6	63,6
5-я игровая зона	45,3	23,5
6-я игровая зона	34,5	23,7

20,6 % результатов при игре инверсионной рукой соответствуют среднему игровому показателю, при игре привычной рукой диагностируемый параметр равен 45,7 %.

Конфигурация полученных соотношений может выступать критерием компенсаторной трансформации функционала тренировочных воздействий при игре инверсионной рукой и перспективным направлением тренировочного процесса.

Статистическая обработка исходных данных была применена процедура программного пакета методами однофакторного дисперсионного анализа. В итоге факторного анализа выделена матрица коэффициентов взаимозависимости использования инверсивной рабочей конечности и успешности исполнения технических игровых приёмов. Суммарная синергетика развития умения играть инверсивной рукой повлияла на результаты игры (29,4 % дисперсии выбор-

ки). В повышении результата игры непривычной конечностью акцент сделан на специфическую экстраординарность целевого воздействия. Научная проекция комбинаторики симметричных реакций сосредоточена на избирательно-акцентированное развитие навыков игры инверсионной рукой, что повышает игровой результат в целом.

Выводы. Операционный анализ стабильности и эффективности игры позволяет судить об изменении напряженности адаптационных механизмов и систем регуляции, которых определяют в улучшение игры привычной рукой, а также формировать репрезентативные тренировочные комплексы упражнений, расширяющих возможности координационного потенциала в период непосредственной подготовки к матчевым турнирам в зависимости от игрового амплуа спортсмена.

Полученные результаты доказывают эффективность нападающего удара при инверсии рабочей конечности. Выявлено, что навык игры инверсивной рукой определяет около 30 % результативности игры. Предложенный подход может рассматриваться как рекомендуемая методика конверсии тренировочных средств подготовки к соревнованиям на этапе многолетнего совершенствования спортсменов-волейболистов.

Список литературы.

1. Булкин В.А. Особенности двигательной деятельности юных барьеристок / В.А. Булкин, Е.В. Сабурова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1996. – № 2. – С. 39-42.

2. Головкин А.А. Оценка точности временных показателей у баскетболисток с нарушениями слуха / А. А. Головкин, О. Е. Понимасов // Учёные записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2020. – № 4 (182). – С. 112-115.

3. Мальцев Д.В. Совершенствование плавательных навыков детей под влиянием занятий плаванием в группах здоровья / Д.В. Мальцев, Е.В. Сабурова // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 10 (200). – С. 228-231.

4. Мельникова Т.И. Интеграция средств фитнеса в подготовку студенческой волейбольной команды / Т. И. Мельникова, Л.В. Морозова, О. П. Виноградова, О. Е. Понимасов // Учёные записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2022. – № 5 (207). – С. 277-280.

5. Миронов А.О. Структуризация типологии гребковых движений при обучении навыкам спортивных способов плавания / А.О. Миронов, И.В. Николаев, М.С. Ананьин, Е.В. Сабурова // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 7 (197). – С. 222–225.

ЭТАПЫ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ-ТУРИСТОВ В ГРУППЕ ДИСЦИПЛИН «ДИСТАНЦИЯ-ПЕШЕХОДНАЯ»

Предко Ю. Ю., Долгополов Л. П.
ФГБОУ ВО «КГУФКСТ», Краснодар, Россия

Аннотация. В данной работе дана характеристика и рассмотрены особенности этапов спортивной подготовки в виде спорта «спортивный туризм» в группе дисциплин «дистанции-пешеходные».

Ключевые слова: спортивный туризм, «дистанция-пешеходная», спортсмен, спортивная подготовка, этап, подготовка.

STAGES OF LONG-TERM TRAINING OF ATHLETES-TOURISTS IN THE GROUP OF DISCIPLINES "DISTANCE-WALKING"

Predko Yu. Yu., Dolgoplov L. P.
FGBOU VO "KSUFKST", Krasnodar, Russia

Abstract. This paper characterizes and examines the features of the stages of sports training in the sport of "sports tourism" in the group of disciplines "walking distances".

Keywords: sports tourism, "walking distance", athlete, sports training, stage, preparation.

Актуальность. На сегодняшний день вид спорта «спортивный туризм» развивается во многих областях и районах России, особенно это касается такой его дисциплины, как «дистанции-пешеходные». С ростом массовости появляется активное соперничество, что требует более тщательного подхода к спортивной подготовке [2; 3; 6; 14].

В данное время научно-методическая база по структуре тренировочного процесса и системе подготовки спортсменов-туристов недостаточно велика. Поэтому подробное рассмотре-

ние особенностей и характеристики этапов спортивной подготовки в спортивном туризме группы дисциплин «дистанции-пешеходные» является актуальным [1; 7; 13; 15].

Цель работы – проанализировать особенности тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов-туристов в группе дисциплин «дистанция-пешеходная» на различных этапах многолетней спортивной подготовки.

Для достижения поставленной цели был проведен анализ доступной научно-методической литературы и документации в сфере теории и методики физической культуры и спорта, подготовки спортсменов к соревновательной деятельности, а также литературных источников по виду спорта «спортивный туризм» [4; 5].

Результаты исследования и их обсуждение. В процессе анализа имеющейся научно-методической литературы были рассмотрены существующие этапы спортивной подготовки и их особенности:

1. Этап начальной подготовки;
2. Тренировочный этап (этап спортивной специализации);
3. Этап совершенствования спортивного мастерства;
4. Этап высшего спортивного мастерства.

Этап начальной подготовки характеризуется тем, что спортсмен только начинает знакомиться с видом спорта, для него все движения и действия в новинку и вызывают большой интерес. Особенность начального этапа в спортивном туризме состоит в том, что данный вид спорта известен в узких кругах и многие даже не знают о его существовании, что удлиняет процесс изучения технических приёмов. Продолжительность этапа начальной подготовки составляет 2 года, набор осуществляют с 10 лет, состав группы - до 12 человек [8; 9].

Здесь большая часть тренировочной нагрузки направлена на развитие общей физической подготовки, поскольку она является базой для выполнения любых действий, связанных с соревновательной и тренировочной деятельностью. Также достаточно много времени уделяется технической подготовке в связи с множеством технически сложных двигательных действий. Параллельно начинают выполнять и специальные физические упражнения. Участие в официальных соревнованиях здесь не столь актуально, как на других этапах спортивной подготовки. Однако, на наш взгляд, применение соревновательного и игрового метода в тренировочном процессе обязательно должно присутствовать для адаптации к предстоящей нагрузке.

С повышением уровня общей и специальной физической подготовленности улучшается техническая подготовленность занимающихся, что позволяет им успешно работать на дистанции и ее отдельных этапах [12].

Повышение уровня квалификации спортсмена и выполнение им разрядов является основанием для перевода юных туристов на тренировочный этап подготовки. Зачисляют спортсменов в возрасте 12 лет на 4 года, группы по 8 человек. На этом этапе наряду с занятиями общей физической подготовкой увеличивается значимость специальной физической подготовки. Объёмы технической подготовки остаётся на уровне предыдущего этапа. При этом спортсмен начинает более активно участвовать в соревнованиях.

При переходе на этап совершенствования спортивного мастерства процентная нагрузка на общую физическую подготовку уменьшается за счет увеличения объемов, отводимых на занятия специальной физической подготовкой. В то же время, наблюдается снижение парциального объёма, отводимого на техническую подготовку. На этом этапе учебно-тренировочные группы комплектуются по 4 человека. Это обусловлено, на наш взгляд, необходимостью усиления индивидуального подхода в подготовке спортсменов в возрасте 15 лет. Такой подход должен в дальнейшем облегчить спортсмену переход на этап высшего спортивного мастерства [16].

На этап высшего спортивного мастерства могут быть зачислены спортсмены возрастом от 17 лет. На этом этапе с занимающимися рекомендуется проводить занятия строго индивидуально [13]. Преимущественная направленность тренировочной нагрузки - общая и специальная физическая подготовка для поддержания фундамента базовой подготовки. Техническая подготовка направлена на исправление мелких недочётов в двигательных действиях спортсмена и исключением нецелесообразных движений.

Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка должны присутствовать на каждом этапе спортивной подготовки практически в одинаковой степени. При переходе на новый этап спортсмен постепенно знакомится с новыми видами работы, поэтому всегда необходимо учиться и

развивать свои тактические способности, чтобы уметь быстро найти выход из непредвиденной ситуации, которых может быть большое количество даже на одной дистанции [10].

Многолетняя спортивная подготовка спортсменов-туристов осуществляется в соответствии с рекомендациями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм» для группы дисциплин «дистанция» (таблица).

Таблица 1 – содержание процесса спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм» в группе дисциплин «дистанция-пешеходная» [11].

Виды спортивной подготовки	Этапы спортивной подготовки					
	НП		ТЭ		ССМ	СМ
	До года	Свыше года	До 2 лет	Свыше 2 лет		
ОФП, %	44-57	44-57	40-52	27-35	24-30	24-30
СФП, %	9-11	9-11	16-20	29-41	35-46	33-44
Техническая, %	24-31	26-34	20-26	17-23	12-16	12-16
Тактическая, теоретическая и психологическая, %	6-8	4-6	6-8	7-8	8-10	6-8
Соревнования, %	4-6	4-6	6-8	8-10	10-12	14-18

Так как правильная постановка техники возможна только на базе общего физического развития, на начальном этапе этому уделяется почти весь объём тренировочной нагрузки с параллельным освоением базовых технических приёмов [3]. Для стабильности техники двигательных действий начинают применять специальные физические упражнения и непосредственно техническую работу на дистанции.

С совершенствованием техники и переходом на новый уровень количество общих физических упражнений уменьшается в сторону специфических. При этом с каждым новым переходом объём работы с техническими приёмами уменьшается, так как он направляется на поддержание технической подготовленности и исправление не критических ошибок [4].

Соревновательный метод при этом является неотъемлемой частью процесса спортивной подготовки для развития психологической устойчивости к соревновательным нагрузкам.

Теоретическая и тактическая виды подготовки также обязательны, поскольку спортивный туризм – вид спорта, где часто возникают проблемные ситуации, с которыми спортсмену предстоит справиться самостоятельно.

Выводы. Рассматривая особенности этапов спортивной подготовки спортсменов-туристов в группе дисциплин «дистанция-пешеходная» были сделаны соответствующие выводы. В системе подготовки юных туристов обязательно должны присутствовать такие её структурные элементы, как: общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, техническая, тактическая, психологическая и теоретическая подготовка, а также соревновательный опыт. Все эти элементы являются составляющими всех этапов спортивной подготовки спортсменов-туристов в группе дисциплин «дистанция-пешеходная». Особенности заключаются в том, что на разных этапах они используются в специфическом соотношении и сочетании.

Список литературы.

1. Васильченко, О. С. Физическая работоспособность в среднегорье и после возвращения на уровень моря / О. С. Васильченко, В. З. Яцык // Тезисы докладов XXXX научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного Федерального округа : Материалы конференции, Краснодар, 01 декабря 2012 года – 31 2013 года / редакционная коллегия Г. Д. Алексанянц, А. И. Погребной, Л. И. Просоедова. Том Часть 2. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2013. – С. 19-20. – EDN YPAUWL.

2. Горбиков, И. И. Физкультурно-спортивная деятельность как фактор социально-психологической адаптации студентов первого курса к условиям обучения в спортивном вузе / И. И. Горбиков, В. З. Яцык // . – 2020. – № 1. – С. 221-222. – EDN YFHKET.

3. Долгополов, Л. П. Спортивный туризм как средство физического воспитания студентов / Л. П. Долгополов, А. С. Подгорная, В. З. Яцык // Актуальные вопросы физического воспитания студентов : Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международ-

ным участием, Санкт-Петербург, 10 марта 2015 года. – Санкт-Петербург: Общество с ограниченной ответственностью "Арт-Экспресс", 2015. – С. 26-28. – EDN XXATTN.

4. Каверза, А. В. К вопросу планирования общей и специальной подготовки на этапе начального обучения фигуристов / А. В. Каверза, В. З. Яцык // Тезисы докладов XLV научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа, Краснодар, 01 февраля – 31 2018 года. Том Часть 2. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2018. – С. 19-20. – EDN VLAOSN.

5. Лихолет, Т. Н. Взаимосвязь координационных способностей и технической подготовки горных туристов / Т. Н. Лихолет, В. З. Яцык // Тезисы докладов XXXX научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного Федерального округа : Материалы конференции, Краснодар, 01 декабря 2012 года – 31 2013 года. Том Часть 1. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2012. – С. 96-97. – EDN YPMRIT.

6. Лузан, А. В. Техническая подготовка в многолетнем тренировочном процессе / А. В. Лузан, Е. А. Лузан, В. З. Яцык // Тезисы докладов XLV научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа, Краснодар, 01 февраля – 31 2018 года. Том Часть 2. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2018. – С. 32-33. – EDN YMPNGX.

7. Повышение физической работоспособности и выносливости девушек в армейском гиревом рывке средствами кроссовой подготовки / О. В. Мащенко, В. Б. Парамзин, С. В. Разновская [и др.] // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 5. – С. 45-47. – EDN MPLKDN.

8. Подгорная, А. С. Структура и содержание физической подготовки спортсменов-туристов в группе дисциплин "Дистанция пешеходная" на этапе спортивного совершенствования / А. С. Подгорная, В. З. Яцык // Тезисы докладов XLV научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа, Краснодар, 01 февраля – 31 2018 года. Том Часть 2. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2018. – С. 44. – EDN YMPMVV.

9. Подготовка спортсменов-туристов высокой квалификации в группе дисциплин "Дистанция пешеходная" / Л. П. Долгополов, В. З. Яцык, А. А. Капустин, А. С. Подгорная // . – 2018. – № 1. – С. 35-36. – EDN XUXXWH.

10. Упреждающая адаптация и перекрестная сенсбилизация в онтогенезе человека в физкультурно-образовательном пространстве / И. Ю. Пугачев, В. Б. Парамзин, С. В. Разновская [и др.] // Человек. Спорт. Медицина. – 2022. – Т. 22, № S2. – С. 124-130. – DOI 10.14529/hsm22s216. – EDN HPKGMR.

11. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм» от 23.03.2019 – С. 12-13.

12. Яцык, В. З. Построение тренировочного процесса гандболистов высокой квалификации в условиях длительного соревновательного периода : 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 / Яцык Василий Захарович. – Москва, 1988. – 23 с.

13. Яцык, В. З. Проект многолетней подготовки юных спортсменов-туристов / В. З. Яцык, А. С. Чеснокова // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2015. – № 1. – С. 38-39. – EDN VHNASZ.

14. Яцык, В. З. Теория и технология профессионального отбора будущих специалистов по направлению "физическая культура" / В. З. Яцык. – Краснодар : Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2008. – 142 с.

15. Яцык, В. З. Физическая подготовка спортсменов-туристов в дисциплине "дистанция - пешеходная" на этапе спортивного совершенствования / В. З. Яцык, А. С. Подгорная // . – 2018. – № 2. – С. 41-47. – EDN XRRCBF.

16. Яцык, В.З. Технология профессионального отбора будущих специалистов по направлению "Физическая культура" / В.З. Яцык // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 12. – С. 6-12.

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ И ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ

Резкина М. Ф., Клейменова М. Д.
ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г.В. Плеханова», Москва, Россия

Аннотация. В статье рассмотрены вопросы необходимости наличия способов медицинского сопровождения и укрепления здоровья при подготовке спортсменов разных возрастов с опорой на теоретические аспекты.

Ключевые слова: спорт, медико-биологическое сопровождение, спортсмены, здоровье, медицина.

STUDENT OF PLEKHANOV RUSSIAN UNIVERSITY OF ECONOMICS: MEDICAL AND BIOLOGICAL SUPPORT AND THEORETICAL AND METHODOLOGICAL ASPECTS OF ATHLETES' TRAINING

Rezkina M. F., Kleimenova M. D.

PLEKHANOV RUSSIAN UNIVERSITY OF ECONOMICS, Moscow, Russia

Annotation. The article considers the issues of the need for methods of medical support and health promotion in the preparation of athletes of different ages based on theoretical aspects.

Key words: sports, medical and biological support, athletes, health, medicine.

Актуальность. Актуальность медико-биологического сопровождения и теоретико-методических аспектов подготовки спортсменов обусловлена необходимостью достижения максимальных результатов в спорте. Несмотря на то, что профессиональные спортсмены обладают высоким уровнем физической подготовки, они все еще подвержены риску получения травм и заболеваний, что может негативно сказаться на их результативности. В целом, медицинское сопровождение и теоретико-методические аспекты для спортсменов играют ключевую роль в достижении высоких спортивных результатов и являются актуальными в настоящее время.

Цель работы. Изучить необходимость медико-биологического сопровождения и теоретико-методических аспектов, определить влияние на результаты в спорте и здоровье спортсменов.

Результаты и их обсуждение. Медико-биологическое сопровождение и теоретико-методические аспекты подготовки спортсменов – это важные моменты в спорте, которые направлены на поддержание здоровья и повышение спортивной результативности. Уровень развития современного спорта настолько высок, что только немногие люди, одаренные от природы, готовы показывать на соревнованиях результаты международного класса. Одаренностью к определенным видам спорта обладают не только отдельные лица, семьи, но и целые народы, этнические группы. Полагают, что успехи бегунов ряда африканских стран в беге на средние, длинные и марафонские дистанции во многом обусловлены их этнической принадлежностью [3].

К сожалению, борьба за минуты, секунды, доли секунд и призовые места часто носит совсем не спортивный характер и сопряжена с употреблением допинга, а ценой её становится не только здоровье, но порой и жизнь самого спортсмена [1]. Однако точной статистики смертей спортсменов от допинга не существует, так как многие случаи не удается обнаружить и документировать. Нам известны некоторые известные случаи смерти спортсменов, связанных с употреблением допинга. Например, в 1960 году французский велогонщик Том Симпсон умер во время гонки на Тур де Франс от сердечного приступа, вызванного употреблением амфетаминов. В 1988 году бенгальский крикетер Рамеш Таккер умер от сердечного приступа, вызванного употреблением стероидов. В 2003 году профессиональный бодибилдер и актер Кристиан Боевль умер в возрасте 46 лет от сердечного приступа, вызванного употреблением анаболических стероидов. Тем не менее, существуют статистики, в которых проранжированы страны по количеству зафиксированных допинговых нарушений за различные года. В пример привожу одну из них, составленную всемирным антидопинговым агентством (WADA) за 2014 год (рис.1 и рис.2).

Тяжёлые физические нагрузки в современном спорте на пределе человеческих возможностей требуют применения восстановительных средств, применения витаминов и специализированного спортивного питания. Но применение средств поддержки и восстановления организма спортсмена, включая фармакологические, должно быть научно обоснованным, безвредным для здоровья и индивидуально подобранным спортивным врачом с учётом тренировочных и соревновательных нагрузок. Важным фактором программ медико-биологической поддержки спортсмена является соблюдение антидопинговых правил [1].

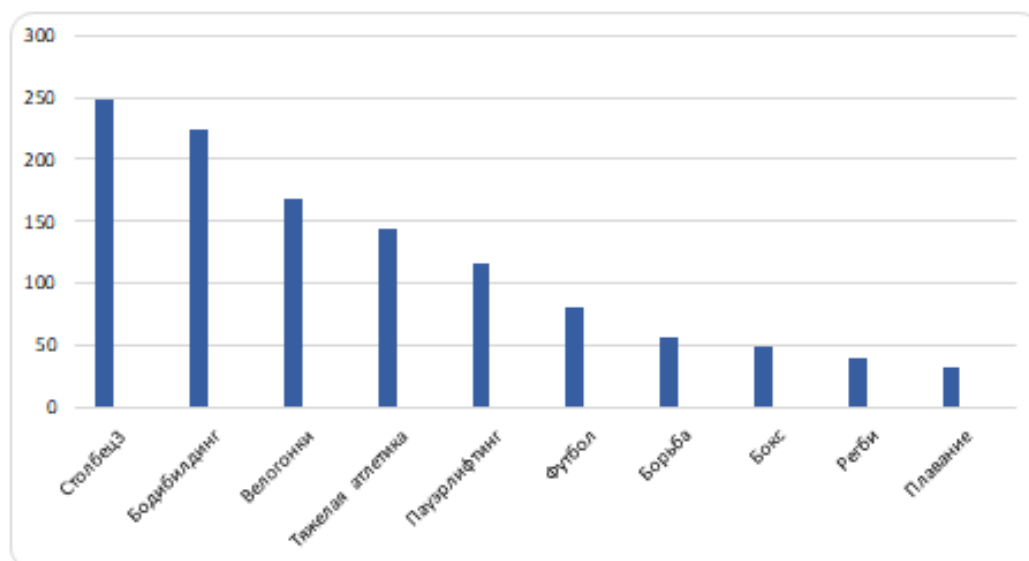


Рисунок 1. Страны-нарушительницы антидопинговых правил (2014 год)

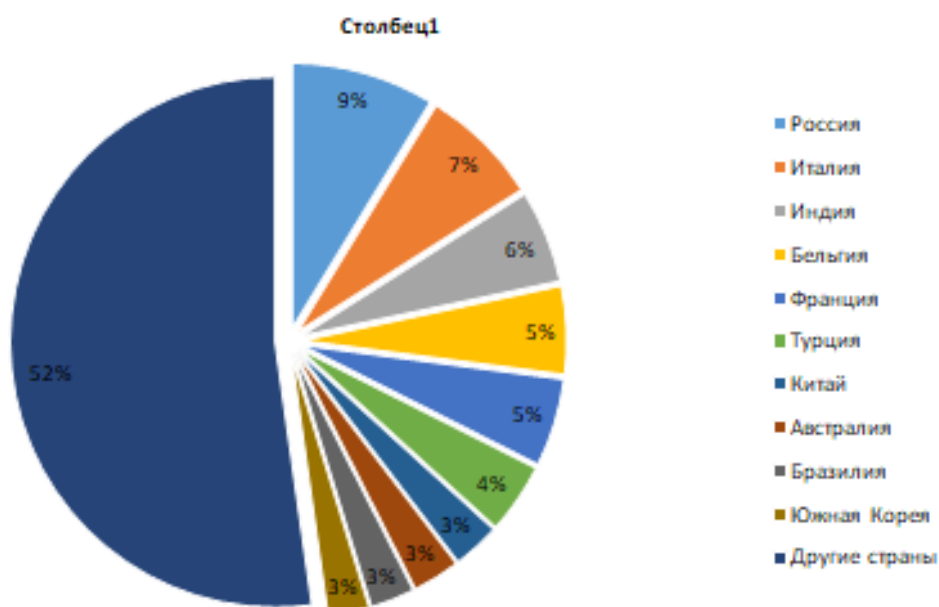


Рисунок 2 Использование допинга в спорте (2014 год)

Медико-биологическое сопровождение при подготовке спортсменов необходимо для обеспечения их здоровья и повышения конечных результатов. Вот несколько причин, почему это важно:

1. Сопровождение спортсменов помогает предотвратить травмы и заболевания, которые могут возникнуть в процессе тренировок и соревнований. Это позволяет спортсменам сохранять свое здоровье и продолжать тренироваться без перерывов.

2. Оно позволяет оптимизировать физическую подготовку спортсменов, что ведет к повышению их результативности. Это достигается за счет использования современных методов диагностики и контроля физического состояния спортсменов, а также разработки индивидуальных тренировочных программ.

3. Медицинское сопровождение также помогает контролировать питание и режим дня спортсменов, что является важными аспектами в достижении высоких результатов в спорте.

4. Это также позволяет быстро и эффективно лечить заболевания и травмы, которые могут возникнуть у спортсменов, что позволяет им быстрее вернуться к тренировкам и соревнованиям.

Медицинская сторона поддержки чемпионов включает в себя комплекс мероприятий, направленных на сохранение и улучшение их здоровья, а также на предупреждение и лечение травм и заболеваний. Это включает в себя медицинский контроль здоровья, диагностику и лечение заболеваний, профилактику травм, контроль питания и режима дня, а также использование физиотерапевтических и реабилитационных методов.

Теоретико-методические аспекты подготовки в свою очередь включают в себя разработку и применение оптимальных тренировочных программ, а также использование современных методов и технологий в спортивной подготовке. Другими словами, изучение и применение научных исследований в области спортивной медицины, физиологии, психологии и других наук, которые могут помочь повысить результативность спортсменов.

Множество ученых, профессоров и тренеров, квалифицирующихся в сфере физической культуры, посвящают свои силы и жизни написанию научной литературы для спортсменов. Но даже несмотря на наличие в отечественной специальной литературе значительного числа научно-методических публикаций фундаментального плана, вопросы оздоровления спортсменов, в частности детей, подбор специально разработанных методик для укрепления здоровья, подобранных для новичков с учётом особенностей различных факторов, пока являются наименее разработанными [2].

Выводы. Из вышеизложенного становится очевидным, что допинговое употребление может привести к серьезным проблемам со здоровьем и даже к смерти спортсменов. Поэтому, необходимо уделить большое внимание медико-биологическому сопровождению и теоретико-методическим аспектам подготовки спортсменов.

Медико-биологическое сопровождение должно включать в себя регулярные медицинские обследования, анализы и консультации специалистов по спортивной медицине. Это поможет выявлять проблемы со здоровьем спортсменов и предотвращать их развитие. Кроме того, необходимо обеспечить спортсменов качественным питанием и витаминами, чтобы поддерживать их здоровье и повышать спортивные результаты. Теоретико-методические аспекты подготовки спортсменов также играют важную роль в предотвращении допингового употребления. Необходимо обеспечить спортсменов качественной тренировочной программой, которая бы учитывала их индивидуальные особенности и потребности. Кроме того, необходимо обучать спортсменов этике и моральным принципам, которые запрещают допинговое употребление, а также проводить регулярные проверки на наличие запрещенных веществ.

Исходя из построенной мной диаграммы, можно сделать вывод, что самым «грязным» в отношении биоактивных добавок и отсутствия должной медицинской поддержки спортсменов является легкая атлетика. И наоборот, из десяти приведенных для сравнения видов спорта наибольшим отсутствием допинговой составляющей может похвастаться плавание. Добавками пользуются спортсмены из большинства стран, если даже не из всех. Некоторые из них могут решиться на использование БАДов, чтобы улучшить свои физические показатели, несмотря на возможные последствия для своего здоровья. Однако, использование допинга запрещено и является нарушением этических, медицинских и спортивных правил.

Список литературы.

1. Самушия К.А., Загородный Г.М. ПРОБЛЕМЫ И ОСОБЕННОСТИ МЕДИЦИНСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ В ОБЩЕЙ СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ // Прикладная спортивная наука. 2019. №1 (9). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/problemy-i-osobennosti-meditsinskogo-obespecheniya-v-obschey-sisteme-podgotovki-sportsmenov>(дата обращения: 11.03.2023).

2. Созин Ю.М., Меньщиков В.Я. УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКОВ МЛАДШИХ КЛАССОВ СРЕДСТВАМИ ЗАКАЛИВАНИЯ // ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА. 2013. https://www.vgafk.ru/upload/medialibrary/0e5/zhurnal-fvist_14a.pdf(дата обращения: 17.03.2023).

3. Фонарев Д.В., Погудин С.М. Теоретико-методологические аспекты физкультурно-спортивной ориентации и отбора олимпийского резерва // Наука и спорт: современные тенденции. 2019. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/teoretiko-metodologicheskie-aspekty-fizkulturno-sportivnoy-orientatsii-i-otbora-olimpiyskogo-rezerva>(дата обращения: 11.03.2023).

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ КООРДИНАЦИОННОЙ ЛЕСТНИЦЫ И МЕТОДИКИ «СКИППИНГ» ДЛЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СПОРТСМЕНОВ

Рыбальченко Т. П., Бужеря С. А.
ФГБОУ ВО «АГПУ», Армавир, Россия

Аннотация. В данной статье определены направления использования координационной лестницы и методики «Скиппинг» для повышения уровня скоростных, скоростно-силовых и силовых способностей спортсменов.

Ключевые слова: координационная лестница, спортсмены, скиппинг.

THEORETICAL AND METHODOLOGICAL ASPECTS OF THE USE OF THE COORDINATION LADDER AND THE "SKIPPING" TECHNIQUE FOR THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES OF ATHLETES

Rybalchenko T. P., Buzherya S. A.
PSBEI HE "ASPU", Armavir, Russia

Annotation. This article identifies the directions of using the coordination ladder and the "Skipping" technique for improvement of the level of speed, speed-strength and strength abilities of athletes.

Keywords: coordination ladder, athletes, skipping.

Актуальность. Стремительный рост достижений в спорте требует поиска новых, более эффективных средств, методов и организационных форм подготовки спортивного резерва. Достижение высоких спортивных результатов в последние десятилетия, по существу, происходит за счет предельных физиологических возможностей организма спортсменов [7].

При современном уровне физических и психологических нагрузок спортсменов важным вопросом является совершенствование физической подготовленности. Главной задачей развития теории спортивной тренировки является повышение эффективности учебно-тренировочного процесса. Перед тренерами и специалистами в области спорта стоит проблема повышения эффективности учебно-тренировочного процесса спортсменов различных видов спорта.

Физическая подготовка является основой высокого спортивного результата. Каждое физическое качество спортсмена должно быть доведено до совершенства, и новейшие технологии способствовали появлению новых средств и методов тренировки. Развитие физической подготовленности всегда шло параллельно с развитием спортивных технологий, однако большинство возможных средств появилось за последние двадцать лет [5].

Одним из эффективных способов повышения уровня физической подготовленности спортсменов, может стать применение на тренировочных занятиях координационной лестницы и методики «Скиппинг». Это особый вид физической деятельности человека, который складывается из разнообразных прыжков с использованием специфического инвентаря – скакалки [1].

Цель работы: теоретически обосновать направления использования технических средств развития физических качеств спортсменов.

Результаты и их обсуждение. Наиболее доступным дополнительным средством развития физических качеств, используемое тренерами – это координационная лестница. Координационная лестница – это эффективный тренажер для совершенствования физической подготовленности спортсменов различного возраста и квалификации, который можно использовать в тренировочном процессе спортсменов разных видов спорта.

Координационная лестница – это спортивный инвентарь, длиной от четырех до шести метров, шириной тридцать семь сантиметров, изготовленное из плащевой ткани, имеющее съемные перекладины, расстояние между которыми варьируется от 25 до 35 см. Координационная лестница – это достаточно простое, распространенное и эффективное устройство, применяемое тренерами во многих видах спорта во всем мире. Упражнения на координационной (скоростной) лестнице можно условно разделить на группы: беговые, прыжки, упражнения в упорах, упражнения с партнером и специальные (учитывающие спецификацию по видам спорта). Дозировку удобно регулировать и подбирать для спортсменов разного уровня подготовки, любого возраста [4].

Активное и системное применение координационной лестницы на тренировочных занятиях позволяет, во-первых, разнообразить ход занятия, а также интенсивно развивать координационные, скоростные и скоростно-силовые способности спортсменов. Подавляющее большин-

ство упражнений на координационной лестнице являются универсальными, но есть и специализированные (для конкретного вида спорта). Но все они ориентированы на улучшение техники баланса и движения человека, скорости и координации нижних конечностей, тренировку икроножных, камбаловидных мышц ног, задней группы мышц и прямой мышцы бедра, а также брюшного пресса межреберных мышц [8].

Перед выполнением упражнений на координационной лестнице обязательно следует сделать разминку. Не рекомендуется наступать на планки лестницы. Необходимо следить за осанкой, работой рук, за правильной постановкой стопы на пол. Правильная техника важнее скорости, не следует торопиться. Сначала необходимо добиться хорошего выполнения, потом уже постепенно увеличивать скорость.

При занятиях на координационной лестнице следует обязательно регулировать уровень нагрузки, следить за утомлением спортсменов, возможно, упростить не получающийся элемент. Спортсмен должен получить удовольствие от занятия и от того, что у него все получилось – это сделает следующие занятия еще более привлекательными.

Упражнения на координационной лестнице можно использовать в качестве соревновательного метода тренировки, как соревнования на скорость или сложность.

«Скиппинг» – это особый вид физической деятельности человека, который состоит из прыжковых упражнений с использованием скакалки [1; 3; 6]. В методику «Скиппинг» входят традиционные прыжки, сложные комбинации прыжков, акробатические элементы, танцевальные элементы с одной или двумя скакалками, выполняемые индивидуально или в группах.

Прыжки через скакалку являются доступным средством развития физической и функциональной подготовленности. Использование упражнений методики «Скиппинг» положительно влияет на физиологические функции организма спортсменов, при этом наблюдается усиление кровообращения, более эффективную работу внутренних органов. Выполнение упражнений со скакалкой приносят положительные эмоции, снимают нервное напряжение и стресс. Преимуществом упражнений со скакалкой является возможность выбора двигательной нагрузки в зависимости от уровня подготовленности и специализации спортсмена.

Упражнения со скакалкой имеют комплексное воздействие на организм спортсмена, развивая и совершенствуя основные двигательные качества (скоростно-силовые, выносливость, координационные способности). Упражнения со скакалкой развивают выносливость, скоростно-силовые способности, способствуют укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем, снижению веса. Кроме того, такая аэробная нагрузка развивает вестибулярный аппарат. Прыжки со скакалкой – это хороший способ тренировки различных групп мышц, например рук, ног, ягодич, плеч и брюшного пресса. По данным В. П. Трусовой [9], эффективность прыжков через скакалку равна примерно 90 % эффективности продолжительного бега, если оценивать ее по потреблению кислорода и количеству сжигаемых калорий. Прыжки на скакалке могут сжечь до 1 000 калорий в час [2], что можно использовать в видах спорта, где имеют значение весовые категории.

При освоении техники упражнений со скакалкой необходимо придерживаться принципа последовательности, переходя от простых движений к более сложным. Регулярная нагрузка на стопы при правильном мягком приземлении – отличная профилактика плоскостопия и укрепление опорно-двигательного аппарата. Развернутые во время прыжков плечи обеспечивают значительный приток воздуха в легкие, развивая дыхательную систему организма. При использовании в тренировочном процессе прыжков на скакалке необходимо избегать переутомления.

Выводы. Упражнения на координационной лестнице и со скакалкой развивают выносливость, скоростно-силовые способности, координацию, способствуют укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем, снижению веса, формированию стройной фигуры. Использование упражнений на координационной лестнице и методики «Скиппинг» повышает интерес к тренировочным занятиям.

Список литературы.

1. Аношкина, В. В. Особенности методики обучения элементам роуп-скиппинга на уроке физической культуры школьников 12-14 лет / В. В. Аношкина // Развитие современных методик и инноваций в физической культуре и спорте : материалы региональной научно-практической конференции (19 мая 2022 г.). – Астрахань: ФГБОУ ВО «Астраханский государственный университет», 2022. – С. 18-22.

2. Бойко, В. В. Скиппинг как форма физической рекреации (goore– skipping) : методические указания по проведению практических занятий / В. В. Бойко. – Орел : ФГБОУ ВПО «Государственный университет – УНПК», 2011. – Ч. 1. – 52 с.

3. Васюкевич, А. А. Базовые простые прыжки в роуп скиппинге / А. А. Васюкевич // Балтийский морской форум : материалы IX Международного Балтийского морского форума (04-09 октября 2021 г.). – Калининград: Калининградский государственный технический университет, 2022. – Том 1. – С. 404-413.

4. Евдокимов, В. А. Координационная лестница. Виды и применение / В. А. Евдокимов // Гуманитарные науки на службе развития сельского хозяйства и АПК : материалы национальной научно-практической конференции научно-педагогических работников и аспирантов, приуроченной к 20-летию гуманитарно-правового факультета (10 ноября 2021 г.). – Воронеж : Воронежский государственный аграрный университет им. Императора Петра I, 2021. – С. 261-265.

5. Кириллова, Е. Б. Влияние новейших технологий на спортивный результат (анализ зарубежной и отечественной литературы) / Е. Б. Кириллова, Е. Ю. Иванова // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2017. – № 1(19). – С. 41-50.

6. Кувалдина, А. И. Истоки культурно-исторического становления роуп-скиппинга (прыжки на скакалке) / А. И. Кувалдина // Глобальный научный потенциал. – 2019. – № 4(97). – С. 71-76.

7. Половинкин, С. А. Совершенствование системы подготовки спортивного резерва в циклических видах спорта с использованием инновационной технологии физиологического аватара (цифровой двойник спортсмена) (на примере велосипедного спорта) / С. А. Половинкин, Г. О. Зайцева // Актуальные проблемы, современные тенденции развития физической культуры и спорта с учетом реализации национальных проектов : материалы III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (22–23 апреля 2021 г.). – Москва: ФГБОУ ВО «РЭУ им.Г.В.Плеханова», 2021. – С. 832-838.

8. Технология «лестница» как эффективное средство развития двигательно-координационных качеств: методические указания /сост. А. В. Чернышева. Ульяновск : УлГТУ, 2015. – 18 с.

9. Трусова, В. П. Скакалка как одно из средств физической культуры / В. П. Трусова // Вести МАНЭБ в Омской области. – 2015. – № 2(7). – С. 20-22.

СОВРЕМЕННАЯ ТЕХНОЛОГИЯ ИНТЕГРАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ГИМНАСТОК ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Свистун Г. М., Минасян А. И.

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма»,
Краснодар, Россия

Аннотация. В данной статье представлены результаты исследования важнейших компонентов в технологии интегральной подготовки студентов сборной команды университета к «Всероссийским соревнованиям среди студентов по спортивной гимнастике».

Ключевые слова: студенты, интегральная подготовка, моделирование, оптимальная избыточность.

MODERN TECHNOLOGY OF INTEGRAL TRAINING GYMNASTS OF HIGH QUALIFICATION.

Svistun G. M., Minasyan A. I.

FSBEI HE "Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism" Krasnodar, Russia.

Abstract. The article presents the results of a study of the most important components in the technology of integral training of students of the university team for the "All-Russian competition among students in artistic gymnastics".

Key words: students, integral training, modeling, optimal redundancy.

Актуальность. Спортивная гимнастика в Краснодарском крае развивается в соответствии с тенденциями и закономерностями большого спорта. Поуровневый анализ тенденций развития отечественной гимнастики позволяет выделить следующие предпосылки для разработки и совершенствования эффективной системы подготовки гимнасток высокой квалификации и технологии их «конвейерного» производства. Одним из основных педагогических средств создания

оптимальной избыточности в технологии интегральной подготовки является опережающее моделирование основных параметров соревновательной деятельности. Критериями оптимизации процесса интегральной подготовки гимнасток является скорость, количество и надежность освоения целевых моделей. Необходимая избыточность достигается методом сопряженного воздействия с использованием специально подобранных упражнений, тренажеров и устройств в сочетании с высокими по объему и интенсивности тренировочных нагрузок [1; 3].

Цель работы. Совершенствование спортивного мастерства в годичном макроцикле подготовки гимнасток высокой квалификации, в достижении планируемых нормативных показателей оптимальной избыточности.

Результаты и их обсуждение. В результате проведенных исследований выявились следующие специфические для гимнастики тенденции развития: обострение соревновательной конкуренции, рост и концентрация сложности соревновательных программ, поиск новых сложных упражнений, повышение роли и доли специальной физической подготовки в учебно-тренировочном процессе, доведение технического мастерства до уровня виртуозности, совершенствование правил по виду спорта [4].

В результате корреляционного анализа установлено, что из 20 параметров тренировочной нагрузки, 18 информативны, а наиболее информативными среди них являются: общее количество выполненных элементов СФП, количество элементов высшей сложности, количество комбинаций, тренировочное время, интенсивность тренировочной нагрузки и процент успешно выполненных комбинаций на снарядах и опорных прыжков. Степень информативности этих показателей меняется в недельных микроциклах предсоревновательных этапов подготовки. Для подготовки сборной команды и главным соревнованиям используются специальные недельные микроциклы «втягивающий», «базовый», «ударный», «ударно-модельный», «восстановительный», «модельный», «контрольно-модельный», «стабилизированный», «настроечный» и непосредственной подготовки, в которых поэтапно моделируются условия предстоящей соревновательной недели, создается оптимальная избыточность и решаются задачи восстановления после тренировочных нагрузок [1; 2].

Основные параметры тренировочной нагрузки студентов сборной команды КГУФКСТ по спортивной гимнастике, варьируются в следующих пределах: 200–250 тренировочных дней в году, включая соревнования, учебно-тренировочных сборов 5-6 в год по 12 дней, 550-600 тренировок в год, 1535 тренировочных часов в год, 1000 сложных элементов в месяц, 35-40 комбинаций в неделю, 1500 элементов СФП в месяц.

Концепция подготовки предусматривает текущую тактическую коррекцию параметров тренировочной нагрузки в зависимости от индивидуального состояния гимнастки и общей стратегии подготовки команды. Совершенствование технического мастерства осуществляется на основе модельных характеристик, как ориентировочной основе (Рисунок).



Методологическую основу концепции составляют:

- перспективно-прогностический подход и принцип опережающего развития реализации путем создания оптимальной избыточности;
- базовой основой для целевого планирования служат перспективно-прогностические модели соревновательной деятельности предстоящего цикла.

Для повышения эффективности учебно-тренировочного процесса необходимо использовать следующие виды тренировок, моделирующих соревновательную деятельность: «контрольные тренировки», «контрольно-модельные», «ударные», «ударно-модельные» [1; 5].

Технология интегральной подготовки предусматривает разработку и использование целевых перспективно-прогностических моделей: модель команды победительницы, модель абсолютной чемпионки, модель победителя в видах гимнастического многоборья. Кроме того, разрабатывают и используют: модели учебно-тренировочного процесса и нагрузок, и Единого регионального, всероссийского и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий на 2022 год.

Выводы. Интегральная подготовка – это процесс объединения всех видов подготовки спортсменов в единую систему для реализации стратегических задач индивидуальной или командной борьбы. Она направлена на координацию и реализацию в соревновательной деятельности различных сторон подготовленности - технической, физической и психологической [3]. Установлено, что для создания оптимальной избыточности на предсоревновательных этапах подготовки достаточно в ударно-модельных тренировках превышать параметры объема соревновательной деятельности в 1,5 раза. В результате гимнастики к соревнованиям достигают пика спортивной формы.

Список литературы.

1. Аркаев, Л.Я. Как готовить гимнастов. / Л.Я. Аркаев, Н.Г. Сучилин. – М.: ФИС, 2004. – 338 с.
2. Аркаев, Л.Я. О современных упражнениях гимнастов. / Л.Я. Аркаев, А.Ф. Радионенко. // Гимнастика. 2010, - №2. – С. 4-5.
3. Гавердовский, Ю.К. Теория и методика спортивной гимнастики: учебник в 2 Т. Т2 / Ю.К. Гавердовский. – М.: Советский спорт, 2014. – 231 с.
4. Гимнастика спортивная. Правила судейства соревнований среди женщин. [Электронный ресурс]. – ФИЖ. – 2019. – URL: <https://sudact.ru/law/prikaz-minsporta-rossii-ot-14082014-n-701/pravila-vida-sporta-sportivnaia-gimnastika/pravila-sudeistva-po-sportivnoi-gimnastike/> (дата обращения: 20.10.2021).
5. Фискалов, В.Д. Теоретико-методические аспекты практики спорта: учебное пособие / В.Д. Фискалов, В.П. Черкашин. – М.: Спорт. 2016. – 352 с.

АНАЛИЗ ТЕСТОВОГО ИНСТРУМЕНТАРИЯ ДЛЯ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КЛИМАТА В СПОРТИВНОЙ КОМАНДЕ ПО ХОККЕЮ

Сидоренко К. В. Шарипов М. Ф.
ФГБОУ ВО «УралГУФК», Челябинск, Россия

Аннотация. В работе представлены средства психологической диагностики, направленные на оценку и анализ психологического климата в малых группах. Представлен анализ возможностей применения различных тестов в контексте исследования проблемы формирования психологического климата в спортивной команде по хоккею.

Ключевые слова: хоккей, спортивная команда, психологические тесты.

ANALYSIS OF TEST TOOLS FOR STUDYING THE PSYCHOLOGICAL CLIMATE IN A SPORTS HOCKEY TEAM

Sidorenko K. V. Sharipov M. F.
PSBEI HE "UralSUPC", Chelyabinsk, Russia

Annotation. The paper presents psychological diagnostic tools aimed at assessing and analyzing the psychological climate in small groups. An analysis of the possibilities of using various tests in the context of studying the problem of the formation of a psychological climate in a sports hockey team is presented.

Key words: hockey, sports team, psychological tests.

Актуальность. При работе со спортивной командой в любом командном виде спорта, в том числе и в хоккее, одной из задач является формирование психологического климата [4; 5]. Для оценки эффективности данного процесса тренер должен иметь соответствующие аналитические показатели и психолого-педагогические средства оценки. Наше исследование не выявило единого мнения об эффективности тех или иных методов контроля, что определило выбор темы данной статьи и ее актуальность.

Цель исследования – выявить и оценить возможности применения различных средств контроля психологического климата для работы с спортивной командой по хоккею.

Результаты исследования и их обсуждение. Психологический климат – характер эмоций, возникающих во взаимоотношениях людей, основанных на их симпатиях, совпадении интересов, характеров и склонностей [3]. Процесс формирования психологического климата, как и любой другой процесс, подразумевает использование различных методов контроля. По результатам анализа различной литературы по психодиагностике малых групп нами была составлена таблица с перечнем и описанием различных средств реализации контроля как функция управления в формировании психологического климата в спортивной команде по хоккею (таблица 1).

Таблица 1 – Анализ тестового материала для контроля эффективности формирования психологического климата в спортивной команде [1; 2; 3]

Название теста	Описание
Методика А. Ф. Фидлера	Спортсмены заполняют бланки с парами признаков психологической атмосферы: «дружелюбие-враждебность», «согласие-несогласие», «удовлетворенность-неудовлетворенность», «продуктивность-непродуктивность», «теплота-холодность», «сотрудничество-несогласованность», «взаимная поддержка-недоброжелательность», «увлеченность-равнодушие», «занимательность-скука», «успешность-безуспешность». Выявляется средняя субъективная оценка преобладания того или иного признака в коллективе
Тест Михалюка-Шальто	Позволяет определить степень удовлетворенности спортсменов обстановкой в команде по трем компонентам – эмоциональному, когнитивному и поведенческому
Тест «Диагностика психологического климата в коллективе»	Членам команды зачитываются суждения, соответствующие идеальным отношениям в коллективе. Слушатели отмечают те, которые соответствуют всем или большинству членов коллектива. В результате выводится оценка психологического климата по семи характеристикам: ответственность, коллективизм, сплоченность, контактность, открытость, организованность информированность по девятибалльной шкале
Опросник Шпалинского-Шелеста для диагностики психологического климата в малой группе	Опросник позволяет сделать общую оценку психологического климата по степени благоприятности по 65-балльной шкале, выявить негативные факторы, которые мешают работе, и определить их причины. Тестовый материал больше подходит для работы с коллективами в организациях, для работы со спортсменами нуждается в адаптации
Карта-схема Анатолушкина	Методика аналогичная опроснику Шпалинского-Шелеста, однако тестовый материал более обобщен и адаптивен для различных малых групп, в том числе применим для спортивных команд

Представленные методики практически все нуждаются в адаптации для работы со спортивными командами, так как разработаны либо для учебных групп, либо для сотрудников организации. Однако большинство из них вполне адаптивны и, после внесения некоторых поправок, применимы для работы со спортивными командами. При этом методика А. Лутошкина и опросник Шпалинского-Шелеста дают информацию об общем уровне благоприятности психологического климата, а остальные тесты, представленные в таблице 1, позволяют определить состояние отдельных признаков психологического климата. Таким образом, тренер получает информацию не только о состоянии психологического климата в команде, но и о том, в каком направлении нужно работать для улучшения ситуации.

Также, следует отметить, что помимо представленных в таблице 1 тестов, также целесообразно применять и другие методы контроля различных социально-психологических характе-

ристик спортивной команды, например, тест мотивации на достижение успеха и избегание неудач Т. Элерса, тест на типичное поведение в конфликтной ситуации А. Томаса, тест пирамиды потребностей А. Маслоу и др. Выбор дополнительных тестов в качестве методов контроля психологического климата в спортивной команде по хоккею полностью определяется задачами, стоящими перед тренером.

Выводы. На сегодняшний день существует достаточно обширный тестовый материал для определения степени благоприятности психологического климата в коллективах разной специфики как в целом, так и в отношении отдельных характеристик психологического климата. Большинство методик после некоторой адаптации применимо для работы со спортивной командой, в том числе и по хоккею. Исследование содержания данных тестовых методик показало, что оптимальным является использованием нескольких тестов одновременно для определения общего уровня благоприятности психологического климата в спортивной команде и отдельных его признаков для возможностей выявления направления работы. Таким образом, исследование выявило, что на сегодняшний день существуют достаточно широкие возможности реализации контроля как функции управления в формировании психологического климата в спортивной команде по хоккею.

Список литературы.

1. Брагина, А. Е. Влияние психологической совместности сотрудников на социально-психологический климат в коллективе / А. Е. Брагина // Синергия Наук. – 2021. – № 65. – С. 53-62.
2. Бурцев, А. О. Оптимизация социально-психологического климата и морально-психологического состояния коллектива на примере применения тренинговых технологий / А. О. Бурцев, О. В. Кузнецова // Вестник Московского информационно-технологического университета – Московского архитектурно-строительного института. – 2018. – № 4. – С. 56-62.
3. Гордиенко, Л. Е. Анализ психологических работ по проблеме управления социально-психологическим климатом / Л. Е. Гордиенко // Вестник науки. – 2018. – Т. 1., № 8 (8). – С. 23-27.
4. Кудяров, А. Ф. Социально-психологического климата в команде, как основной фактор психологических особенностей спортивной деятельности в хоккее / А. Ф. Кудяров, Ш. Р. Еникеев // Актуальные вопросы научно-методического обеспечения системы подготовки спортивного резерва в Российской Федерации : материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Казань, 2020. – С. 300-303.
5. Щелчкова, О. А. Влияние сплоченности на формирование оптимального психологического климата в спортивной команде / О. А. Щелчкова, В. Б. Маркина // Перспективы развития студенческого спорта и Олимпизма : сборник статей Всероссийской с международным участием научно-практической конференции студентов / под ред. О. Н. Савинковой, А. В. Ежовой. – 2018. – С. 97-99.

ВЛИЯНИЕ ЭНЕРГОСИСТЕМЫ НА ФУНКЦИОНАЛЬНУЮ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ И СПОРТИВНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Сидров Д. В.

Южно-Уральский государственный гуманитарный педагогический университет, Челябинск, Россия

Аннотация. Исследование показало, что лыжники перед стартом на дистанции пятьдесят километров имели различный энергетический уровень и различное состояние биоэнергосистемы, позвоночного канала, нервно-мышечной, вегетативной и центральной нервной системы. У лыжников-гонщиков различаются энергосистемы и функциональные состояния в соревновательной деятельности. Энергосистема лыжников-гонщиков определялась квантовым методом. Энергетические цвета энергетических центров определяют разный уровень функциональной работоспособности, которые взаимосвязаны между собой в работе функциональной системы лыжников-гонщиков. Наивысшим уровнем энергосистемы является ярко красный цвет, соответствующий спортивной форме.

Ключевые слова: лыжники, энергосистема, функциональное состояние,

THE INFLUENCE OF A DEVELOPED BIOENERGOSYSTEM ON THE FUNCTIONAL PERFORMANCE AND SPORTS RESULT OF SKIERS-RACERS IN COMPETITIVE ACTIVITIES

Sidorov D. V.

South Ural State Humanitarian Pedagogical University, Chelyabinsk, Russia

Annotation. The purpose of the study: the influence of the bioenergosystem on the functional state of ski racers in competitive activities. Methods and organization of the research: a ascertaining experiment, analysis and generalization of the literature, a quantum method for measuring the power system and functional performance, ski racers in competitive activities at the Olympic Games in Pyeongchang.

Keywords: skiers, bioenergosystem, functional state, games, pyeongchang.

Введение. Анализ функционального состояния лыжников-гонщиков показывает, что специалисты в соревновательной деятельности развивают только аэробно-анаэробный механизм функциональной работоспособности, а энергообеспечение по форме, содержанию функциональной энергосистемы отсутствует в профессиональной деятельности. Энергосистема как целостный физиологический процесс, характеризует и отражает специальную физическую подготовку, спортивную форму в соревновательной деятельности [3–8]. Не все специалисты спорта владеют методикой оценки и контроля энергосистемой функциональной работоспособности лыжников.

В настоящее время необходимо привнести в тренировочную и в соревновательную деятельность энергетический контроль энергетических центров и давать оценку уровням развития энергосистемы лыжников. Основа энергетических уровней в энергетических центрах определяется квантовым методом в соревновательной и учебно-тренировочной деятельности лыжников [10–10].

Энергетический метод энергосистемы лыжников привносит в теорию и методику лыжного спорта существенные изменения, которые затрагивают основу качественной спортивной подготовки и оценки тренировочного и соревновательного процесса спортсменов. У лыжников квантовый энергетический метод по уровням оперативно определяет энергосистемы, функциональную предстартовую готовность к соревновательной деятельности, а также состояние утомления, переутомления, перенапряжения во время дистанционной гонки [1–2].

Методы и организация исследования. Энергетический метод энергосистемы лыжников привносит в теорию и методику лыжного спорта существенные изменения, которые затрагивают основу качественной спортивной подготовки и оценки тренировочного и соревновательного процесса спортсменов. У лыжников квантовый энергетический метод по уровням оперативно определяет энергосистему, функциональную предстартовую готовность к соревновательной деятельности, а также состояние утомления, переутомления, перенапряжения во время дистанционной гонки. Уровни энергетического состояния определяют развитие красной цветовой энергосистемы и функциональное состояние лыжников. Индивидуальный энергетический контроль в системе подготовки лыжников раскрывает и определяет индивидуальные спортивные возможности функциональной системы во время дистанционной гонки.

Установленный энергетический уровень соответствует и уровням индивидуальной функциональной работоспособности лыжников. Уровнем энергетического состояния лыжников необходимо владеть постоянно, он является контролем функционального состояния в учебно-тренировочной и в соревновательной деятельности. Энергетический метод энергосистемы лыжников является дополнением к педагогическому, психологическому, физиологическому методам контроля в определении функциональных возможностей и специальной подготовленности спортсменов в соревновательной деятельности

Результаты исследования и их обсуждение. В исследовании энергетического состояния лыжников определили перед стартом высокий и средний уровень работы энергетических центров энергосистемы позвоночного канала, нервно-мышечной, вегетативной и центральной нервной системы. У лыжников выявлено различное сочетание взаимосвязи красных цветов энергосистемы, состоящие из фиолетового, зеленого, желтого, светло-красного, темно-красного, красного цветов, влияющих на спортивный результат в соревнованиях. Лыжники-гонщики в соревновательной деятельности будут успешны в том случае, если определен индивидуальный энергетический уровень специальной подготовленности в соответствии уровню

функциональной работоспособности тренированности, подготовленности и спортивной формы на день соревнования.

Произведем градацию красной цветовой энергосистемы энергетических центров в соответствии функциональной работоспособности лыжников. Представим красный цвет энергии лыжников и обоснуем с учетом уровня функциональной работоспособности: 1) уровень наивысший – ярко-красный цвет соответствовал спортивной форме, 2) уровень высокий – красный цвет характеризовал подготовленность, 3) средний уровень – светло-красный цвет отражал тренированность, 4) низкий уровень – темно-красный цвет свидетельствовал о утомлении, и ниже низкий 5) уровень функциональной подготовленности соответствовал темно-зеленый, желтый, коричневый цвета энергии, что подтверждал переутомление.

Уровни цветовой энергосистемы лыжников определяют предстартовое, функциональное состояние, спортивный результат соревновательной деятельности. У лыжников не выявлен наивысший уровень энергетического состояния, определяющий функциональное состояние и спортивный результат в соревновательной деятельности.

Энергетическое состояние и функциональная работоспособность энергосистемы динамична, циклична, волнообразна, она изменяется на протяжении соревновательной дистанции. Энергетический уровень дает тренеру, лыжникам информацию о изменениях функционального состояния, функциональной работоспособности, специальной физической подготовленности, состоянию спортивной формы в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Проанализируем красное энергетическое и функциональное состояние лыжников на старте. На старте определена энергосистема: у А. Б. – 7,8 балла красной энергии, у А. Ч. биоэнергосистема содержала 8,3 балла красной энергии, у А. Л. биоэнергосистема показывала 10,0 баллов красной энергии. Перед стартом биоэнергосистема подтверждает высокий уровень энергетического и функционального состояния лыжников. У Д. С. биоэнергосистема на старте имела только 5,8 баллов светло-красной энергии, что связано с утомлением и присутствием специальной физической подготовленности. Результаты исследования выявили высокий цветовой энергетический уровень и функциональной системы на старте у А. Б., А. Ч., А. Л., а средний уровень энергосистемы у Д. С. Это говорит о недостаточной функциональной специальной подготовленности, которая не соответствует соревновательной подготовленности на дистанции пятьдесят километров. Д. С. выступил за счет высокой специальной тренированности, но не за счет высокой спортивной формы.

Выводы. В соревновательной деятельности у лыжников-гонщиков выявлено различное сочетание цветовой энергосистемы светло-красного, темно-красного, красного цветов, которые взаимосвязаны между собой в проявлении функциональной работоспособности и спортивного результата в соревновательной деятельности. У лыжников-гонщиков средний уровень энергосистемы определял светло-красный цвет в семи энергетических центрах позвоночного канала. Светло-красный цвет энергосистемы лыжников не способствует успешной функциональной работоспособности и оперативному восстановительному процессу в соревновательной деятельности на дистанции.

Список литературы.

1. Белоусова, Н.А. Психофизиологические предикторы успешности реализации образовательной траектории юных хоккеистов / Н.А. Белоусова и др. // Теория и практика физической культуры. – 2018. – № 12. – С. 60–62.

2. Волков, В.Н. Определенные условия подготовки спортсменов к соревнованиям / В.Н. Волков и др. // Теория и практика физической культуры. 2001. № 3. – С. 31–32.

3. Михеев, А.И. Значение физического воспитания в снижении агрессивности и тревожности в поведении младших подростков / А.И. Михеев и др. // Теория и практика физической культуры. – 1993. – № 2. – С. 21–22.

4. Сибатуллин, А.Р. Квантовый метод в повышении энергосистемы спортсменов в процессе совершенствования технической и физической подготовки / А.Р. Сибатуллин и др. // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - № 2 (144).-2017. С.234 -237.

5. Сибатуллин, А.Р. Развитие тренировочного, адаптационного и кумулятивного эффекта функциональной системы спортсменов на обще-подготовительном и специально-подготовительном этапе / А.Р. Сибатуллин и др. // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - № 1 (155). - С.213.- 216.

6. Сиваков В.И. Оценка оптимального психического напряжения у лыжников-гонщиков высокой квалификации в соревновательном периоде / В.И. Сиваков // Теория и практика физической культуры. 2001. № 10. – С. 28 – 30.

7. Сиваков, В.И. Биоритм физический, эмоциональный и интеллектуальный как фактор оптимизации психофизиологического состояния биатлонистов в нестандартных ситуациях соревновательной деятельности / В.И. Сиваков, Д.В. Сиваков // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 10. – С. 2 – 7.

8. Сиваков, В.И. Причина нестабильного выступления биатлонисток в соревнования / В.И. Сиваков и др. // Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 9. – С. 66 – 69.

9. Сиваков, В.И. Квантовый энергетический метод в прогнозировании игровых матчей континентальной хоккейной лиги / В.И. Сиваков и др. // Теория и практика физической культуры. – 2018. – № 6. – С. 62 – 64.

10. Сиротин, О.А. Воздействие фрустрирующих ситуаций на социальную адаптацию спортсменов к учебно-тренировочной и соревновательной деятельности / О.А. Сиротин и др. // Теория и практика физической культуры. – 2001. № 3. – С. 6 – 8.

О ПОЛЬЗЕ СМЕХА

Скутин А. В.

ФГБОУ ВО «УралГУФК», Челябинск, Россия

Аннотация. Данная статья описывает эффекты применения и результаты некоторых исследований, проведённых автором. Описывается становление смеха в онтогенезе. Даны электрофизиологические показатели энцефалограммы во время смеха. Автором установлены этапы проведения гелототерапии/смехотерапии, побочных действий в ходе проведения данной медицинской технологии не выявлено.

Ключевые слова: эффекты применения смехотерапии, результаты исследований, этапы гелототерапии/смехотерапии.

ON THE BENEFITS OF LAUGHTER

Skutin A.V.

PSBEI HE "UralSUPC", Chelyabinsk, Russia

Annotation. This article describes the effects of the application and the results of some studies conducted by the author. The formation of laughter in ontogenesis is described. The electrophysiological parameters of the encephalogram during laughter are given. The author established the stages of gelotherapy/laughter therapy, side effects during the implementation of this medical technology were not identified.

Key words: effects of laughter therapy, research results, stages of gelotherapy/laughter therapy.

Актуальность исследования. В последнее время учёными многих стран мира проводятся новые разработки и поиски оздоравливающих технологий, в данном аспекте не является исключением и гелототерапия – смехотерапия [4].

Становление смеха в онтогенезе. Как известно, выявлена способность младенцев расширением губ имитировать выражение счастья на лице взрослого; выставлением наружу нижней губы – выражение печали, открытием глаз и рта – удивление. Эти выражения редки после рождения, но очевидны к возрасту 2–4 месяца. Новорожденные способны различать выражение счастья, печали и удивления, к 4 месяцам – выражения гнева, радости, нейтральные выражения. Положительное выражение лица ребёнок различает лучше, чем отрицательные. В первые 2 недели у ребёнка наблюдается эндогенная улыбка – во время парадоксального сна. Между 6 неделями и 3 месяцами ребёнок начинает улыбаться на различные звуки и зрительные сигналы. Улыбка становится экзогенной, вызванной внешними событиями. В 6 недель улыбка становится не только экзогенной, но и социальной, в ответ на голос, взгляд и выражение лица взрослого человека.

В 3 месяца с улыбкой происходит ещё одно изменение – она становится тем, что называется инструментальным поведением (младенец улыбается для того, чтобы получить ответ от кого-либо, н: ответную улыбку или слово от матери). В 4 месяца улыбка становится частью скоординированного действия (н: улыбка с нахмуренными бровями). В 4–5 месяцев ребёнок

смеётся на социальное взаимодействие, неожиданное изменение зрительной стимуляции и щекотку. В 7–9 месяцев ребёнок начинает смеяться в предвосхищении появления лица матери; при игре в «ку–ку», или при щекотке. В 1,5 года смеются, когда надевают костюм животного или проказничают. Основным результатом первых полутора лет жизни является развитие эмоциональной привязанности к человеку, который лучше всего способен утешить и успокоить его и к которому он приближается наиболее часто во время игры и утешения для переживания тревоги. Чаще, это либо мать, либо отец, либо люди, заменяющие их. Мышцы лица у взрослых, по сравнению с другими мышечными группами, используются крайне редко. Если у детей выражение лица меняется по двадцать раз в день, то у людей, которым за тридцать, только три. Есть угрюмые, страдающие депрессией люди, у которых лицо постоянно остаётся практически неподвижным. А как установили американские учёные, существует взаимосвязь между активностью лицевых мышц и кровоснабжением головного мозга. Когда человек смеётся или хотя бы улыбается, приток крови к головному мозгу усиливается, он получает больше кислорода, что положительно сказывается и на эмоциональном состоянии. Поэтому смехотерапия получает всё большее распространение. В некоторых американских клиниках оборудованы «комнаты смеха». В Германии создано объединение клоунов–докторов. Клоуны посещают, в частности, больных раком детей. Смех укрепляет иммунную систему, мобилизует организм на борьбу со страшной болезнью [4]. Но смех нужен и здоровым людям – как профилактическое, укрепляющее средство. Что же надо делать, чтобы чаще смеяться? Часто даются «упражнения», развивающие чувство юмора: стоя перед зеркалом показывать себе язык, корчить смешные рожицы, и т.д. Возможно, подобные забавы кому–то пройдут не по вкусу, но наверняка не всем. К тому же смех – это, так сказать, в основном групповой феномен. Человек наедине с собой смеётся в тридцать раз реже, чем, когда он находится в обществе. Различные состояния мозга, вызывают различные уровни электрической активности (<http://www.sunhome.ru/religion/11274>).

Во время медитации наш мозг вырабатывает (согласно данным ЭЭГ) успокаивающие альфа– и тета–волны, а состояние характеризуется колебаниями с частотой 7,8–14 Гц. Это состояние незадолго перед сном или при пробуждении. В таком состоянии нас посещают идеи. Тета– состояние – это когда активность мозга на уровне 3,2–7,8 Гц. Есть состояние – 20 Гц в секунду, беспокойное. В таком состоянии мысли заглушают интуиции и дельта–состояние – это самый низкий уровень активности мозга, он пульсирует с частотой 0,1–3,2 Гц, что характерно для очень глубокой медитации и сна. Состояние медитации, кроме прочего, выравнивает сердечный ритм, нормализует кровяное давление и расслабляет мышцы тела. С другой стороны, медитация помогает почувствовать себя более энергичным и «живым», справляться с трудностями, не теряя спокойствия, понять и принять себя таким, каков ты есть на самом деле. Смех обладает медитативными и целебными силами. Он меняет всю нашу химическую длину волн мозга. Спящие части ума внезапно просыпаются. Смеющийся человек входит в молчание, потому что, когда смех стихает – наступает тишина. Смех делает нас более живыми, сияющими, более творческими. Смех выносит наружу определённую долю энергии, она начинает течь. Невозможно смеяться и думать одновременно. Когда смеёшься – неожиданно «ум исчезает» [1; 2].

Каждое утро, до того, как вы открыли глаза, потянитесь, как кошка, каждой клеточкой тела и со всё ещё открытыми глазами, начинайте смеяться. В течение пяти минут просто смейтесь. В начале это может у вас не получаться... но наберитесь терпения! Механически растяните улыбку, сделайте её «просто огромной», растяните её до мочек ушей. Сделайте Ваши занятия регулярными, и уже скоро Вы будете самопроизвольно входить в состояние смехомедитации. Потеряйтесь в смехе! Может быть, по-настоящему рассмеяться получится только через некоторое время, потому что мы практически отвыкли от этого явления. Но всё–таки, через какое–то время это случится само по себе и изменит всё течение Вашей жизни. Вы создадите цепную реакцию. Смех вызовет ещё больший смех. Однако, в действительности люди поступают наоборот. В течение дня они ходят с разного рода жалобами, унылые, грустные, подавленные, несчастные. И этим создают климат всего дня, а потом не понимают, что с ними случилось. А теперь подумайте сами, какими Вам быть – счастливыми, или печальными (?) и поступайте, как знаете.

Результаты проведённых исследований. Согласно современным положениям правительством России разработан новый приказ Минздрава и соцразвития РФ №488 от 20.07.2007 «Об утверждении Административного регламента Федеральной службы по надзору в сфере здравоохранения и социального развития по исполнению государственной функции по выдаче

разрешений на применение новых медицинских технологий». Методика гелототерапия является запатентованной №2367764 (от 10.06.2009) – для взрослой популяции и №2579611 (от 10.03.2016) – для детской популяции, а также разрешённой к применению на территории Российской Федерации, она приобрела статус новой медицинской технологии. Разрешение ФС №2010/303 выдано Федеральной службой по надзору в сфере здравоохранения и социального развития (РОСЗДРАВНАДЗОР) от 20.08.2010.

С другой стороны, гелототерапия/смехотерапия представляет собой также физическую реабилитационную технику (новую велнес–технологию), включающую в себя активную дыхательную гимнастику (так как смех уже само по себе разумеющееся дыхательное упражнение, это I и IV этап), смехомедитацию (II этап) и на третьем этапе – кинезитерапию (активные двигательные упражнения с креативным подтекстом, повышающие чувство радости в организме).

Первые исследования методики гелототерапии в Челябинской области были начаты в 2001 году на базе клиники отделения неврозов и пограничных состояний ЧОКСПНБ №1. Уже первые сессии показали эффективность метода. В сравнении с общим койко–днём пребывания в отделении неврозов и пограничных состояний за I – VI/2001 год, а он составляет 26 койко–дней на пациента; проведение групповой гелототерапии дало эффект, в среднем 2,5 койко–дня, и, в итоге, составило 23,5 койко–дня. С 2001 года ведутся регулярные видеосъёмки метода.

Данная медицинская технология показала ранее свою эффективность в лечении невротических расстройств на базе 27 клинического отделения Челябинской областной специализированной психоневрологической больницы №1 (исследования проводятся с 2001 года) с разнообразными пограничными психическими расстройствами – всего 530 человек. Методика была также успешно апробирована (с 2004 по 2006) в Южно–уральском центре радиационной медицины при работе с облучённым населением, пострадавшим в ходе радиационных инцидентов (170 чел.) страдающих разнообразными диссоциативными расстройствами с сопутствующей коморбидной психической патологией депрессивного регистра, женщин было 120 человек, а мужчин – 50 человек. Медианный возраст респондентов составил $54 \pm 0,7$ лет. Определённый успех гелототерапия имела в школе №123 г. Челябинска (2008), у практически здоровых старшеклассников (60 чел.), а также Госпитале ветеранов войн ОКБ №1, 2009 (у участников локальных конфликтов с диагностированными ПТСР, 60 чел.), как в групповых, так и в индивидуальных сессиях. В госпитале ветеранов войн мужчин было 54 человека, женщин – 6 человек, средний возраст составил 32 ± 15 лет, пациенты были с диагностированными ПТСР (индекс тяжести составил 80%). В школе №123, в университетских выпускных классах количество девушек составило 32 человека, юношей – 28 человек, средний возраст составил 15 лет. Все обследованные школьники были психически здоровы, однако у части из них (11 человек) наблюдалась донозологическая симптоматика, в виде повышенной тревожности, частых фобий, длительных и частых головных болей. В ходе коррекционных мероприятий эти симптомы у старшеклассников исчезли. Необходимо отметить, что многие из будущих выпускников выразили не только сожаление о прекращении занятий гелототерапией, но и заинтересовались дальнейшей возможностью прохождения курсов смехотерапии. В ходе многочисленных исследований установлена целесообразность поэтапного интегрирования дыхательной смехотерапии (своеобразного пневмокатарсиса), в суггестивную психотерапию, с последующим выходом на психодинамические и креативные психотехники. Завершающим стал этап в виде смешных историй, анекдотов и смешных афоризмов. Теперь более подробно о методе. Гелототерапия/смехотерапия проводится в 4 этапа, ежедневно, курсом не менее 9–10 сеансов, при этом на первом этапе лечения проводятся дыхательные смехоупражнения, либо в виде рефлекторного смеха, либо в виде контрастного дыхания. На втором этапе проводится смехомедитация, представляющую собой вхождение в состояние сосредоточенности с последующим искусственным растягиванием губ в улыбку. На третьем этапе выполняют психодинамические упражнения, направленные на развитие интеллекта и креативности, сопровождаемые мимикой и пантомимикой. На четвёртом этапе рассказывают смешные истории, анекдоты и афоризмы для создания и закрепления стойкого лечебного плато, причём, время, затрачиваемое на каждый последующий этап, постепенно увеличивается, а на весь сеанс затрачивается от 50 минут до 1 часа.

Данный способ лечения пограничных расстройств позволяет добиться устойчивой замены отрицательных моделей поведения, вызывающих разнообразные расстройства, положительными и жизнеутверждающими установками. Осложнений за время проведения сессий гелототерапии не выявлено [3; 5].

В перспективе возможно исследование гелототерапии в предстартовых состояниях у спортсменов, когда у спортсменов наблюдается чрезмерно повышенный уровень тревожности и порою страхов.

Список литературы.

1. Скутин, А. В. Гелототерапия в практике пограничных психических расстройств: эффективность, динамика и прогноз : монография / А. В. Скутин. – Саарбрюкен : LAP LAMBERT, 2013. – 244 с.
2. Скутин, А. В. Гелототерапия/смехотерапия – современная велнес–технология в практике психосоматических расстройств (мониторинг и прогноз) : монография / А. В. Скутин. – Челябинск, 2021. – 224 с.
3. Скутин, А. В. Гелототерапия/смехотерапия в практике пограничных психических расстройств (эффективность, динамика и прогноз) : монография / А. В. Скутин ; УралГУФК. – Челябинск : Уральская академия, 2012. – 191 с.
4. Rod, Martin. Psychology of humor : Trans. from English / Martin Rod, Under ed. of L.V. Kulikova. – Spb. : Piter, 2009. – 480 p.
5. Some practical surveys in the domestic methodology of gelotherapy/laughter therapy / А. В. Скутин, Т. С. Ефименко, Р. Г. Шайхетдинов, В. А. Громов // Наука в современном информационном обществе : XIII междунар. науч.–практ. конф., North Charleston, SC, USA, 3–4 октября 2017. – North Charleston, SC, USA, 2017. – Vol. 2. – P. 25–30.

ГЕНДЕРНЫЕ И ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ СПОРТСМЕНОВ

Смолина Ю. И., Даутова А. З.
ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСИТ», Казань, Россия

Аннотация. Изучены гендерные и возрастные особенности функционального состояния нервной системы спортсменов, специализирующихся в ситуационных видах спорта, с использованием программно-аппаратного комплекса «НС-Психотест». Проводили два теста: «Простая зрительно-моторная реакция» (ПЗМР) и «Оценка внимания». Установлено повышение скорости сенсомоторной реакции и уровня функциональных возможностей по Лоскутовой у спортсменок и спортсменов мужского пола юношеского возраста по сравнению с юными атлетами подросткового возраста. Показано, что у девушек-спортсменок преобладает уравновешенный тип высшей нервной деятельности (ВНД) по сравнению со спортсменками младшего возраста. У юношей, независимо от возраста, подвижность нервных процессов снижена.

Ключевые слова: юные спортсмены, психотест, гендерные особенности, простая зрительно-моторная реакция, уровень функциональных возможностей по Лоскутовой, оценка внимания

GENDER AND AGE-RELATED FEATURES OF THE FUNCTIONAL STATE OF THE NERVOUS SYSTEM OF ATHLETES

Smolina J. I., Dautova A. Z.

Volga Region GUFKSIT University, Kazan, Russia

Annotation. Gender and age-related features of the functional state of the nervous system of athletes specializing in situational sports were studied using the NS-Psychotest hardware and software complex. Two tests were performed: "Simple visual-motor reaction" (PZMR) and "Attention assessment". An increase in the speed of sensorimotor reaction and the level of functional capabilities according to Loskutova was found in female athletes and male athletes of adolescent age compared with young athletes of adolescent age. It is shown that the balanced type of higher nervous activity (HNI) prevails in female athletes compared to younger athletes. In young men, regardless of age, the mobility of nervous processes is reduced.

Key words: young athletes, psychotest, gender characteristics, simple visual-motor reaction, the level of functionality according to Loskutova, assessment of attention

Актуальность. Исследование влияния спортивной деятельности на функциональное состояние нервной системы (НС) спортсменов является одной из актуальных тематик спортивной физиологии [2]. Учеными доказано, что нервная система атлетов отличается высокими уровнями устойчивости и подвижности нервных процессов, особенно в ситуационных видах спорта,

требующих от спортсменов быстрой ответной реакции на различные внешние раздражители [2; 3]. Так, одними из показателей, характеризующими функциональное состояние нервной системы спортсмена, являются среднее значение времени реакции и уровень функциональных возможностей по Т.Д. Лоскутовой, оценив которые, можно отследить не только быстроту реакции испытуемого, но и процессы адаптации его нервной системы к тренировочному процессу [1].

Однако, имеющиеся на сегодняшний день данные литературы, посвященные изучению особенностей функционального состояния нервной системы у спортсменов различного пола и возраста, противоречивы и немногочисленны.

Цель исследования – изучить возрастные особенности функционального состояния нервной системы у спортсменов мужского и женского пола.

Материалы и методы исследования. В исследовании приняло участие 99 спортсменов мужского ($n=60$) и женского пола ($n=39$), специализирующихся в ситуационных видах спорта (теннис, единоборства, настольный теннис). В каждой группе спортсменов, отличающихся по полу, были выделены две подгруппы с учетом возраста атлетов. В одну подгруппу вошли спортсмены подросткового периода: девочки 12-15 лет ($n=31$), мальчики 13-16 лет ($n=37$). Во вторую подгруппу были включены атлеты юношеского периода: девушки от 16 до 20 лет ($n=8$) и юноши от 17 до 21 года ($n=22$). Спортивный стаж обследуемых был не менее 3 лет.

Исследование проводилось в подготовительном периоде спортивной подготовки, через день после тренировок, в первой половине дня на базе лаборатории ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСиТ». В ходе исследования были использованы психофизиологические тесты с использованием программно-аппаратного комплекса «НС-Психотест» (Россия). Проводили два теста: «Простая зрительно-моторная реакция» (ПЗМР) и «Оценка внимания». Скорость сенсомоторной реакции (среднее значение времени реакции, мс) и уровень функциональных возможностей по Т.Д. Лоскутовой определяли с помощью теста ПЗМР. Оценка подвижности нервной системы (НС) (среднее значение времени реакции, мс) осуществляли при выполнении теста «Оценка внимания». Обследуемому предъявлялись световые (звуковой) сигналы, при появлении которых он должен был как можно быстрее нажать на соответствующую кнопку, стараясь при этом не допускать ошибок.

Статистический анализ данных производился с помощью пакета программ Microsoft Office Excel и Statistics Version 10.0. Для оценки достоверности показателей использовались непараметрические критерии: при сравнении двух независимых выборок применялся U-критерий Манна–Уитни. Количественные данные представлены в виде медианы значений (Me) и интерквартильного размаха с описанием значений 25-го и 75-го перцентилей: Me (25 %; 75 %). Критическое значение уровня значимости принималось равным 0,05.

Результаты и их обсуждение. Для выявления различий в параметрах, характеризующих функциональные возможности нервной системы, у спортсменов мужского и женского пола был проведен сравнительный анализ с учетом возраста занимающихся.

Так, в группе спортсменок 16-20 лет скорость сенсомоторной реакции была ниже, в сравнении с группой спортсменок 12-15 лет ($p<0,01$) (рис. 1 (а)). Следовательно, с возрастом показатель среднего значения времени реакции снижается на 11,88%.

Исследование уровня функциональных возможностей по Лоскутовой у спортсменок показало схожую тенденцию. Так, в группе обследуемых девушек (16-20 лет) показатель уровня функциональных возможностей оказался статистически значимо выше по сравнению со спортсменками 12-15 лет ($p<0,01$). Разница средних значений между двумя группами испытуемых составила 20,15% (рис. 1 (б)).

Сравнительный анализ среднего значения времени реакции при выполнении теста «Оценка внимания» также продемонстрировал статистически значимую разницу показателя у спортсменок разных возрастных групп ($p<0,05$). Разница средних значений группы спортсменок 16-20 лет в сравнении с группой 12-15 лет составила 12,11%. У девочек значение показателя было выше, тогда как у девушек ниже. Данный параметр характеризует подвижность нервной системы. Так, можно отметить, что более взрослые спортсменки продемонстрировали преобладание промежуточного типа НС, между инертным и подвижным типом высшей нервной деятельности, тогда как в пубертатном периоде у некоторых спортсменок параметр превышал возрастную норму (250-350 мс), что указывает на преобладание инертного типа высшей нервной деятельности (рис. 1 (в)).

Исследование функционального состояния нервной системы спортсменов мужского пола выявило следующие закономерности: значения скорости сенсомоторной реакции спортсменов 17-21 лет статистически значимо превышали значения спортсменов 13-16 лет на 8,02% ($p < 0,05$) (рис. 2 (а)).

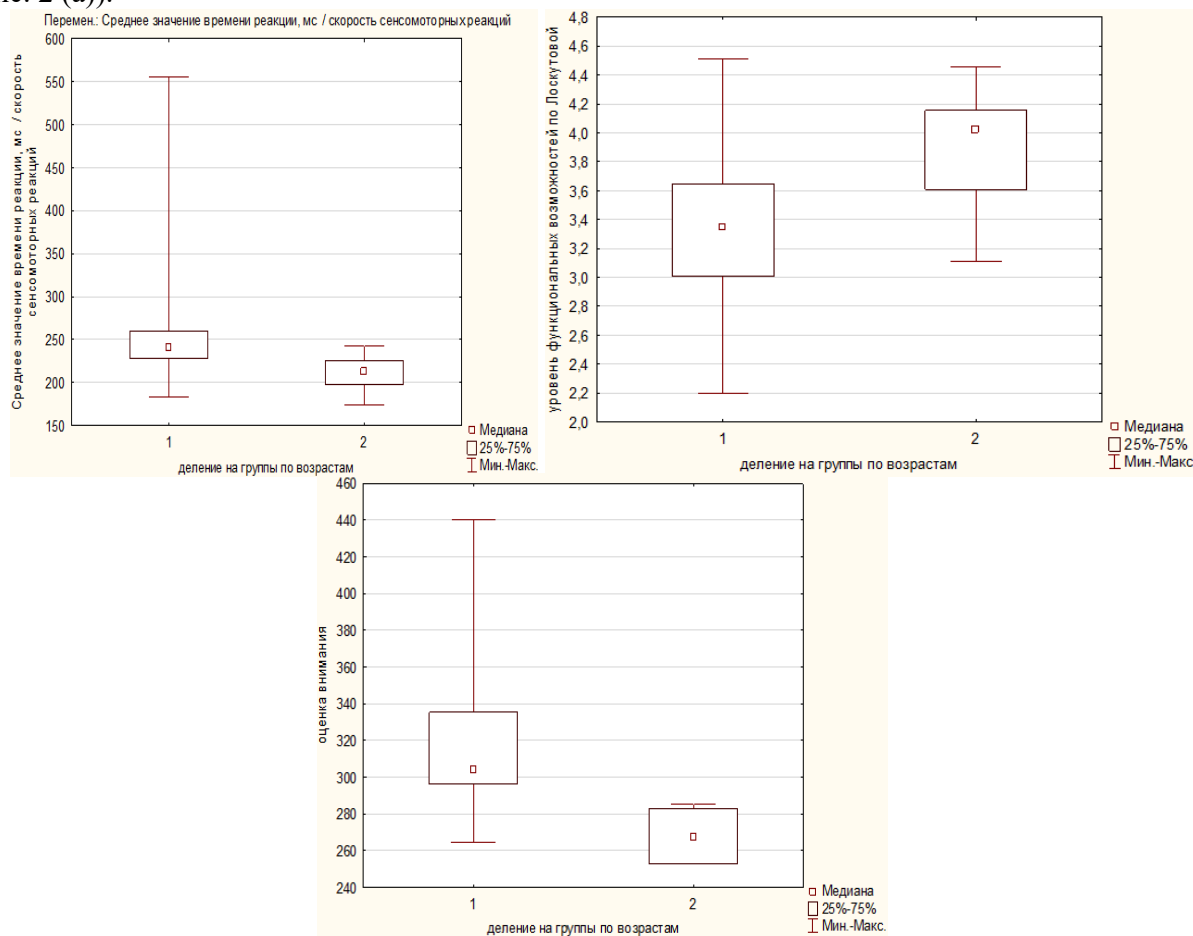


Рис. 1. Диаграммы размаха значений ПЗМР и оценки внимания у спортсменок
Примечание: 1 – 12-15 лет; 2 – 16-20 лет.

Уровень функциональных возможностей по Лоскутовой также был значительно выше в группе спортсменов старшей возрастной группы (17-21 лет) по сравнению с младшей (13-16 лет). Разница средних значений исследуемых групп составила 14,12% (рис. 2 (б)).

Анализ средних значений времени реакции с использованием теста «Оценка внимания» также обнаружил статистически значимые различия между возрастными группами испытуемых. Так, в группе спортсменов 17-21 лет показатель среднего значения времени реакции на 5,23% выше, чем в группе 13-16 лет.

Сравнительный анализ позволил установить некоторые гендерные особенности в изменении среднего значения времени реакции при выполнении теста «Оценка внимания». Так у спортсменов женского пола по мере взросления меняется подвижность НС, тогда как у спортсменов мужского пола изменения параметра не имеют статистически значимых отличий между двумя возрастными группами.

Общеизвестно, что особенности функционального состояния нервной системы спортсменов обусловлены не только их возрастом, но и продолжительностью занятий спортом. В нашем исследовании, скорость сенсомоторных реакций у спортсменок и спортсменов мужского пола младших возрастных групп от среднестатистических значений не отличалась, в то время, как в старших возрастных группах среднее значение времени реакции превышало нормальные значения. Ситуационные виды спорта, характеризующиеся непостоянностью условий, оказывают благоприятное влияние на проявление скоростных особенностей реакции человека. Данные научной литературы, свидетельствуют о том, что спортсменам, специализация вида спорта которых связана с принятием решений в альтернативных ситуациях, свойственен высокий уро-

вень времени ПЗМР. В тоже время, авторы отмечают, что по мере нарастания спортивного стажа и уровня спортивного мастерства, у спортсменов отмечается совершенствование функциональной подвижности нервной системы [3].

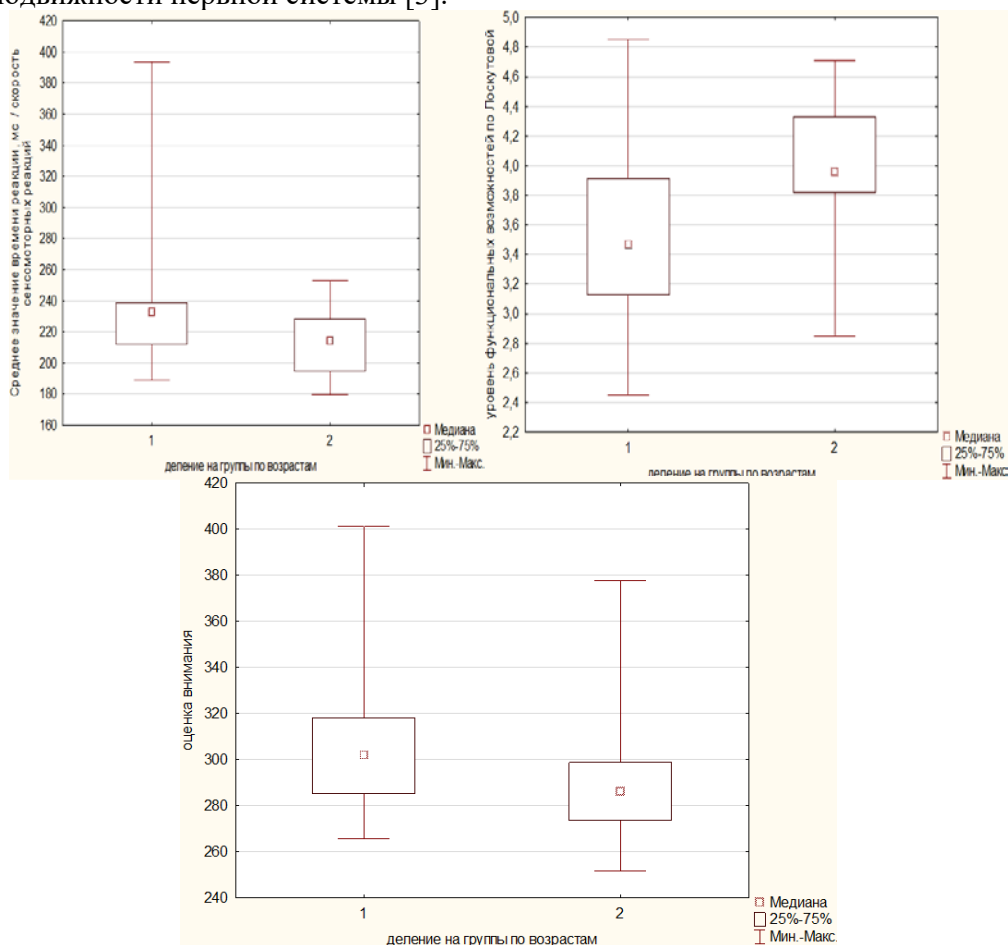


Рис.2. Диаграммы размаха значений ПЗМР и оценки внимания у спортсменов мужского пола
Примечание: 1 – 13-16 лет; 2 – 17-21 лет.

Выводы. С возрастом показатель среднего значения времени реакции снижается (скорость сенсомоторных реакций увеличивается), а уровень функциональных возможностей повышается как у спортсменов мужского, так и женского пола. Спортсменки характеризуются уравновешенным типом высшей нервной деятельности, тогда как у мужчин спортсменов независимо от возраста в большей степени представлен инертный тип ВНД. Следовательно, результаты нашего исследования доказывают, что функциональное состояние нервной системы спортсменов имеет свои гендерные и возрастные особенности.

Список литературы.

1. Игнатова, Ю.П. Зрительно-моторные реакции как индикатор функционального состояния центральной нервной системы / Ю.П. Игнатова, И.И. Макарова, К.Н. Яковлева, А.В. Аксенова – Текст: непосредственный // Ульяновский медико-биологический журнал. – 2019. – №3. – С. 39-40.
2. Коломиец, О.И. Особенности функционального состояния центральной нервной системы у спортсменов с различной направленностью тренировочного процесса / О.И. Коломиец, Н.П. Петрушкина, Е.В. Быков, И.А. Якубовская – Текст: непосредственный // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2017. – №2. – С. 219.
3. Савельева, А.Р. Особенности функционального состояния центральной нервной системы у спортсменов специализации гребля на начальном этапе подготовки в зависимости от пола / Савельева Анастасия Романовна; науч. рук. Е. П. Горбанёва: ФГБОУ ВО ВГАФК. – Волгоград, 2020. – С. 6-13.

ВАРЬИРОВАНИЕ СРЕДОВЫХ УСЛОВИЙ РЕАЛИЗАЦИИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ САМБИСТОВ

Соломатин А. В.

ЦСО «Самбо-70» Мосгорспорта, Москва, Россия

Аннотация. Цель настоящего исследования состояла в том, чтобы установить влияние специального комплекса упражнений, выполняемых борцами в естественных условиях и в воде на развитие координационных способностей борцов самбо. Установлено, что разработанный комплекс специальных упражнений, направленных на развитие способности к поддержанию равновесия тела в вертикальном и горизонтальном положении повышает уровень кинестетических ощущений самбистов.

Ключевые слова: борьба самбо, координационные способности, поддержание баланса, упражнения в воде.

VARIATION OF ENVIRONMENTAL CONDITIONS FOR THE IMPLEMENTATION OF SAMBO WRESTLERS' ACTIVITIES

Solomatina A. V.

SEC «Sambo-70» MosgorSport, Moscow, Russia

Annotation. The purpose of this study was to establish the effect of a special set of exercises performed by wrestlers in natural conditions and in water on the development of coordination abilities of sambo wrestlers. It has been established that the developed complex of special exercises aimed at developing the ability to maintain body balance in a vertical and horizontal position increases the level of kinesthetic sensations of sambists.

Keywords: sambo wrestling, coordination abilities, balance maintenance, water exercises.

Актуальность. Эффективность методов, применяемых спортсменами, занимающимися самбо, во многом зависит от уровня координационных способностей [1]. Ведущими способностями являются скорость реакции, ориентация в пространстве и времени, способность сохранять равновесие [2]. Эти способности в значительной степени обусловлены генетически, но также могут развиваться в ходе тренировочного процесса. Уровень их развития во многом зависит от возраста начала обучения, выбора средств и методов тренировки [3].

Обзор литературы свидетельствует о высокой стандартизации средств и методов тренировки независимо от возраста, уровня подготовки, стажа занятий, иерархии ведущих способностей спортсменов и других существенных условий [4]. Современные знания, основанные на практике, часто опережают теорию и составляют секрет тренерского мастерства [5]. Всё большее число публикаций по общей теории спорта посвящены вопросам поиска резервов развития координационных способностей спортсменов [6]. Проведённые исследования показывают, что неспецифическая нагрузка способствует повышению уровня кинестетических ощущений в не меньшей степени, чем специальные упражнения [7]. Подобные эффекты могут быть вызваны изменением стандартной среды деятельности. Эмпирическое подтверждение данного факта возможно получить на основе проведения тренировочных занятий в воде, которые смогли бы ускорить психофизическое восстановление и, как следствие, активизацию кинестетических ощущений спортсменов [8].

Проведение исследования с изменением средовых условий реализации деятельности предполагает решение ряда задач

1. Изучить степень воздействия неспецифической нагрузки на развитие координационных способностей борцов самбо.
2. Разработать специальный комплекс координационных упражнений в воде с варьированием условий его применения.
3. Проверить эффективность воздействия водных упражнений на развитие координационных способностей самбистов.

Цель исследования состояла в том, чтобы определить влияние специального комплекса упражнений, применяемых в стандартных тренировочных условиях и в воде, на развитие координационных способностей и удержания равновесия борцами самбо.

Исследование проводилось с 28 квалифицированными борцами самбо в возрасте $18,5 \pm 0,5$ года. Испытуемые разделены на две группы: контрольная ($n=14$) и экспериментальная ($n=13$). Эксперимент длился в течение месяца. Каждое тренировочное занятие включало в себя специальный комплекс, состоящий из 8 упражнений (двигательных заданий), развивающих коорди-

национные способности (табл.1). Борцы контрольной группы выполняли комплекс в стандартных тренировочных условиях на борцовском ковре.

Экспериментальная группа выполняла комплекс в воде с тремя уровнями погружения тела – на поверхности, под водой, на дне бассейна. Выполняя сет, независимо от окружающей среды применялись следующие методические приёмы:

– при выполнении упражнений использовались различные способы дыхания: свободный, с остановкой, контролируемый, циклический;

– каждое из упражнений повторялось от 10 до 20 раз в зависимости от способностей уровня подготовленности испытуемого.

Способность сохранять статическое равновесие оценивалась в двух попытках: с вертикальным и горизонтальным положением тела. Время удержания равновесия оценивалось на меньшей опорной поверхности и с закрытыми глазами.

Результаты и их обсуждение. В таблице 1 представлена динамика показателей, полученная в результате эксперимента.

Таблица 1 – Показатели тестов на равновесие, $\bar{x} \pm m$

Тест	До	После	t	P
Удержание статического равновесия (с)	67,2±7,6	32,9±5,8	0,7	< 0,05
Смещение туловища (см)	0,6±0,1	1,6±0,4	2,5	< 0,05
Динамический тест (с)	0,8±0,1	1,5 ±0,4	3,5	< 0,05

Выполнение различных двигательных задач по-разному влияло на способность удерживать равновесие в вертикальном положении тела испытуемыми контрольной группы. Значительное ухудшение показателей в попытках было отмечено при различных бросках из положения на корточках с выполнением боковых кувырков и прыжков. Упражнения на развитие баланса снижали способность спортсменов поддерживать вертикальное положение тела при ограниченной площади опоры стоя на носках. Выполнение различных форм сальто (вперед, назад, в стороны) способствовало увеличению времени удержания равновесия. Кривые, представляющие результаты среднего времени удержания равновесия в вертикальном положении тела в борцовском зале и в воде оказались примерно одинаковыми. Тем не менее во всех 10 тестах результаты, оказались хуже, чем полученные при выполнении заданий в воде. Аналогичная тенденция показателей проявлялась при выполнении попыток в горизонтальном положении тела, как в воде, так и в борцовском зале.

Несколько иной характер кривых средних результатов наблюдался у спортсменов экспериментальной группы. Все графики, описывающие результаты выполнения тестов в вертикальном и горизонтальном положениях тела, как в борцовском зале, так и в воде, характеризовались похожей тенденцией с более высокими значениями. Выполнение двигательных заданий после поворотов, кувырков из положения сидя после прыжков вызывало меньшее снижение времени удержания равновесия. Время удержания веса в вертикальном и горизонтальном положении в воде превышало аналогичный показатель в спортзале. Это показывает, что выполнение разнообразных упражнений в воде, в значительной степени стимулирует развитие способностей к балансу и увеличивает время сохранения вертикального и горизонтального положения тела самбистов.

Сравнение средних результатов контрольной и экспериментальной групп в сохранении равновесия в вертикальном и горизонтальном положении подтверждает отмеченные тенденции. Преимущество экспериментальной группы в результатах выполнения упражнений отмечено как в борцовском зале, так и в воде при различных положениях тела.

Полученные результаты исследования свидетельствуют о благоприятном влиянии изменения среды реализации деятельности на уровень координационных способностей самбистов. Это проявилось в увеличении времени поддержания равновесия в вертикальном и горизонтальном положении.

Улучшение координационных способностей, зарегистрированное с помощью фиксирования времени удержания равновесия, не раскрывает всей полноты исследуемого явления. Проведение тестов, касающихся иных координационных способностей, а также специальных технических навыков, предположительно также могли бы продемонстрировать их улучшение.

Незначительное увеличение результатов по времени удержания равновесия в горизонтальном положении можно объяснить тем, что для спортсмена более характерно вертикальное

положение, поскольку оно характерно для повседневной жизни. Несмотря на то, что горизонтальное положение довольно часто используется в борцовском поединке, время пребывания в нём в пропорциональном отношении к общему объёму тренировочного времени, а также времени повседневной деятельности слишком незначительно, чтобы каким-либо образом повлиять на его широкое доминирующее распространение. Полученные результаты свидетельствуют о том, что разработанный комплекс специальных упражнений, направленных на развитие способности к поддержанию равновесия тела, может быть использован в качестве дополнительного средства при подготовке борцов самбо. Значительно более высокий рост координационных способностей можно ожидать у молодых спортсменов с невысоким уровнем спортивного мастерства под воздействием разработанного комплекса упражнения.

Выводы. Применение специального комплекса упражнений в борцовском зале и в воде значительно влияет на уровень способности борцов самбо к поддержанию пространственного баланса. Разработанный комплекс специальных упражнений, направленных на развитие способности к поддержанию равновесия тела в вертикальном и горизонтальном положении, целесообразно применять в тренировке самбистов на различных уровнях спортивного мастерства. Выполнение технически сложных упражнений в воде с различной глубиной погружения повышает уровень кинестетических ощущений спортсменов, способствует развитию «чувства соперника», что крайне важно для достижения успеха в поединке самбистов.

Список литературы.

1. Соломатин С. В. Развитие эмоционально-волевой сферы как фактор устойчивости технических навыков и координации квалифицированных борцов самбо / С. В. Соломатин, А. В. Соломатин, И. В. Николаев, М. С. Ананьин, О. Е. Понимасов // Учёные записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2021. – № 3 (193). – С. 405-409.
2. Вакнин Е. Е. Гидротерапия в реабилитации детей с нервно-мышечными расстройствами / Е. Е. Вакнин, Е. В. Малышева, О. Е. Понимасов, Е. В. Сабурова // Учёные записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2022. – № 7 (209). – С. 68-71.
3. Понимасов О. Е. Индивидуально-вариативное целеполагание как условие проектирования стилевых вариаций плавания / О. Е. Понимасов, С. В. Николаев // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2013. – № 11 (105). – С. 134-137.
4. Лайшев Р. А. Структура и показатели развития «чувства соперника» квалифицированных самбистов / Р. А. Лайшев, С. В. Соломатин, А. В. Соломатин, О. Е. Понимасов // Учёные записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2020. – № 1 (179). – С. 190-194.
5. Миронов А. О. Дидактические возможности совмещенной модели обучения спортсменов в условиях центра спорта и образования / А. О. Миронов, А. В. Соломатин, М. С. Ананьин, К. Ю. Машков, О. Е. Понимасов // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2021. – № 4 (194). – С. 303-307.
6. Понимасов О. Е. Условие индивидуально-двигательного опосредования как фактор валидности обучения прикладному плаванию / О.Е. Понимасов, Р.А. Лайшев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 7 (101). – С. 110-113.
7. Курочкин М. В. Сквозное планирование сверхдистанционной тренировки в годичном цикле подготовки лыжниц-гонщиц / М. В. Курочкин, Е. В., Курочкина, А. А. Головкин, О. Е. Понимасов // Учёные записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2020. – № 6 – (184). – С. 185-189.
8. Головкин А. А. Оценка точности временных показателей у баскетболисток с нарушениями слуха / А. А. Головкин, О. Е. Понимасов // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2020. – № 4 (182). – С. 112-115.

ИССЛЕДОВАНИЕ ЗАВИСИМОСТИ КОНЦЕНТРАЦИИ ЛАКТАТА В КРОВИ ПРИ ПЛАВАНИИ ВОЛЬНЫМ СТИЛЕМ ОТ ЧАСТОТЫ ДЫХАНИЯ СПОРТСМЕНА

Соломатин С. В.

АНО ВО «Институт экономики и управления», Тула, Россия

Аннотация. При прохождении дистанции плавания вольным стилем и баттерфляем спортсмены стараются выполнить как можно меньше вдохов, чтобы исключить вертикальные колебания центра тяжести и развить более высокую скорость плавания. Изучались варианты дыхания при выполнении одного вдоха на каждый цикл гребков (1×1) и одного вдоха на три

цикла гребковых движений (1×3). Установлено, что с целью увеличения метаболической емкости гликолиза на спринтерских дистанциях плавания целесообразно использовать частоту дыхания на каждый цикл гребковых движений, что приводит к резкому возрастанию концентрации лактата в крови.

Ключевые слова: плавание, частота дыхания, лактат крови.

STUDY OF THE DEPENDENCE OF LACTATE CONCENTRATION IN THE BLOOD DURING FREESTYLE SWIMMING ON THE ATHLETE'S RESPIRATORY RATE

Solomatin S. V.

ANO HE «Institute of Economics and Management», Tula, Russia

Annotation. When passing the distance of freestyle and butterfly swimming, athletes try to perform as few breaths as possible in order to eliminate vertical oscillations of the center of gravity and develop a higher swimming speed. Breathing options were studied when performing one breath for each cycle of strokes (1 × 1) and one breath for three cycles of stroke movements (1 × 3). It has been established that in order to increase the metabolic capacity of glycolysis at sprint swimming distances, it is advisable to use the respiratory rate for each cycle of rowing movements, which leads to a sharp increase in the concentration of lactate in the blood.

Keywords: swimming, respiratory rate, blood lactate.

Актуальность. Тренировка с разреженным дыханием – это метод, который используют многие тренеры, чтобы улучшить специальную выносливость спортсменов [1]. В частности, гипоксия зависит от таких физиологических переменных, как ацидоз крови, оксидативный стресс, изменение основного обмена, концентрации эритропоэтина, массы гемоглобина и объема легких. Эффективность данного метода заключается в адаптации сердечно-сосудистой системы, проявляющейся в уменьшении объема потребления кислорода через снижение частоты сердечных сокращений.

Концентрация лактата в крови увеличивается и во время ныряния. В отличие от нетренированных ныряльщиков высококвалифицированные спортсмены могут снизить концентрацию лактата в крови во время тренировок на задержку дыхания [2].

Выполненные исследования показали, что концентрация лактата в плазме крови в большей степени увеличивается не при задержке дыхания на воздухе (до 11 %), а при погружении под воду (до 20 %), что свидетельствует об усилении анаэробного метаболизма во время апноэ [3].

В плавании теста 8×25 м вольным стилем с интенсивностью 90 % от максимальной с естественным дыханием и без дыхания острый эффект у существенных различий в концентрации лактата в крови (12,8±3,7 ммоль/л против 12,5±3,2 ммоль/л) и частоте сердечных сокращений (179,5±7,6 уд/мин против 177,3±9,8 уд/мин) пловцов не наблюдалось.

Условием достижения высокой скорости в спортивном плавании является создание высокой силы тяги и поддержание минимального сопротивления [4]. В связи с этим пловцы стремятся уменьшить частоту вдохов, исключая лишние движения туловищем и создавая условия для более обтекаемого устойчивого положения тела [5].

В вольном стиле максимальная скорость плавания достигается за счет сочетания эффективного гребка и наименьшего лобового сопротивления [6]. При этом голова и туловище должны находиться в одном горизонтальном положении. В вольном стиле изменение положения тела пловца при повороте головы для вдоха создаёт дополнительное сопротивление, которое снижает скорость пловца почти на 3 %. В спринте частота вдохов может быть меньшей, чем на стайерских дистанциях [7].

Фактором гипоксии является выдох, продолжительность которого у квалифицированных пловцов короче, чем у новичков по причине большей силы дыхательных мышц. Выдох происходит сразу после вдоха. Квалифицированные пловцы обладают лучшей координацией работы рук и дыхания, поэтому их тело поддерживает более устойчивое гидродинамическое положение с увеличенной длиной хода [8].

В плавании на спине дыхание выполняется произвольно и зависит от частоты гребков, которую используют пловцы. Также оно определяется дистанцией плавания. В соревновательных заплывах квалифицированные пловцы выполняют от 60-70 дыхательных циклов в минуту.

В баттерфляе дыхание производится подниманием головы вперед-вверх, что приводит к возрастанию лобового сопротивления и затруднениям в координации работы рук и ног. Таким образом, контроль частоты вдохов может способствовать рациональному гидродинамическому положению тела.

Повышенное сопротивление воды возникает при выполнении вдоха и зависит от угла атаки тела, который возникает в момент поворота или поднимания головы и плеч для вдоха, ноги погружаются глубже в воду. Общий временной разрыв в работе конечностей при плавании с выполнением вдоха составляет 24,2 %, при отсутствии вдоха –19,8 %, что свидетельствует о меньшей координационной согласованности гребковых действий, производимых руками и ногами при плавании с отсутствием дыхания.

При повышенном лобовом сопротивлении пловцов в плавании на короткие дистанции баттерфляем целесообразно уменьшить количество производимых вдохов. Поскольку баттерфляй требует высоких затрат энергии и большего количества кислорода, в плавании на более длинные дистанции пловцы увеличивают частоту дыхания. Наиболее рациональная частота дыхания в плавании на 100 и 200 м баттерфляем составляет один вдох на один-два цикла гребков. Подобное лобовое сопротивление возникает и при плавании брассом из-за фронтального способа выполнения дыхания.

Для подготовки к выступлению на соревнованиях по плаванию международного и национальных масштаба используется тренировка пловцов в условиях гипоксической тренировки. Возникает вопрос: насколько минимизация дыхания способствует рациональности техники и достижению максимальной скорости плавания?

Целью исследования являлось изучение степени влияния количества производимых вдохов на производительность пловцов, концентрацию лактата в крови и эффективность спринтерского плавания вольным стилем.

В исследовании приняли участие 15 пловцов-юношей в возрасте $18,6 \pm 0,2$ года, членов сборной команды по плаванию, специализирующихся в спринтерском плавании вольным стилем. Тесты выполнялись в 25-метровом бассейне при температуре воды $26,2^\circ \text{C}$.

Дистанция плавания с максимальной интенсивностью составила 25 м и 50 м. Изучались варианты дыхания при выполнении одного вдоха на каждый цикл гребков (1×1) и одного вдоха на три цикла гребковых движений (1×3).

В первый день испытуемые проплывали дистанции 25 м и 50 м вольным стилем с частотой дыхания 1×1 ; пассивный отдых между плаванием дистанций составил 30 мин. На второй день измерений участники проплывали те же дистанции, меняя частоту дыхания.

Через 5 минут после выполнения каждой дистанции в оба дня брали пробы крови из пальца с целью замера концентрации лактата в крови ($5'$ VL).

На дистанциях 25 и 50 м на обеих частотах дыхания также исследовали показатели числа гребков, длины гребка, частоты гребков, скорости плавания и ударного индекса.

Все попытки в плавании фиксировались видеокамерой. Использовались уравнения:

длина цикла (м/цикл) = расстояние (м)/количество циклов (n);

частота цикла (с/цикл) = время (с)/количество циклов (n);

скорость (м/с) = расстояние (м)/время (с);

индекс хода ($\text{м}^2/\text{с}$) = длина цикла (м/цикл) \times скорость (м/с).

Результаты и их обсуждение. По результатам исследования обнаружены статистически значимые различия по концентрации лактата в крови в плавании на 25 м вольным стилем в зависимости от частоты дыхания: один вдох на цикл движений и один вдох на три гребковых цикла. При плавании с одним вдохом на каждый цикл зафиксирована более высокая концентрация лактата $11,2 \pm 1,3$ ммоль/л по сравнению с плаванием с одним вдохом на три гребка с концентрацией лактата в крови $8,6 \pm 1,4$ ммоль/л ($p < 0,05$). Напротив, в плавании на 50 м с различными вариантами дыхания 1×1 и 1×3 концентрация лактата со значениями $10,8 \pm 1,8$ и $10,7 \pm 1,4$ ммоль/л соответственно статистически значимых различий не обнаружено (табл. 1).

Таблица 1 – Параметры, характеризующие эффективность техники плавания с различными вариантами дыхания

Показатель	Дистанция плавания, вариант дыхания			
	25 м, 1×1	25 м, 1×3	50 м, 1×1	50 м, 1×3
Длина гребка	$1,1 \pm 0,2$	$1,1 \pm 0,2$	$1,2 \pm 0,2$	$1,2 \pm 0,2$
Частота гребков	$1,6 \pm 0,5$	$1,4 \pm 0,4$	$1,5 \pm 0,3$	$1,5 \pm 0,6$
Индекс гребков	$1,3 \pm 0,2$	$1,3 \pm 0,3$	$1,3 \pm 0,1$	$1,3 \pm 0,2$
Скорость плавания	$1,5 \pm 0,9$	$1,5 \pm 0,5$	$1,3 \pm 0,4$	$1,4 \pm 0,6$
Концентрация лактата	$11,2 \pm 1,3$	$8,6 \pm 1,4$	$10,8 \pm 1,8$	$10,7 \pm 1,4$

Выявлены различия по концентрации лактата в крови и работоспособности в плавании на 25 м вольным стилем с частотой дыхания 1×1 и 1×3. При частоте дыхания 1×1 наблюдается более высокая концентрация лактата в крови, что обусловлено значительными мышечными напряжениями и лобовым сопротивлением телу пловца. Меньший уровень концентрации лактата в крови при частоте дыхания 1×3 свидетельствует о том, что при сохранении горизонтальной обтекаемости тела за счёт стабилизированного поддержания положение головы и туловища энергетические потребности пловца ниже, что сказывается на эффективности техники и скорости плавания.

Различий в концентрации лактата в крови при плавании на 50 м вольным стилем в зависимости от частоты дыхания не наблюдалось. Хотя статистической разницы не выявлено, вероятно, при варианте частоты дыхания 1×3 концентрация лактата в крови может быть ниже из-за меньшей мышечной активности.

Основное различие в технике плавания на дистанции 25 м и 50 м заключается в положении тела пловца, который лежит над поверхностью воды в плавании на 25 м или на поверхности воды в плавании на 50 м. Высокое положение требует больше энергии для движения тела, но вызывает меньшее сопротивление. Наоборот, техника плавания на более длинную дистанцию требует меньше энергии движения, но вызывает больше лобовое сопротивление.

Следовательно, вариант дыхания 1×1 вызывает высокую частоту колебательных движений тела, которое разворачивается в воде при каждом гребке. Вариант частоты дыхания 1×3 соответствует меньшим колебаниям тела, потому что в течение 3-х циклов голова, плечи и грудь остаются в стабилизированном положении относительно друг друга. Вероятно, что при сохранении стабилизированного положения лучше достигается гидродинамическая обтекаемость.

По параметрам эффективности техники плавания на 25 м и 50 м различий между двумя способами дыхания не отмечено. Вероятно, частота дыхания 1×3 требует большего времени тренировки, чтобы достичь лучшей техники.

Выбранный вариант координации дыхания может быть связан с соматотипическими характеристиками и возрастом пловцов. Так, частота дыхания 1×3 более подходит пловцам с меньшей мышечной массой, поскольку не происходит многократного поднимания головы из воды для выполнения вдоха, что означает меньшую активацию мышц и, как следствие, меньшую потребность в энергии.

Выводы. Результаты исследования позволяют заключить, что с целью увеличения метаболической емкости гликолиза на спринтерских дистанциях плавания целесообразно использовать частоту дыхания на каждый цикл гребковых движений, что приводит к резкому возрастанию концентрации лактата в крови. Вариант дыхания с одним вдохом на три гребка можно также использовать в тренировке частоты темпа в сериях коротких отрезков плавания, которые в большей степени ориентированы на спринтерские дистанции.

Список литературы.

1. Понимасов О. Е. Индивидуально-вариативное целеполагание как условие проектирования стилевых вариаций плавания / О. Е. Понимасов, С. В. Николаев // Учёные записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2013. – № 11 (105). – С. 134-137.

2. Зюкин А. В. Контроль периферической гемодинамики пловцов категории «Masters» / А. В. Зюкин, О. Е. Понимасов, А. Э. Болотин, Л. Н. Шелкова // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 12. – С. 67-69.

3. Понимасов О.Е. Явление гипокапнии и внешние признаки его проявления при свободном нырянии в длину / О. Е. Понимасов, А. В. Коршунов, А. О. Миронов // Учёные записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2016. – № 4 (134). – С. 218-220.

4. Bolotin A. E., Ponomasov O. E. (2020). Female swimmers' training level estimation on the basis of heart rate variability indices analysis. First International Volga Region Conference on Economics, Humanities and Sports (FICEHS 2019). proceedings of the First International Volga Region Conference on Economics, Humanities and Sports (FICEHS 2019), pp. С. 629-631.

5. Понимасов О. Е. Условие индивидуально-двигательного опосредования как фактор валидности обучения прикладному плаванию / О. Е. Понимасов, Р. А. Лайшев // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2013. – № 7 (101). – С. 110-113.

6. Ponomasov O. E., Bolotin A. E. (2020). Differentiated methodology of training long-distance swimmers for competitions on open water taking into account types of energetic metabolism. First International Volga Region Conference on Economics, Humanities and Sports (FICEHS 2019), proceed-

ings of the First International Volga Region Conference on Economics, Humanities and Sports (FICESHS 2019), pp. 699-701.

7. Болотин А. Э. Дифференцированная подготовка пловцов-марафонцев к соревнованиям на открытой воде с учетом типов энергетического метаболизма / А. Э. Болотин, В. В. Бакаев, К. Я. Ван Цвиетен, О. Е. Понимасов, К. В. Мотовичев // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 10. – С. 37-39.

ЭТАПЫ И КРИТЕРИИ ОТБОРА ЮНЫХ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ В ШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

Степанова В. Н., Агасьян В. А.
ФГБОУ ВО «КГУФКСТ», Краснодар, Россия

Аннотация. В данной работе на основе анализа литературных источников рассматриваются особенности и важность спортивного отбора юных лыжников-гонщиков в школьных учреждениях.

Ключевые слова: отбор, способности, этапы отбора, лыжники-гонщики, тренировки, этапы спортивного отбора, критерии отбора

STAGES AND CRITERIA FOR THE SELECTION OF YOUNG SKI RACERS IN SCHOOL INSTITUTIONS

Stepanova V. N., Agasyan V. A.
KGUFKST, Krasnodar, Russia

Abstract. In this paper, based on the analysis of literary sources, the features and importance of sports selection of young ski racers in school institutions are considered.

Keywords: selection, abilities, selection stages, ski racers, training, stages of sports selection, selection criteria

Актуальность. В современном мире наблюдается значительный рост спортивных рекордов, высокий уровень интенсификации тренировочных нагрузок. Для достижения высших спортивных результатов необходимо выполнение тренировочных занятий на протяжении длительного периода времени, который может продолжаться 8-10 лет, а может и больше. Именно поэтому важно как можно раньше, в наиболее благоприятный период выявить спортивные способности для обнаружения действительно талантливых в двигательном отношении детей [5; 7; 14; 16].

Цель работы – проанализировать этапы и критерии отбора юных лыжников-гонщиков в школьных учреждениях.

Результаты исследования и их обсуждение. Система отбора юных лыжников-гонщиков — это многокомпонентный процесс, который включает в себя педагогические, социологические, психологические и медико-биологические исследования, на основании чего определяются способности детей наиболее подходящие для специализации лыжные гонки [6; 8; 13; 15].

Система отбора спортсменов в ДЮСШ состоит из двух стадий: первичный отбор детей для занятий лыжными гонками и оценка уровня физических качеств, наиболее подходящих для занятий лыжными гонками [2; 9; 10; 16].

Первый этап отбора заключается в привлечение большого количества наиболее одаренных детей к занятиям, и их предварительный просмотр.

Спортивный отбор лыжников-гонщиков на первом этапе проводится простейшим методом, которым является наблюдение. Специалист, проводимый отбор, присутствует на различных спортивных мероприятиях школы, уроках физкультуры и оценивает занимающихся детей. При выборе оцениваемый не должен знать, что его оценивают. Благодаря такой форме наблюдения за обучающимися, появляется возможность выявить наиболее способных детей к занятиям лыжными гонками.

К критериям отбора этого этапа относят рост, вес, особенности телосложения, заинтересованность в выполнении физических упражнений и психологические особенности детей.

Завершающим этапом отбора юных спортсменов приходится на оценку уровня физических качеств. Отбор проводится на основе выполнения контрольных нормативов и заключения медицинского работника [3; 11; 12].

К комплексу нормативов для зачисления в ДЮСШ на специализацию по лыжным гонкам относят: бег на 30 метров, бег на 60 метров, прыжок в длину (с места), бег на 1000 метров, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, поднимание туловища из положения лежа на спине.

Результатом отбора является зачисление детей в учебно-тренировочные группы ДЮСШ по лыжным гонкам. Детям, не прошедшим отбор рекомендуют посещение подходящих для них видов спорта или различных занятий в школьных секциях и т.д.

Каждый вид спорта имеет специфические требования к уровню физических качеств и способностей спортсмена. Именно поэтому методики проведения, критерии оценивания, методы и тесты, используемые в проведение спортивного отбора в каждом виде спорта индивидуальны.

Выводы. Отбор детей на начальном этапе подготовки является важным компонентом в системе многолетней подготовки спортивного резерва, так как именно от него зависит дальнейшая подготовка профессиональных спортсменов и, соответственно, возможные спортивные достижения на мировом уровне.

Список литературы.

1. Болотин, А. Э. Методы исследования физического состояния и резервных возможностей организма у биатлонистов в процессе развития выносливости / А. Э. Болотин, В. Б. Парамзин, В. З. Яцык // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование : Материалы международной научно-практической конференции, Краснодар, 11 февраля 2019 года. Том Часть 1. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2019. – С. 250-252.

2. Васильченко, О. С. Фигурное катание на зимних Олимпийских играх-2018 / О. С. Васильченко, В. З. Яцык, А. В. Гладкова // . – 2018. – № 1. – С. 28-29.

3. Васильченко, О. С. Экспериментальное обоснование эффективности применения методики обучения технике двигательных действий на основе комплекса имитационных упражнений / О. С. Васильченко, В. З. Яцык, И. И. Горбиков // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование : Материалы международной научно-практической конференции, Краснодар, 18 февраля 2021 года. – Краснодар: ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА», 2021. – С. 256-258.

4. Гладкова, А. В. Проблемы и перспективы в фигурном катании на коньках / А. В. Гладкова, В. З. Яцык // Тезисы докладов XLV научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа, Краснодар, 01 февраля – 31 2018 года. Том Часть 2. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2018. – С. 11.

5. Горбиков, И. И. Физкультурно-спортивная деятельность как фактор социально-психологической адаптации студентов первого курса к условиям обучения в спортивном вузе / И. И. Горбиков, В. З. Яцык // . – 2020. – № 1. – С. 221-222. – EDN YFNKET.

6. Горбиков, И. И. Формирование двигательных умений навыков у начинающих лыжников-гонщиков в процессе учебного сбора в среднегорье / И. И. Горбиков, В. З. Яцык // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма, Краснодар, 27 апреля – 23 2012 года / Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2012. – С. 51-53.

7. Долгополов, Л. П. Спортивный туризм как средство физического воспитания студентов / Л. П. Долгополов, А. С. Подгорная, В. З. Яцык // Актуальные вопросы физического воспитания студентов : Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Санкт-Петербург, 10 марта 2015 года. – Санкт-Петербург: Общество с ограниченной ответственностью "Арт-Экспресс", 2015. – С. 26-28. – EDN XXATTN.

8. Карганова, Т. А. Структура спортивной деятельности в биатлоне и факторы, обеспечивающие ее эффективность / Т. А. Карганова, В. З. Яцык // Тезисы докладов XXXXIII научной конференции студентов и молодых ученых кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма : Материалы научной конференции, Краснодар, 01 января – 31

2016 года / Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма. Том Часть 2. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2016. – С. 44.

9. Конкретизация тестов для оценки приоритетных физических качеств спортсменов-горнолыжников методом "просеивания" / В. З. Яцык, И. И. Горбиков, О. С. Васильченко [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 3(205). – С. 558-563.

10. Развитие скоростно-силовых качеств студентов средствами лыжной подготовки на учебно-оздоровительных сборах в среднегорье / А. С. Подгорная, В. З. Яцык, В. Б. Парамзин, О. С. Васильченко // Актуальные вопросы физической культуры и спорта. – 2018. – Т. 20. – С. 85-90.

11. Формирование навыков передвижения на лыжероллерах у студентов по дисциплине "Лыжная подготовка" / О. С. Васильченко, В. З. Яцык, В. Б. Парамзин, И. И. Горбиков // . – 2018. – № 1. – С. 26-27.

12. Эффективность различных методик комплексного контроля физического состояния начинающих лыжников в процессе тренировочных сборов / И. И. Горбиков, В. З. Яцык, О. С. Васильченко [и др.] // Современный ученый. – 2020. – № 1. – С. 71-75.

13. Яцык, В. З. Методика начального обучения студентов в лыжероллерном спорте / В. З. Яцык, И. И. Горбиков, О. С. Васильченко // . – 2014. – № 1. – С. 226-227.

14. Яцык, В. З. Построение тренировочного процесса гандболистов высокой квалификации в условиях длительного соревновательного периода : 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 / Яцык Василий Захарович. – Москва, 1988. – 23 с.

15. Яцык, В. З. Теория и технология профессионального отбора будущих специалистов по направлению "физическая культура" / В. З. Яцык. – Краснодар : Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2008. – 142 с.

16. Яцык, В. Технология профессионального отбора будущих специалистов по направлению "Физическая культура" / В. Яцык // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 12. – С. 6-12. – EDN MZIPXV.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНДЕКСА МАССЫ ТЕЛА И РЕЗУЛЬТАТОВ БИОИМПЕДАНСНОГО АНАЛИЗА В МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОМ СОПРОВОЖДЕНИИ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ

Талыбова Р. Р.

Санкт-Петербургский филиал Финансового университета, Санкт-Петербург, Россия

Аннотация. На сегодняшний день применение биоимпедансного анализа компонентного состава тела является наиболее информативным и эффективным критерием для выстраивания оптимального медико-биологического сопровождения спортсменов, позволяющий определять результативность спортивной деятельности в дальнейшем.

В статье рассмотрен сравнительный анализ индекса массы тела тяжелоатлетов (ИМТ) с полученными данными биоимпедансного анализа компонентного состава тела.

Ключевые слова: биоимпедансный анализ, компонентный состав, индекс массы тела (ИМТ).

THE USE OF BODY MASS INDEX AND THE RESULTS OF BIOIMPEDANCE ANALYSIS IN THE MEDICAL AND BIOLOGICAL SUPPORT OF WEIGHTLIFTERS

Talybova R. R.

St. Petersburg Branch of the Financial University, St. Petersburg, Russia

Annotation. To date, the use of bioimpedance analysis of the component composition of the body is the most informative and effective criterion for building optimal medical and biological support of athletes, which allows determining the effectiveness of sports activities in the future. The article considers a comparative analysis of the body mass index of weightlifters (BMI) with the obtained data of bioimpedance analysis of the body component composition.

Keywords: bioimpedance analysis, component composition, body mass index (BMI).

Актуальность. Влияние физической подготовки на начальном этапе дает толчок к занятиям профессиональным спортом в будущем, когда при многократном повторении одних и тех же движений умение постепенно переходит в двигательный навык [4].

Известно, что профессиональные занятия силовыми видами спорта, в частности тяжелой атлетикой, оказывают большую нагрузку на организм спортсменов. Начиная уже с подросткового периода у тяжелоатлетов происходят изменения со стороны метаболического статуса, включая компонентный состав тела с физиологическими показателями. В этой связи тренерам и спортивным врачам необходимо постоянно отслеживать состояние здоровья спортсменов во избежание нежелательных последствий со стороны работы различных систем организма [3].

Помимо вышеперечисленного, на всем протяжении занятий физической культурой и спортом важно учитывать, как физиологические показатели спортсменов, так и компонентный состав тела, которые зависят от правильно выстроенной системы медико-биологического сопровождения спортсменов. Одной из таких систем является учет индекса массы тела (ИМТ) вместе с проведением биоимпедансного анализа компонентного состава тела [5].

Биоимпедансный анализ является наиболее информативным и эффективным средством медико-биологического сопровождения спортсменов, позволяющий определять различные характеристики состава тела в организме со стороны тощей массы тела (ТМТ), активной клеточной массы тела (АКМ), жировой (ЖМТ), скелетно-мышечной массы (СКМ).

Также, биоимпедансный анализ регистрирует количество воды в организме спортсменов, чтобы своевременно выявить отсутствие или наличие в организме застойных процессов при нарушении работы со стороны лимфатической и сердечно-сосудистой систем [6].

Цель работы – сравнительная оценка показателей ИМТ тяжелоатлетов с результатами компонентного состава тела.

Результаты и их обсуждение. В исследовании принимали участие спортсмены тяжелоатлеты, профессионально занимающиеся спортом (КМС, МС) три-четыре раза в неделю. Стаж занятий от 5 до 9 лет. Возраст 20-24 года.

Для сравнительной характеристики результатов компонентного состава тела, полученных методом биоимпедансного анализа сперва рассчитывали ИМТ по общепринятой формуле ($\text{кг}/\text{м}^2$). Итоговые результаты у мужчин должны составлять от 18 до 25 $\text{кг}/\text{м}^2$ [1].

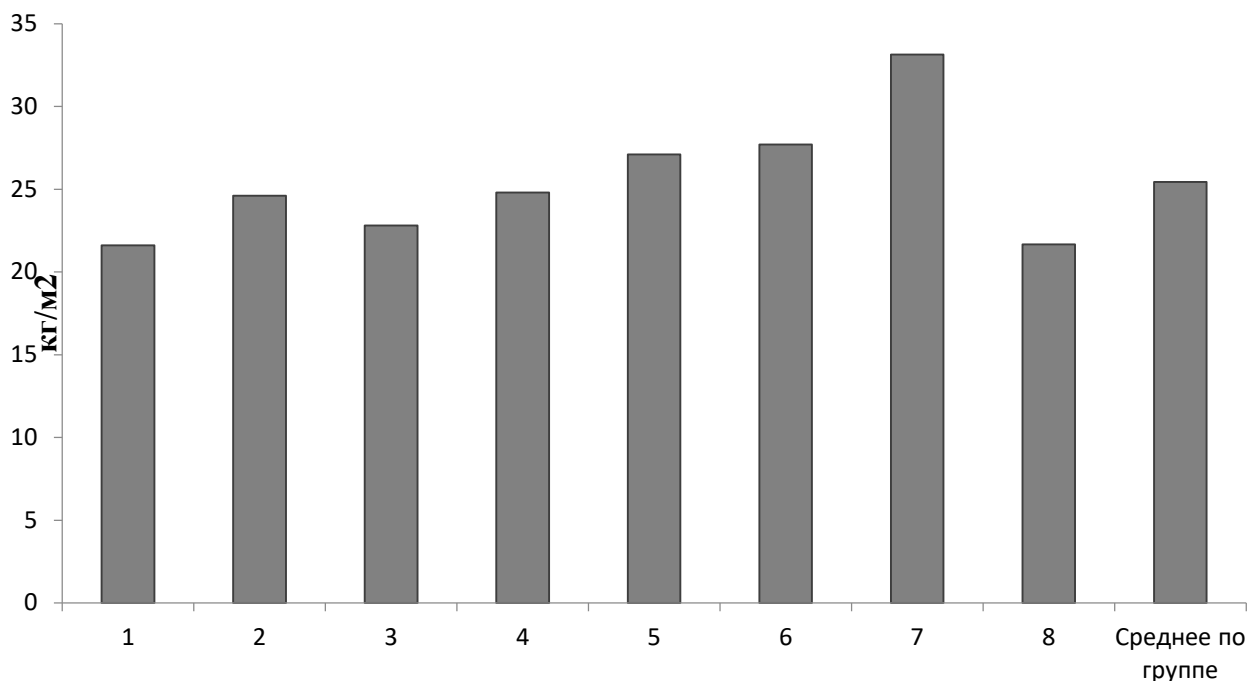


Рисунок 1. Результаты ИМТ тяжелоатлетов

У большинства спортсменов, принимавших участие в исследовании ИМТ оказался выше допустимых значений. Самый максимальный показатель ИМТ в 33,2 $\text{кг}/\text{м}^2$ был зафиксирован у одного из испытуемых, выступающего в тяжелой весовой категории свыше 102 кг, а самый ми-

нимальный был в показателе 21,5 кг/м² у спортсмена, выступающего в легкой весовой категории до 61 кг (рисунок 1).

Стоит отметить, что высокие показатели ИМТ у профессиональных тяжелоатлетов свыше 25 кг/м² считаются нормой, так как компонентный состав тела включает больше мышечной массы тела, а не жировой.

Для подтверждения вышесказанного, полученные результаты компонентного состава тела свидетельствуют о том, что у тяжелоатлетов, принимавших участие в исследовании (n=8), доля жировой массы тела была ниже допустимых значений, которая должна составлять 15 % (таблица 1). По шкале биоимпедансного анализа жировая масса регистрировалась, как «истощение» [2].

Таблица 1 – Показатели компонентного состава тела у спортсменов, М±m

Показатель	Значение, (n=8)
ИМТ, кг/м ²	25,3±1,5
ЖМТ, кг	9,1±0,7
ЖМТ, %	11,8±0,8
ТМТ, кг	67,8±3,2
УОО, ккал/кв./сут.	1048,7±17,5
АКМ, кг	44,7±2,2
АКМ, %	65,8±0,9
СКМ, кг	40,8±1,6
СКМ, %	60,7±1,8
ОВ, кг	49,8±2,4
ВЖ, кг	20,3±0,9
ФУ, °	8,8±0,4

В свою очередь, остальные результаты, полученные в ходе биоимпедансного анализа соответствовали норме по полученной итоговой шкале оптимального диапазона в индивидуальных протоколах.

Выводы. Таким образом, оценка ИМТ в тяжелой атлетике является лишь прогностическим подходом оценки компонентного состава тела тяжелоатлетов, не являясь точным и информативным критерием. Комплексное исследование компонентного состава тела показало, что у тяжелоатлетов наблюдается значительная недостаточность поступления жиров в рационе питания, что требует соответствующей коррекции и постоянного наблюдения.

Список литературы.

1. Аистов, А.В. Динамика индекса массы тела российских мужчин и женщин: возраст-период-когорта / А.В. Аистов, Е.А. Александрова, Ф.Г. Гарипова // Демографическое обозрение. – 2021. - № 1. – С. 44-80.
2. Гаппарова, К.М. Особенности адаптационного потенциала высококвалифицированных спортсменов / К. М. Гаппарова, Ю. Г. Чехонина, М. А. Абрамова, Д. Б. Никитюк // Системный анализ и управление в биомедицинских системах. – 2012. – Т. 11. – № 2. – С. 398-404.
3. Ежова, А.В. Сравнительная характеристика уровня физического развития и физической подготовленности студентов ВГМУ циклических и ациклических видов спорта / А.В. Ежова, Е.Н. Ершов, Е.И. Каверин [и др.] // Медико-биологические и педагогические основы адаптации, спортивной деятельности и здорового образа жизни. – 2018. – С. 184-191.
4. Копылов, И.А. Теоретико-методические аспекты физической подготовки спортсменов в практической стрельбе / И.А. Копылов // Modern Science. – 2021. - № 12-2. – С. 231-235.
5. Марандыкина, О.В. Медико-биологическое сопровождение подготовки спортсменов в вузах водного транспорта / О.В. Марандыкина // Физическое воспитание и детско-юношеский спорт. – 2022. - № 4 (50). – С. 32-37.
6. Ремизов, И.В. Основы патологии: учебник для студентов медицинских колледжей / И.В. Ремизов. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2021. – 365 с. – ISBN 978-5-222-35144-4.

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ПРЕДСТАВИТЕЛЬНИЦ СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКИ, ВЫСТУПАЮЩИХ В ИНДИВИДУАЛЬНЫХ И ГРУППОВЫХ КАТЕГОРИЯХ

Ткачук М. Г., Кокорина Е. А., Дюсенова А. А.
ФГБОУ ВО «НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург», Россия

Аннотация. В исследовании приняли участие распределение 37 спортсменок, занимающихся спортивной аэробикой, в возрасте 17-21 год, имеющих спортивную квалификацию КМС – МС. Для определения физического развития применяли метод индексов. В результате исследования выявлены достоверные отличия в морфофункциональных параметрах и показателях физического развития у представительниц различных видов спортивной аэробики. Полученные данные помогут более целенаправленному отбору спортсменов и формированию команд по спортивной аэробике.

Ключевые слова: антропометрия, соматотип, метод индексов, физическое развитие, спортивная аэробика.

COMPARATIVE ANALYSIS OF THE PHYSICAL DEVELOPMENT OF REPRESENTATIVES OF SPORTS AEROBICS, PERFORMING IN INDIVIDUAL AND GROUP CATEGORIES

Tkachuk M. G., Kokorina E. A., Dyusenova A. A.
PSBEI HE «NSU named after P.F. Lesgaft, St. Petersburg», Russia

Annotation. The study involved the distribution of 37 female athletes engaged in sports aerobics, aged 17-21 years, who have the sports qualification Candidate of Master of Sport - Master of Sport. To determine the physical development, the index method we used. As a result, significant differences in morphofunctional parameters and indicators of physical development in representatives of various types of sports aerobics we revealed. The data obtained will help a more targeted selection of athletes and the formation of teams in sports aerobics.

Keywords: anthropometry, somatotype, index method, physical development, sports aerobics.

Актуальность. Популярность спортивной аэробики и разнообразие ее видов диктует необходимость детального изучения их модельных характеристик. Выявлению морфофункциональных критериев отбора наиболее успешных и одаренных спортсменов посвящено достаточно много работ [1; 2; 6]. Широко исследован морфофункциональный статус и физическая подготовленность женщин-спортсменок [3; 4]. Вместе с тем, остаются не изучены морфофункциональные особенности представительниц спортивной аэробики в зависимости от категории выступления.

Цель работы – выявить особенности физического развития у женщин, выступающих в различных категориях по спортивной аэробике.

В исследовании приняли участие распределение 37 спортсменок, в возрасте 17-21 года, выступающих в индивидуальных и групповых категориях по спортивной аэробике. Возраст спортсменок составил 17-21 год, спортивная квалификация – КМС – МС.

У всех участниц эксперимента были проведены необходимые антропометрические замеры тела. Для исследования ЖЕЛ использовали метод спирометрии, для определения физического развития – метод индексов [5].

Результаты и их обсуждение. На основании проведения статистической обработки цифрового материала выявлены достоверные отличия в морфофункциональных параметрах и показателях физического развития у представительниц различных видов спортивной аэробики (таблица 1). Так, спортсменки, выступающие в групповых категориях, при одинаковых значениях веса и окружности грудной клетки имеют достоверно больший рост и более высокие показатели весо-ростового индекса Ярхо-Каупе, по сравнению с представительницами индивидуальных программ. У них так же более широкая грудная клетка и более плотное телосложение, о чем свидетельствуют достоверно большие значения индексов Эрисмана и Пинье. У представительниц групповых программ нами отмечены достоверно большие показатели ЖЕЛ, жизненного индекса и экскурсии грудной клетки, характеризующие функциональные возможности внешнего дыхания, по сравнению со спортсменками, выступающими в индивидуальных категориях.

Таблица 1 – Показатели физического развития у представительниц различных видов спортивной аэробики (M±m)

Показатели физического развития	Категория выступления	
	Индивидуальная (n = 19)	Групповая (n= 18)
Длина тела, см	165,5±3,3	160,5±3,2*
Масса тела, кг	54,5±1,4	54,0±1,5
Окружность грудной клетки, см	86,1±1,2	84,7±1,3
ЖЕЛ, мл	3200 ± 160	3500 ± 140*
Вес-ростовой индекс, г/см	331 ± 5,6	340 ± 4,9*
Индекс Пинье, у.е.	17,9±1,3	21,8±1,5*
Индекс Эрисмана, у.е.	3,3± 0,2	4,7 ± 0,4*
Жизненный индекс, мл/кг	58,9 ± 1,4	64,1 ± 1,7*
Экскурсия грудной клетки	7,4+ 0,3	8,2+ 0,4*

Примечание: n – объем выборки, * – различия достоверны между представительницами спортивной аэробики, выступающие в индивидуальных и групповой категориях индивидуальной при $p < 0,05$.

Заключение. Таким образом, морфофункциональные показатели и показатели физического развития у представительниц спортивной аэробики достоверно отличаются в зависимости от категории выступления спортсменок. Результаты исследования свидетельствуют о необходимости детального изучения морфофункционального статуса представителей различных видов спортивной аэробики. Полученные данные помогут более целенаправленному отбору спортсменов и формированию команд по спортивной аэробике.

Список литературы.

1. Лхагвасурэн, Г.Н. Модельные характеристики спортсменов высокого уровня / Г.Н. Лхагвасурэн, Ш. Бат-Эрдэнэ, А. Лхагвасурэн // Ученые записки университета имени П.Ф.Лесгафта – 2015. – Вып. 4. – С. 109-113.
2. Мартиросов, Э.Г. Соматический статус и спортивная специализация: Автореф. дис... док. биол. наук в виде научн. докл. / Э.Г. Мартиросов - М., 1998, - 87 с.
3. Олейник, Е.А. Женщины, спорт, здоровье. Конституциональные особенности, состояние здоровья и образ жизни женщин-спортсменок : монография / Е.А. Олейник.- Saarbrücken, Deutschland: LAP LAMBERT Academic Publishing. – 2013. – 163 с.
4. Ткачук, М.Г. Морфофункциональные особенности высококвалифицированных спортсменок с позиции полового диморфизма / М.Г. Ткачук, А.А. Дюсенова, Е.А. Кокорина // Морфология. – 2010. – № 4. – С. 190.
5. Ткачук, М.Г. Основы спортивной морфологии : учебное пособие / М.Г. Ткачук, Е.А. Олейник, А.А. Дюсенова ; Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – Санкт-Петербург : [б. и.], 2013 – 102 с.
6. Ткачук, М.Г. Спортивный отбор в самбо с учетом морфофункциональных показателей и индивидуальной тренируемости / М.Г. Ткачук, А.А. Левицкий, А.А. Соболев, // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2016 – № 37. – С. 236–239.

ИССЛЕДОВАНИЕ КИНЕМАТИЧЕСКИХ ПАРАМЕТРОВ ДВИЖЕНИЯ СЕГМЕНТОВ УДАРНОЙ КОНЕЧНОСТИ В БАДМИНТОНЕ

Фокин А. М.

ФГБОУ ВО «РГПУ им. А.И. Герцена», Санкт-Петербург, Россия

Аннотация. Целью исследования являлось выявление точных параметрических характеристик в выбранных фазах ударов по волану, которые необходимы для оценки эффективной техники. Измерено несколько параметров скорости, ускорения и углов сгибания звеньев тела, но для оценки технического приёма были выбраны лишь те, которые достигли требуемых значений и удар сверху был успешным. Проведённое исследование обосновывает критерии для

классификации ударов сверху и подтверждает, что эффективность техники бадминтона определяется оптимальной кинематической схемой удара.

Ключевые слова: спортивная техника, бадминтон, кинематический анализ.

STUDY OF KINEMATIC PARAMETERS OF MOVEMENT OF SEGMENTS OF THE IMPACT LIMB IN BADMINTON

Fokin A. M.

PSBEI HE «Herzen State Pedagogical University of Russia», St. Petersburg, Russia

Annotation. The aim of the study was to identify the exact parametric characteristics in the selected phases of strikes on the shuttlecock, which are necessary to evaluate the effective technique. Several parameters of speed, acceleration and bending angles of the body links were measured, but only those that reached the required values were selected for the evaluation of the technique and the blow from above was successful. The conducted research substantiates the criteria for classifying blows from above and confirms that the effectiveness of badminton technique is determined by the optimal kinematic scheme of the blow.

Keywords: sports technique, badminton, kinematic analysis.

Актуальность. Технические приёмы в бадминтоне представляет собой один из важнейших факторов спортивной результативности [1; 2]. Кинематические параметры: скорость, ускорение ударной руки, центр тяжести ракетки, высота, смещение центра тяжести по горизонтали и вперед-назад, углы сгибания коленей, локтях и сгибании тела играют решающую роль в подготовке спортсмена [3; 4]. Наибольшие значения ускорения спортивного снаряда при ударе достигаются при завершении всей кинематической цепочки сегментов тела [5; 6].

Значительное количество исследований посвящено трехмерному кинематическому анализу бросков, ударов и оценке спортивной техники [7; 8].

Целью исследования являлось выявление точных параметрических характеристик в выбранных фазах ударов по волану, которые необходимы для оценки эффективной техники.

Бадминтонисты тестировались по результатам выполнения 20 попыток в стандартных условиях. Подробно исследованы три наиболее используемых удара сверху. Аналогичная скорость полёта волана в том же направлении генерировались автоматом для бадминтона. Ритм ударов составил каждые 2,5 с. Применялся следующий протокол тестирования: 4 подхода по 5 ударов перекрестным ударом сверху с правой стороны на левую противоположную сторону бадминтонной площадки. В течение всего исследования использовался перьевой волан YONEX AEROSSENSA 50.

Возраст тестируемых составил $18 \pm 0,5$ лет; уровень квалификации – мастер спорта. Тренировочная нагрузка игрока составляла 8 часов специальной работы в неделю. Она включала две 60-минутные тренировки с тренером, две 90-минутные тренировки со спарринг-партнёром и две 90-минутные тренировки в парном составе. Помимо этих тренировок испытуемый выполнял короткие фитнес-тренировки продолжительностью 30 минут пять раз в неделю, направленные на базовую подготовку. В соревновательном сезоне тестируемые игроки приняли участие в 20 одиночных играх и 15 матчах парных игр в региональных и национальных турнирах.

Исследование акцентировалось на ключевых фазах выполнения движения при повторных нападающих ударах сверху. Первым параметром являлось время максимального разгона бадминтонной ракетки, вторым – время, когда была зафиксирована максимальная скорость ракетки, третьим – время контакта ракетки с воланом. Окончательно учитывались наибольшие и наименьшие значения кинематических параметров всех сегментов ударной конечности, наносящей удар сверху. Выбраны следующие кинематические параметры: скорость, ускорение ударной руки, центр тяжести ракетки, высота, смещение центра тяжести по горизонтали и вперед-назад, углы сгибания коленей, локтях и сгибании тела.

Результаты и их обсуждение. Анализ и оценка кадров видеоряда трёх наилучших попыток позволил получить изображение точной кинематической схемы удара по волану. Отмечены некоторые отклонения техники, подтверждающие нерациональность биомеханических параметров при верхнем ударе ракеткой. Время для некоторых сегментов движения руки с ракеткой неточно соответствовало эталонной технике выполнения удара на этапе подготовки ($t = 0,60$ с). Эталонными являются следующие скоростные характеристики: 2,3 м/с – плечо, 2,0 м/с – локоть, 1,8 м/с – запястье и 1,7 м/с – верхняя ракетка. Самое быстрое движение происходит в плече, что нерационально в момент удара. Кроме того, движения в локтевом суставе и запястье имеют противоположную тенденцию к скорости.

Удар сверху в первой попытке достиг максимальной скорости плеча в $t = 0,54$ с, что соответствует рациональной технике выполнения удара. Следующим задействованным суставом должен быть локоть, затем запястье, ракетка. Однако в этом случае запястье было активизировано раньше, чем максимальная скорость локтевого сустава достигла времени $t = 0,64$ с, за которым следует локоть ($t = 0,66$ с). За время $t = 1,8$ с в верхней точке ракетка достигла максимальной скорости $17,9$ м/с, которая могла быть выше, в результате чего удар не достиг оптимальной мощности.

В то же время минимальные скорости были достигнуты между первым и вторым ударом сверху за время $t = 3,7$ с, значения составили: $1,43$ м/с – плечо, $1,44$ м/с – локоть; $2,75$ м/с – запястье и $3,74$ м/с – ракетка. В этот момент игрок ждет своего второго удара, чувствуя себя расслабленным, при этом скорость значительно снижается. Единственным исключением является самая высокая скорость в запястье, что не является ошибкой, но указывает на несколько более быстрое движение, чем в других сегментах кинематической структуры. Это может являться причиной расслабления запястья перед следующим ударным действием.

Лучшим ударом справа являлся второй, в котором игроки достигали максимальной скорости плеча $2,9$ м/с за время $t = 5,2$ с, локтя $0,52$ м/с за время $t = 5,3$ с, запястья – $1,95$ м/с за время $5,4$ с и ракетки $4,7$ м / с за время $t = 5,4$ с. Значение максимальной скорости $4,7$ м / с было самым высоким из всех выполненных попыток. Повышение чувствительности необходимо в определенных моменты времени с целью избежать нерациональных изменений временной непрерывности, момент времени для плеча слишком запаздывает, и это сигнализирует о небольшой коррекции движения.

Между вторым и третьим ударами возникает особая ситуация, которая представляет собой подготовку к третьей попытке. Пики скорости достигаются перед основным ударом. В этот момент $t = 8,2$ с зафиксированы достаточные значения скоростей от медиального к дистальному концу кинематической цепочки движений: $1,8$ м/с, $2,2$ м/с, $2,8$ м/с и $5,3$ м/с. Постепенное увеличение скорости подтверждает оптимальную кинематическую цепь.

Что касается ускорения, первая попытка была технически лучшей со следующими оптимальными ускорениями: $6,2$ м/с² за время $t_1 = 1,5$ с в плече, $7,4$ м/с² за время $t_2 = 1,6$ с в локте, $14,4$ м/с² за время $t_3 = 1,7$ с в запястье и $15,3$ м/с² за время $t_4 = 1,5$ с в ракетке. Все эти значения подтверждают оптимальную технику бадминтона, наилучшее время для ускорения и хороший прогресс во временных рядах. Наилучшее ускорение было зафиксировано при втором ударе, значение которого составило $20,6$ м/с².

Очень высокое значение $20,6$ м/с² означает успешное завершение процесса ускорения. В то же время есть резерв для дополнительных улучшений. Это значение было достигнуто за счет замедления в остальных сегментах ударной конечности. Значения $1,7$ м/с² для плеча, $3,6$ м/с² для локтя, $3,1$ м/с² для запястья чрезвычайно низкие, и существует небольшой временной промежуток для контакта между ракеткой и воланом, который составляет в момент $0,5$ с. Наибольшее замедление произошло в основном в одно и то же время. Это момент, когда удар завершен, но движение продолжается, и замедление ракетки достигает значений, очень близких к -10 м/с².

Самым важным является вертикальное движение, которое должно быть очень чувствительным. Во время лучшей попытки верхнего удара вертикальное перемещение центра тяжести колеблется в пределах $0,3$ м. Максимальное значение времени смещения составляет всего несколько миллисекунд после удара по волану со значением $1,2$ м. Максимальное разгибание в коленях перед фазой контакта ракетки и волана определяет минимальную высоту $0,75$ м. Движение вперед-назад немного больше, чем в вертикальном направлении со значениями до $0,5$ м. Это расстояние влияет на качество отсчета времени, которое важно для техники бадминтона. Чрезмерно длинная траектория движения возникает в боковом направлении и зависит от перемещения волана на площадке.

Выводы. Оценка спортивной техники в бадминтоне может быть проведена достаточно точно с помощью трехмерного кинематического анализа. Проведенное исследование показывает, какие конкретные значения могут использоваться для классификации ударов сверху, и подтверждает правильность оптимальной кинематической цепи, которая определяет качество техники бадминтона. Полученные объективные результаты могут быть полезны тренерам по бадминтону и поддержать их субъективную экспертную оценку.

Список литературы.

1. Мельникова Т. И. Интеграция средств фитнеса в подготовку студенческой волейбольной команды / Т. И. Мельникова, Л. В. Морозова, О. П. Виноградова, О. Е. Понимасов // Учёные записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2022. – № 5 (207). – С. 277-280.
2. Понимасов О. Е. Синхронизированное развитие скоростно-силовых и координационных способностей хоккеистов / О. Е. Понимасов, К. К. Михайлов // Учёные записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2021. – № 10 (200). – С. 295-299.
3. Лайшев Р. А. Структура и показатели развития «чувства соперника» квалифицированных самбистов / Р. А. Лайшев, С. В. Соломатин, А. В. Соломатин, О. Е. Понимасов // Учёные записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2020. – № 1 (179). – С. 190-194.
4. Курочкин М. В. Поддержание функционального состояния связочно-мышечного аппарата лыжниц средствами стретчинга / М. В. Курочкин, Е. В. Курочкина, О. Е. Понимасов // Учёные записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2020. – № 4 – (182). – С. 259-262.
5. Головкин А. А. Оценка точности временных показателей у баскетболисток с нарушениями слуха / А. А. Головкин, О. Е. Понимасов // Учёные записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2020. – № 4 (182). – С. 112-115.
6. Миронов А. О. Дидактические возможности совмещенной модели обучения спортсменов в условиях центра спорта и образования / А. О. Миронов, А. В. Соломатин, М. С. Ананьин, К. Ю. Машков, О. Е. Понимасов // Учёные записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2021. – № 4 (194). – С. 303-307.
7. Мальцев Д. В. Воздействие состязательно-игрового метода обучения начальным навыкам плавания младших школьников / Д. В. Мальцев, О. Е. Понимасов // Учёные записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2021. – № 8 (198). – С. 164-167.
8. Михайлов К. К. Динамика развития специальных скоростных способностей на ранних периодах роста и созревания юных хоккеистов / К. К. Михайлов, О. Е. Понимасов // Учёные записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2022. – № 2 (204). – С. 287-290.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ НАВЫКА НА УРОВНЕ АВТОМАТИЗАЦИИ ДВИГАТЕЛЬНОГО ДЕЙСТВИЯ СПОРТСМЕНОВ

Харламов В. В.

Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет, Челябинск, Россия

Аннотация. Результаты исследования показали, что лыжники не имеют травм, технических ошибок в деталях двигательного действия на уровне навыка и развивающей аэробной физической нагрузки, а также технических ошибок в главном звене физического упражнения. У лыжников постепенно повышается суммарная величина и мощность дыхания от умения к навыку в развитии нервно-мышечной и функциональной системы

Ключевые слова: функциональная система, спортсмен, физическая нагрузка, физические упражнения.

IMPROVING THE SKILL AT THE LEVEL OF AUTOMATION OF MOTOR ACTIONS OF ATHLETES

Kharlamov V. V.

South Ural State Humanitarian Pedagogical University, Chelyabinsk, Russia

Annotation. The results of the study showed that skiers do not have injuries, technical errors in the details of motor action at the skill level and developing aerobic exercise, as well as technical errors in the main link of physical exercise. Skiers gradually increase the total amount and power of breathing from skill to skill in the development of the neuromuscular and functional system.

Keywords: functional system, athlete, physical activity, physical exercises.

Актуальность. В процессе совершенствования двигательного навыка высшего порядка техники лыжных ходов необходим длительный цикл дыхания в повышении мощности нервно-мышечной системы [5-8]. У лыжников постепенно повышается суммарная величина и мощность дыхания от умения к навыку в развитии нервно-мышечной и функциональной системы. С увеличением мощности дыхательного цикла повышается мощность функциональной системы,

наступает динамический баланс между процессом расслабления и возбуждения нервно-мышечной системы в совершенствовании навыка высшего порядка [9; 10].

Цель исследования: изучение условий в совершенствовании двигательного навыка высшего порядка техники лыжных ходов.

Задача исследования: изучить условие совершенствования техники лыжных ходов в учебно-тренировочной деятельности.

Методы исследования: диагностика физической подготовленности и функционального состояния, прибор пульсометр, анкетирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики (t-Стьюдента и корреляционное определение по Спирмэну). Участие в исследовании приняли 24 лыжника г. Миасс. В исследовании применяли анкетирование. Лыжники давали оценку функционального состояния по 8 балльной шкале.

Результаты исследования и их обсуждение. Лыжники экспериментальной группы (ЭГ) 12 в сравнении с результатами контрольной группы (КГ) 12 имеют до различия по окончании педагогического эксперимента в формировании двигательного действия от умения к навыку высшего порядка техники лыжных ходов. Лыжники экспериментальной группы не имеют технических ошибок в деталях двигательного действия на уровне умения поддерживающей физической нагрузки функциональной системы при частоте пульсового режима 140 ударов в минуту при 0,8 и 1,1 баллов ($P 2, 49 < 0,05$).

Лыжники (ЭГ) не имеют травм, технических ошибок в деталях двигательного действия на уровне навыка и развивающей аэробной физической нагрузки при частоте пульса 150 ударов в минуту на значимом уровне при 0,2 и 0,9 баллов ($P 2,33 < 0,05$). Лыжники (ЭГ) не имеют травм, технических ошибок в главном звене физического упражнения на уровне навыка развивающей аэробной физической нагрузки при частоте пульсе 160 ударов в минуту при 0,3 и 0,8 баллов ($P 2,55 < 0,05$). Лыжники (ЭГ) не имеют травм, технических ошибок на уровне навыка высшего порядка развивающей анаэробной физической нагрузки функциональной системы при частоте пульсе 170 ударов в минуту при 0,4 и 0,9 баллов ($P 2,50 < 0,05$). Лыжники (ЭГ) по отношению (КГ) показали различия в тестовых показателях в формировании навыка высшего порядка.

В заключение отметим, что отсутствие напряженности в мышечных группах повышает эффективность нервно-мышечной системы двигательного действия при формировании навыка высшего порядка техники лыжных ходов. Лыжники не имеют травм, технических ошибок в деталях двигательного действия на уровне навыка и развивающей аэробной физической нагрузки. Лыжники не имеют травм, технических ошибок на уровне навыка высшего порядка развивающей анаэробной физической нагрузки функциональной системы.

Список литературы.

1. Белоусова, Н.А. Психофизиологические предикторы успешности реализации образовательной траектории юных хоккеистов / Н.А. Белоусова и др. // Теория и практика физической культуры. – 2018. – № 12. – С. 60–62.

2. Волков, В.Н. Определенные условия подготовки спортсменов к соревнованиям / В.Н. Волков и др. // Теория и практика физической культуры. 2001. № 3. – С. 31–32.

3. Михеев, А.И. Значение физического воспитания в снижении агрессивности и тревожности в поведении младших подростков / А.И. Михеев и др. // Теория и практика физической культуры. – 1993. – № 2. – С. 21-22.

4. Сibaгатуллин, А.Р. Квантовый метод в повышении энергосистемы спортсменов в процессе совершенствования технической и физической подготовки / А.Р. Сibaгатуллин и др. // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - № 2 (144).-2017. С.234 -237.

5. Сibaгатуллин, А.Р. Развитие тренировочного, адаптационного и кумулятивного эффекта функциональной системы спортсменов на обще-подготовительном и специально-подготовительном этапе / А.Р. Сibaгатуллин и др. // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - № 1 (155). - С.213.- 216.

6. Сиваков В.И. Оценка оптимального психического напряжения у лыжников-гонщиков высокой квалификации в соревновательном периоде / В.И. Сиваков // Теория и практика физической культуры. 2001. № 10. – С. 28 – 30.

7. Сиваков, В.И. Биоритм физический, эмоциональный и интеллектуальный как фактор оптимизации психофизиологического состояния биатлонистов в нестандартных ситуациях со-

ревновательной деятельности / В.И. Сиваков, Д.В. Сиваков // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 10. – С. 2 – 7.

8. Сиваков, В.И. Причина нестабильного выступления биатлонисток в соревнования / В.И. Сиваков и др. // Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 9. – С. 66 – 69.

9. Сиваков, В.И. Квантовый энергетический метод в прогнозировании игровых матчей континентальной хоккейной лиги / В.И. Сиваков и др. // Теория и практика физической культуры. – 2018. – № 6. – С. 62 – 64.

10. Сиротин, О.А. Воздействие фрустрирующих ситуаций на социальную адаптацию спортсменов к учебно-тренировочной и соревновательной деятельности / О.А. Сиротин и др. // Теория и практика физической культуры. – 2001. № 3. – С. 6 – 8.

ВЗАИМОСВЯЗЬ МЕЖДУ ФУНКЦИОНАЛЬНЫМ СОСТОЯНИЕМ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКИМ ПРОЦЕССОМ СПОРТСМЕНОВ

Хороходов В. С.

Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет, Челябинск, Россия

Аннотация. Развитие энергосистемы спортсменов зависит от выполнения физической нагрузки физических упражнений в аэробном режиме при воспитании физических и двигательных качеств и формировании двигательных умений и навыков спортсменов. Энергосистему необходимо поддерживать и развивать через адаптационный процесс физической нагрузки физических упражнений.

Ключевые слова: энергосистема, функциональная система, спортсмен, физическая нагрузка, физические упражнения, взаимосвязь оздоровительный процесс.

THE RELATIONSHIP BETWEEN THE FUNCTIONAL STATE AND THE ENERGY PROCESS OF ATHLETES

Khorokhodov V. S.

South Ural State University of Humanities and Pedagogy, Chelyabinsk, Russia

Annotation. The development of the athletes' energy system depends on the performance of physical activity, physical exercises in an aerobic mode during the education of physical and motor qualities and the formation of motor skills and skills of athletes. The energy system needs to be maintained and developed through the adaptive process of physical activity and exercise.

Keywords: power system, functional system, athlete, physical activity, physical exercises, interrelation of the wellness process.

Введение. В изучении энергетики студентов в многочисленных исследованиях отмечается, что энергетические возможности необходимо развивать и изучать в течение всего тренировочного процесса. Энергосистема изменяется – изменяется и функциональное состояние спортсменов. Энергосистема различная по содержанию, форме и степени интенсивности проявления [1–7].

Изучение энергосистемы спортсменов позволит эффективно определять функциональную предстартовую готовность на день соревнования [8–10]. Проведенное исследование будет способствовать развитию научного направления в повышении эффективности тренировочного и соревновательного процесса у спортсменов в циклических, ациклических и в смешанных видах спорт.

Материал и методы исследования: анализ научно-методической литературы, преобразующий эксперимент, анализ и обобщение информации, квантовый метод, метод математической статистики Стьюдента и корреляционный анализ по Спирмэну. В исследовании участвовало 14 спортсменов. Квантовый метод – это контактная оценка энергосистемы студентов, применяемая для восстановительного процесса, функционального состояния учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. У спортсменов определялось в учебно-тренировочной деятельности: функциональное состояние, восстановительный процесс и энергетический уровень биоэнергосистемы. Энергосистема экспериментальной и контрольной групп оценивалась от 1 до 10 баллов квантовым методом.

Результаты исследования и их обсуждение. Спортсменов экспериментальной группы имеют достоверные различия показателей в сравнении результатов контрольной группы по окончании педагогического эксперимента. Спортсмены имеют адаптированную физическую

нагрузку функциональной системы и сформированную энергетику при пульсе 140 ударов в минуту на достоверном уровне значимости при 1,8 и 2,1 баллов ($P_{3,00} < 0,01$).

Спортсмены экспериментальной группы по сравнению с контрольной группы по окончании педагогического эксперимента показали адаптированную физическую нагрузку функциональной системы и устойчивую энергетику при пульсе 150 ударов в минуту на достоверном уровне значимости при 1,2 и 1,9 баллов ($P_{2,33} < 0,05$). При этом спортсмены экспериментальной группы по отношению к контрольной группе показали достоверные различия.

У спортсменов определена положительная корреляционная взаимосвязь между функциональным состоянием и развитой энергетикой экспериментальной группы педагогического эксперимента на достоверном уровне значимости при ($r = 0,567, P < 0,05$) по Спирмэну.

Выявление вариативного энергетического состояния спортсменов экспериментальной группы является основанием для функциональной оценки адаптационного процесса. В процессе спортивной работы у спортсменов необходимо учитывать энергосистему и показатель функциональной системы. В исследовании установлено, что определенному уровню функциональной подготовленности, соответствует определенный уровень энергосистемы спортсменов. Результаты исследования показали, что высокому функциональному состоянию соответствует высокий уровень специальной физической подготовленности, развивающий энергосистему центрально-нервной, нервно-мышечной и функциональной работоспособности

Проведенный анализ научных исследований показывает, что энергосистема является важным показателем в успешности соревновательной деятельности. В изучении энергетике спортсменов установили корреляционную зависимость, определили положительные корреляционные взаимосвязи между различными уровнями энергосистемы. Обоснованные результаты многочисленных исследований расширяют и дополняют энергетический подход в спортивной деятельности.

В заключение отметим, что перспектива дальнейшего изучения и расширение темы исследования в спорте будет способствовать оперативному контролю функционального состояния, восстановительным процессам. При повышении физической нагрузки и спортивных результатов в соревновательной деятельности, а также предупреждается утомление, переутомление, перенапряжение.

Список литературы.

1. Белоусова, Н.А. Психофизиологические предикторы успешности реализации образовательной траектории юных хоккеистов / Н.А. Белоусова и др. // Теория и практика физической культуры. – 2018. – № 12. – С. 60–62.

2. Волков, В.Н. Определенные условия подготовки спортсменов к соревнованиям / В.Н. Волков и др. // Теория и практика физической культуры. 2001. № 3. – С. 31–32.

3. Михеев, А.И. Значение физического воспитания в снижении агрессивности и тревожности в поведении младших подростков / А.И. Михеев и др. // Теория и практика физической культуры. – 1993. – № 2. – С. 21-22.

4. Сibaгатуллин, А.Р. Квантовый метод в повышении энергосистемы спортсменов в процессе совершенствования технической и физической подготовки / А.Р. Сibaгатуллин и др. // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - № 2 (144).-2017. С.234 -237.

5. Сibaгатуллин, А.Р. Развитие тренировочного, адаптационного и кумулятивного эффекта функциональной системы спортсменов на обще-подготовительном и специально-подготовительном этапе / А.Р. Сibaгатуллин и др. // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - № 1 (155). - С.213.- 216.

6. Сиваков В.И. Оценка оптимального психического напряжения у лыжников-гонщиков высокой квалификации в соревновательном периоде / В.И. Сиваков // Теория и практика физической культуры. 2001. № 10. – С. 28 – 30.

7. Сиваков, В.И. Биоритм физический, эмоциональный и интеллектуальный как фактор оптимизации психофизиологического состояния биатлонистов в нестандартных ситуациях соревновательной деятельности / В.И. Сиваков, Д.В. Сиваков // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 10. – С. 2 – 7.

8. Сиваков, В.И. Причина нестабильного выступления биатлонисток в соревнования / В.И. Сиваков и др. // Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 9. – С. 66 – 69.

9. Сиваков, В.И. Квантовый энергетический метод в прогнозировании игровых матчей континентальной хоккейной лиги / В.И. Сиваков и др. // Теория и практика физической культуры. – 2018. – № 6. – С. 62 –64.

10. Сиротин, О.А. Воздействие фрустрирующих ситуаций на социальную адаптацию спортсменов к учебно-тренировочной и соревновательной деятельности / О.А. Сиротин и др. // Теория и практика физической культуры. – 2001. № 3. – С. 6 – 8.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ ЛЫЖНИКОВ ГОНЩИКОВ И ФАКТОРЫ, ЕЕ ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ

Черняев А. С., Агасьян В. А.
ФГБОУ ВО «КГУФКСТ», Краснодар, Россия

Аннотация. На основании анализа научно-методической литературы в работе рассматриваются основные факторы, определяющие специальную выносливость. Определено, что на изучаемое качество существенное влияние оказывают генетический, координационный, личностный факторы, а также кардиосистема, функциональная и биохимическая составляющие, возраст и некоторые другие характеристики.

Ключевые слова: специальная выносливость, спортсмен, лыжный спорт, лыжник-гонщик, стайер.

SPECIAL ENDURANCE OF SKI RACERS AND FACTORS DETERMINING IT

Chernyaev A. S., Agasyan V. A.
KGUFKST, Krasnodar, Russia

Annotation. Based on the analysis of scientific and methodological literature, the main factors determining special endurance are considered in the work. It is determined that the studied quality is significantly influenced by genetic, coordination, personal factors, as well as the cardiac system, functional and biochemical components, age and some other characteristics.

Keywords: special endurance, athlete, skiing, ski racer, stayer.

Актуальность. В научной и научно-методической литературе физическое качество «выносливость» рассматривается как одна из важнейших способностей человека, определяющих в целом его социальную активность, а также подготовленность к трудовой и спортивной деятельности [1; 2; 3; 4; 9].

Специальная выносливость - это способность длительно выполнять определенную глобальную циклическую динамическую работу умеренной мощности [6; 7; 1; 12].

В тренировочной и соревновательной деятельности лыжники-гонщики преимущественно выполняют именно такую работу. В условиях все возрастающей конкуренции на внутренних соревнованиях и международной арене изучение основных факторов, определяющих уровень развития специальной выносливости лыжников-гонщиков, представляет несомненный интерес многих ученых и специалистов [8; 10; 13].

Цель работы – определить основные факторы, влияющие на специальную выносливость.

Результаты исследования и их обсуждение. На основании проведенного анализа литературы было выделено восемь факторов, оказывающих наиболее существенное влияние на уровень специальной выносливости в лыжных гонках [5].

1. Генетический фактор - структура мышц. Соотношение мышечных волокон разного типа генетически детерминировано. Поэтому люди, в мышцах которых преобладают красные мышечные волокна (I типа), имеют генетические задатки к работе на выносливость.

2. Координационный фактор - внутримышечная и межмышечная координация. Внутримышечная координация проявляется в поочередном вовлечении в работу двигательных единиц мышц при продолжительном выполнении упражнений с непределенной интенсивностью.

3. Личностно-психический фактор - важный фактор для проявления выносливости. К нему относят: мотивацию на постоянную цель, устойчивость на длительные тренировки и активное участие в соревнованиях, целеустремленность, настойчивость, выдержка, терпение.

4. Деятельность кардиореспираторной системы - чем выше подготовленность спортсмена, тем лучше у человека развиты мышцы и сердечно-сосудистая система, и лучше наполняемость крови человеком кислородом, тем легче спортсмен переносит нагрузки.

5. Фактор функциональной и биохимической зависимости (экономичность)- определяет соотношение результата выполнения упражнения и затрат на его достижение. Экономизация имеет две стороны: механическую (или биомеханическую), зависящую от уровня владения техникой или рациональной тактики соревновательной деятельности; физиолого-биохимическую (или

функциональную), кот. определяется тем, какая доля работы выполняется за счет энергии окислительной системы без накопления молочной кислоты.

6. Возраст – максимальная выносливость достигается в 15-20 лет, если спортсмен не тренирует выносливость после этого времени, то возобновить уровень выносливости к исходному практически невозможно.

7. Механизмы обеспечения мышечной работы энергией - Единственным источником для мышечных сокращений является АТФ. Её запасов в мышцах хватит всего лишь на 1–2 с интенсивной работы. Однако в мышцах, наряду с распадом АТФ, происходит ее обратный синтез (ресинтез).

8. Кислородный долг - продолжительность и эффективность физической работы может оказывать влияние наличие и скорость нарастания кислородного долга. Кислородный долг возникает в случае несоответствия кислородного запроса и фактического потребления кислорода во время физической работы.

Выводы. Специальная выносливость имеет огромное значение для спортсменов-лыжников, так как уровень ее развития в значительной степени определяет результативность соревновательной деятельности. Практика показывает, что большинство из рассмотренных выше факторов успешно поддается целенаправленным воздействиям и тренировке.

Список литературы

1. Васильченко, О. С. Физическая работоспособность в среднегорье и после возвращения на уровень моря / О. С. Васильченко, В. З. Яцык // Тезисы докладов XXXX научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа : Материалы конференции, Краснодар, 01 декабря 2012 года – 31 2013 года / редакционная коллегия Г. Д. Алексанянц, А. И. Погребной, Л. И. Просоедова. Том Часть 2. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2013. – С. 19-20.

2. Горбиков, И. И. Формирование двигательных умений навыков у начинающих лыжников-гонщиков в процессе учебного сбора в среднегорье / И. И. Горбиков, В. З. Яцык // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма, Краснодар, 27 апреля – 23 2012 года / Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2012. – С. 51-53.

3. Горбиков, И. И. Физкультурно-спортивная деятельность как фактор социально-психологической адаптации студентов первого курса к условиям обучения в спортивном вузе / И. И. Горбиков, В. З. Яцык // . – 2020. – № 1. – С. 221-222. – EDN YFNKET.

4. Карганова, Т. А. Структура спортивной деятельности в биатлоне и факторы, обеспечивающие ее эффективность / Т. А. Карганова, В. З. Яцык // Тезисы докладов XXXXIII научной конференции студентов и молодых ученых кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма : Материалы научной конференции, Краснодар, 01 января – 31 2016 года / КГУФКСТ. Том Часть 2. – Краснодар: КГУФКСТ, 2016. – С. 44.

5. Конкретизация тестов для оценки приоритетных физических качеств спортсменов-горнолыжников методом "просеивания" / В. З. Яцык, И. И. Горбиков, О. С. Васильченко [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 3(205). – С. 558-563.

6. Особенности развития специальной выносливости у лыжников в базовом мезоцикле бесснежного периода на этапе углубленной специализации / И. И. Горбиков, В. А. Сучков, В. З. Яцык [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 4(206). – С. 87-91. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2022.4.p87-91. – EDN DHMIDW.

7. Повышение физической работоспособности и выносливости девушек в армейском гиревом рывке средствами кроссовой подготовки / О. В. Мащенко, В. Б. Парамзин, С. В. Разновская [и др.] // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 5. – С. 45-47. – EDN MPLKDN.

8. Подгорная, А. С. Структура и содержание физической подготовки спортсменов-туристов в группе дисциплин "Дистанция пешеходная" на этапе спортивного совершенствования / А. С. Подгорная, В. З. Яцык // Тезисы докладов XLV научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа, Краснодар, 01 февраля – 31 2018 года. Том Часть 2. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2018. – С. 44. – EDN YMPMVV.

9. Подготовка спортсменов-туристов высокой квалификации в группе дисциплин "Дистанция пешеходная" / Л. П. Долгополов, В. З. Яцък, А. А. Капустин, А. С. Подгорная // – 2018. – № 1. – С. 35-36. – EDN XUXXWH.

10. Развитие скоростно-силовых качеств студентов средствами лыжной подготовки на учебно-оздоровительных сборах в среднегорье / А. С. Подгорная, В. З. Яцък, В. Б. Парамзин, О. С. Васильченко // Актуальные вопросы физической культуры и спорта. – 2018. – Т. 20. – С. 85-90.

11. Эффективность различных методик комплексного контроля физического состояния начинающих лыжников в процессе тренировочных сборов / И. И. Горбиков, В. З. Яцък, О. С. Васильченко [и др.] // Современный ученый. – 2020. – № 1. – С. 71-75.

12. Яцък, В. З. Построение тренировочного процесса гандболистов высокой квалификации в условиях длительного соревновательного периода : 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 / Яцък Василий Захарович. – Москва, 1988. – 23 с.

13. Яцък, В. З. Развитие скоростно-силовых качеств в подготовительном периоде у гонщиков в лыжероллерном спорте на тренировочном этапе / В. З. Яцък, О. С. Васильченко, А. С. Подгорная // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2018. – № 1. – С. 105-106.

ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ ОТДЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ В ПРОЦЕССЕ ОБЩЕКОМАНДНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Шестаков М. М.
ФГОУ ВО «КГУФКСТ», Краснодар, Россия

Аннотация. В данной работе представлены результаты исследования, обосновывающие возможность реализации индивидуальных планов подготовки футболистов путем создания соответствующих условий при выполнении упражнений в процессе традиционных форм организации игроков во время тренировки.

Ключевые слова: футболисты, тренировка, форма организации, упражнение, индивидуальный план, реализация.

INDIVIDUALIZATION OF INDIVIDUAL EXERCISES IN THE PROCESS OF COLLECTIVE TRAINING

Shestakov M. M.
FSEI HE "KGUFKST," Krasnodar, Russia

Abstract. This paper presents the results of the study, which outline the possibility of implementing individual training plans for football players by creating appropriate conditions when performing exercises in the process of traditional forms of organization of players during training.

Key words: football players, training, form of organization, exercise, individual plan, implementation

Актуальность. Современная система спортивной тренировки выделяет в командных спортивных играх три основные формы организации тренировочного процесса: индивидуальную, групповую и командную. Различают соответственно и три метода организации игроков в процессе тренировки: индивидуальный, групповой и фронтальный [5].

В футболе при проведении тренировочного процесса находят применение все виды форм и методов организации занятий и футболистов. Наибольшее же распространение получили групповые и командные формы. Данный факт видится следствием необходимостью совершенствования, прежде всего, групповых и командных взаимодействий футболистов, составляющих основу создания и реализации выгодных ситуаций у ворот соперника, способствующих решению коллективных задач [2].

Действия же отдельных игроков во время матча, из которых слагаются групповые и командные взаимодействия, всегда соотносятся с перемещениями партнеров, соперников и мяча. А та ситуация, когда успех игры определяется завершающими действиями одного футболиста, создается усилиями всей команды [3; 4].

В футболе тренировка чаще всего строится с применением в различных соотношениях всех разновидностей форм и методов организации занятий и футболистов. Исключение состав-

ляют только игры, всевозможные игровые упражнения и специально организованные индивидуальные занятия [1; 6].

В частности, при проведении индивидуальной тренировки каждый игрок выполняет преимущественно те задания и в том объеме, которые определены тренером в соответствующем плане подготовки. Этот способ практической реализации индивидуального подхода при подготовке квалифицированных футболистов нашел широкое применение.

При проведении же общекомандной тренировки индивидуальный план подготовки должен реализовываться уже в рамках тех форм и методов, которые необходимы для решения задач, поставленных перед занятием [7].

В связи с этим актуализируется вопрос о возможности реализации индивидуальных планов подготовки футболистов путем создания соответствующих условий при выполнении упражнений при различных формах проведения тренировки.

Цель работы заключалась в обосновании возможности реализации футболистами индивидуальных планов подготовки в рамках традиционной тренировки.

Результаты и их обсуждение. Рассмотрим для примера такое упражнение футболистов как «Удар мяча в ворота через передачу нейтральному игроку». Очевидно, что основной задачей данного упражнения является совершенствование точности длинной передачи мяча, удара мяча в ворота и скоростно-силовых качеств футболистов. Вместе с тем при поточном выполнении этого упражнения существует возможность специального изменения условий, позволяющих отдельному игроку совершенствоваться не как всем скоростно-силовые качества, а скоростную выносливость, что, предположим, соответствует его индивидуальному плану подготовки в данной тренировке.

Реальное выполнения данного упражнения показало, что все игроки после попытки имели ЧСС в пределах 130-150 уд/мин, а перед началом - ниже 120 уд/мин. У футболиста же, которому были определены индивидуальные условия выполнения задания, эти показатели ЧСС соответствовали более высокому уровню: 180-186 уд/мин и 160-166 уд/мин соответственно. В данном случае, для достижения индивидуальной программируемой направленности нагрузки для данного футболиста были изменены условия выполнения этого упражнения, которое он должен был повторять сразу же после возвращения на исходную позицию. Таким образом, если все игроки преодолевали в максимальном темпе в течение одной попытки расстояние равное 34 метрам, то данный футболист преодолевал дистанцию 102 метра. Условия выполнения этого упражнения отличаются и паузами отдыха. Если у всех игроков она составляла между попытками 70-80с, то у данного футболиста пауза длилась всего 40с.

Выводы. Результаты исследования позволяют говорить о том, что в футболе дифференцированный подход при выполнении индивидуальных заданий требует либо специально организованных индивидуальных занятий, либо изменения условий выполнения упражнений, соответствующих индивидуальному плану подготовки и программируемому тренировочному эффекту.

Список литературы.

1. Герасименко, А.П. Совершенствование основ технико-тактического мастерства футболистов / А.П. Герасименко. – Волгоград: ВГАФК, 2003. – 72 с.
2. Лисенчук, Г.А. Управление подготовкой футболистов: монография / Г.А. Лисенчук. - Киев: Олимпийская литература, 2003. -272 с.
3. Лобановский, В.В. Техничко-тактические действия футболистов / В.В. Лобановский, Е.А. Разумовский. - М.: Физкультура и спорт, 2007. - 245 с.
4. Люкшинов, Н.М. Искусство подготовки высококлассных футболистов / Н.М. Люкшинов, А.С. Солодков, В.В. Белоусов и др. – М.: Советский спорт, 2006. – 432 с.
5. Монаков, Г.В. Подготовка футболистов: теория и практика / Г.В. Монаков. – М.: Советский спорт, 2007. – 288 с.
6. Петухов, А.В. Формирование основ индивидуально-технического мастерства юных футболистов/А.В. Петухов. -М.: Советский спорт, 2006. -232 с.
7. Шестаков, М.М. Технология индивидуализации процесса подготовки футболистов и условия ее реализации / М.М. Шестаков // Вестник Адыгейского государственного университета (серия «Педагогика и психология»). - № 2. – 2012. – С. 249 - 257.

АНАЛИЗ СРЕДСТВ ОЦЕНКИ ЛИДЕРСКИХ КАЧЕСТВ У ЗАНИМАЮЩИХСЯ В СПОРТИВНОЙ ШКОЛЕ

Шефер К. А., Шарипов М. Ф.
ФГБОУ ВО «УралГУФК», Челябинск, Россия

Аннотация. статья отражает результаты анализа психологических тестов, позволяющих оценить уровень сформированности лидерских качеств у занимающихся в спортивной школе. Представлены результаты сравнительного анализа различных тестовых методик.

Ключевые слова: лидерские качества, спортсмены, психологические тесты.

ANALYSIS OF THE MEANS OF ASSESSMENT OF LEADERSHIP QUALITIES OF PUPILS IN A SPORTS SCHOOL

Shefer K. A., Sharipov M. F.

PSBEI HE "UralSUPC", Chelyabinsk, Russia

Annotation. the article reflects the results of the analysis of psychological tests that allow assessing the level of formation of leadership qualities among those involved in a sports school. The results of a comparative analysis of various test methods are presented.

Key words: leadership qualities, athletes, psychological tests.

Актуальность. В современном спорте лидерские качества необходимы для достижения успехов и высоких спортивных результатов [3; 5; 6]. Процесс формирования лидерских качеств должен осуществляться еще в спортивной школе. При этом данный процесс, как и любой другой процесс спортивной педагогики, подразумевает реализацию функций управления в частности реализацию функции контроля. Наше исследование не выявило единого мнения относительно эффективности и применимости тех или иных средств и методов контроля эффективности формирования лидерских качеств у занимающихся в спортивной школе, что определило актуальность выбранной темы.

Цель работы – анализ средств контроля эффективности формирования лидерских качеств у занимающихся в спортивной школе.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ психодиагностической литературы позволил выявить различные средства контроля эффективности формирования лидерских качеств, а также контекст их применения. По результатам исследования была составлена таблица (таблица 1) [1; 2; 4; 6].

Таблица 1 – Методы контроля эффективности формирования лидерских качеств

Средство	Характеристика	Недостатки/ ограничения
«Диагностика лидерских способностей» (Е. Жариков, Е. Крушельницкий)	Респондентам предлагается 50 высказываний, на которые необходимо дать ответ «да» или «нет». Среднего значения в Позволяет определить общую выраженность лидерских качеств (сильную, среднюю, слабую, склонность к диктату)	Не оценивает отдельные лидерские качества, нуждается в адаптации для работы со спортсменами
«Коммуникативные и организаторские склонности» (В. В. Синявский, Б. А. Федоришин)	Методика предназначена для изучения коммуникативных и организаторских склонностей по уровням: высокий, средний, ниже среднего, низкий	Применима только для работы с детьми школьного возраста
Методика «Эффективность лидерства» (Р. С. Немов)	Оценивает возможную практическую деятельность в роли лидера с точки зрения ее потенциальной эффективности по 40-балльной системе и трем уровням – высокой, средней и низкой степени эффективности	Методика предназначена для руководителя. Не дает детализации о состоянии отдельных лидерских качеств
Тест «Я – Лидер» (А. Н. Лутошкин)	Оценивает лидерские способности по следующим направлениям: умение определять развитость лидерских качеств; осознание цели; умение решать проблемы; наличие творческого подхода; влияние на окружающих; знание правил организаторской работы; организаторские способности; умение работать с группой	Плохо детализирована шкала оценки (меньше 10 баллов – плохо, больше 10 – хорошо), что затрудняет обработку результатов

Методика «Диагностика функционального лидерства в малых группах» (Н. П. Фетискин, В. В. Козлов, Г. М. Мануйлов)	Методика дает возможность определить место каждого члена группы (универсальное и функциональное лидерство, аутсайдер, не-предпочитаемый), дает возможность оценить роль каждого в видении других членов малой группы	Не строгая математическая шкала оценки затрудняет обработку результатов. Для большей валидности требует применения несколько раз
Экспресс-тест «Самооценка лидерства»	Данный экспресс-тест позволяет определить актуальный уровень проявления лидерства в малой группе по 10-балльной шкале и трем уровням – высокому, среднему и низкому	Не выявлен автор методики, что вызывает сомнения в ее валидности. Нет детализации развития отдельных лидерских качеств
«Потенциал лидера» (по С. Степанову)	Тест предназначен выявить, способен ли человек стать инициатором перспективных начинаний и повести за собой увлеченных последователей по 150-балльной шкале	Слабо дифференцированы уровни лидерского потенциала. Нет детализации развития отдельных лидерских качеств

По результатам анализа литературы и в процессе составления таблицы 1, нами было выявлено, что все представленные методики так или иначе могут быть применимы как средства контроля эффективности формирования лидерских качеств у занимающихся в спортивной школе. При этом, при использовании нужно учитывать контекст исследования и его задачи. Например, если нужно оценить общий уровень сформированности лидерских качеств, то оптимальными являются методики Е. Жарикова и Е. Крушельницкого, Р. С. Немова, А. Р. Лутошкина и др. Такие методики позволяют производить математическую обработку данных, так как содержат простую балльную шкалу оценок. Если же нужна информация о выраженности тех или иных сторон лидерских способностей, то следует применять более детализированные методики, вроде тест «Я – Лидер» А. Н. Лутошкина, «Диагностика функционального лидерства в малых группах» (Н. П. Фетискина, В. В. Козлова, Г. М. Мануйлова). Также следует отметить, что большая часть представленных средств контроля нуждается в адаптации для работы со спортсменами, но, в общем и целом, применима в данном контексте.

Выводы. В процессе реализации контроля как функции управления формированием лидерских качеств у занимающихся в спортивной школе можно использовать достаточно большой арсенал средств. Анализ тестового инструментария позволил выявить содержание и контекст применения различных диагностических средств. Условно их можно разделить на две группы – средства, определяющий общий уровень сформированности лидерских качеств и средства, определяющие степень или потенциал развития отдельных лидерских качеств. Первые можно использовать на этапах констатирующего и контрольного экспериментов при работе со спортсменами. Вторые можно использовать в процессе формирующего эксперимента для выявления средств и методов управления формированием лидерских качеств у занимающихся в спортивной школе.

Список литературы.

1. Лутошкин, А. Н. Эмоциональные потенциалы коллектива / А. Н. Лутошкин. – М. : Педагогика, 1988. – 127 с.
2. Немов, Р. С. Психология : учеб. пособие / Р. С. Немов. – М. : Просвещение, 1990. – 301 с.
3. Павлов, Н. И. Комплексный подход к формированию лидерских качеств профессиональных спортсменов в сфере ударных единоборств / Н. И. Павлов // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2022. – Т. 7., № 1. – С. 56-61.
4. Степанов, С. Психологические тесты / С. Степанов. – М. : Эксмо, 2002. – 320 с.
5. Федоскина, Е. М. Педагогические аспекты формирования лидерских качеств у спортсменов-легкоатлетов / Е. М. Федоскина, М. Г. Ситкина, Д. Ф. Палецкий // Известия Смоленского государственного университета. – 2017. – № 3 (39). – С. 340-347.
6. Фетискин, Н. П.. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп / Н. П. Фетискин, В. В. Козлов, Г. М. Мануйлов. – М. : Изд-во Института Психотерапии. 2002. – 339 с.

ТРЕНИРОВКИ НА СНЕГУ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ГОРНОЛЫЖНИКОВ В ЛЕТНИЙ ПЕРИОД

Яцык В. З., Верина С. Р.
ФГБОУ ВО «КГУФКСТ», Краснодар, Россия

Аннотация. В работе рассматривается роль тренировок на снегу в летний период для высококвалифицированных горнолыжников. На основании анализа литературы и личного опыта, предложен комплекс упражнений на летнем снегу, который применяется в подготовке высококвалифицированных горнолыжников для коррекции частых ошибок.

Ключевые слова: высококвалифицированные горнолыжники, тренировки, снег, результаты, соревнования.

SNOW TRAINING FOR HIGHLY QUALIFIED SKIERS IN THE SUMMER Yatsyk V. Z., Verina S. R.

FGBOU VO "KSUFKST", Krasnodar, Russia

Abstract. The paper considers the role of snow training in the summer for highly qualified skiers. Based on the analysis of literature and personal experience, a set of exercises on summer snow is proposed, which is used in the training of highly qualified skiers to correct frequent mistakes.

Keywords: highly qualified skiers, training, snow, results, competitions.

Актуальность. Горнолыжный спорт – это технически сложный зимний вид спорта, требующий от спортсменов самоконтроля и высокой физической самоотдачи. Чем больше горнолыжники выступают на соревнованиях, тем больше они становятся равными по физическим показателям, тогда решающую роль начинает играть техника спортсменов. Высоких результатов высококвалифицированным горнолыжникам невозможно добиться без постоянных тренировок как летом, так и зимой [1; 3].

Цель работы – определить место и значимость снежных тренировок для горнолыжников высокой квалификации в летний период.

Результаты и их обсуждение. Все горнолыжники высокого класса хотят занимать почетные места на главных соревнованиях сезона, но не все этого добиваются, и этому есть причина, которая кроется, прежде всего, в подготовке спортсменов летом [2; 5].

Важным компонентом в летнем периоде подготовки горнолыжников являются тренировки на снегу, где спортсмены накачивают необходимый километраж, нужный для прохождения технических дисциплин (слалома и слалом-гиганта). Говорят, что для хороших и стабильных результатов в этих дисциплинах необходимо проехать как минимум 10 000 ворот, и только после этого можно сказать, что результат сможет оправдать ожидания спортсмена на соревнованиях.

Также горнолыжники летом большое уделяют внимание техническому исполнению прохождения трасс, ведь зимой в приоритете у них стоит подготовка к соревнованиям и привыкание к новому снегу и склону. Так как высококвалифицированные горнолыжники редко тренируются на одном месте больше одного месяца, летние сборы на снегу приносят стабильность и некое спокойствие в тренировочный процесс, снижая тревожность и мотивируя спортсменов на продуктивные тренировки [6].

Выполнение различных упражнений на технику на летнем снегу способствует коррекции ошибок у спортсменов и улучшает их структуру движений в повороте на трассе. Такие тренировки способствуют сплочению коллектива - как тренерского состава, так и горнолыжников, повышая эффективность их взаимодействия [4; 7].

Примеры упражнений для коррекции наиболее частых ошибок у спортсменов:

1. «Плуг» - в повороте спортсмены выполняют своеобразную стрелочку ногами, при этом стараясь не смещать корпус и таз, стараясь сохранять правильное положение (помогает при коррекции завала в повороте плечами и выворачивания таза наружу);

2. Поднятие ноги в «плуге» - упражнение выполняется почти идентично первому, но есть одна особенность, горнолыжнику теперь необходимо в повороте приподнимать внутреннюю ногу в повороте, заводя носок приподнятой лыжи чуть за внешнюю лыжу (применяется при коррекции неполной загрузки внешней лыжи и при коррекции положения спортсмена в повороте);

3. Выполнение поворота в низком положении – спортсмены должны выполнять поворот в низком положении, не разгибаясь в верхней плоскости, то есть им необходимо «выпускать» ноги под собой, запуская из по наибольшему радиусу (обычно применяется тогда, когда горнолыжник недостаточно уходит во внутрь поворота);

4. Удержание палок перед собой – горнолыжнику необходимо на вытянутых руках горизонтально держать палки перед собой, при этом они должны быть направлены вниз по склону (используется при корректировке положения плеч и корпуса спортсмена, завалах в повороте).

Важным компонентом летних тренировок являются контрольные соревнования. Различные тренировки на время по трассе, общая физическая подготовка. Используя их, можно выявить эффективность проведенных тренировок, а также определить, где необходимо сделать упор, на технике спортсмена, физическом состоянии или «накатке» ворот.

Выводы. Для горнолыжников высокой квалификации летние тренировки имеют важное значение, так как на этапах высшего спортивного мастерства результат зависит уже не только от физических возможностей спортсменов, но и от техники и их способности проявить максимум возможностей на непривычном для них месте. Каждый год в стартовый состав команд приходят все больше новых спортсменов, которые могут составить серьезную конкуренцию «бывалым» горнолыжникам, поэтому «старому поколению» необходимо уделять пристальное внимание своей технике и физической подготовке.

Список литературы.

1. Васильченко О.С. Динамика психоэмоционального состояния студентов в условиях учебно-тренировочных лыжных сборов в среднегорье/ О.С. Васильченко, В.З. Яцык//Материалы VIII Международной научной конференции студентов и молодых ученых «Университетский спорт: здоровье и процветание нации». Улан-Батор, 20-21 апреля 2018 г. С. 225-228.

2. Пугачев, И.Ю. Контроль физической готовности спортсмена на различных этапах спортивной подготовки / И. Ю. Пугачев, В. Б. Парамзин, О. С. Васильченко, С. В. Разновская // Актуальные вопросы научно-методического обеспечения системы подготовки спортивного резерва в Российской Федерации: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Казань, 19–20 ноября 2020 года. – Казань: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма", 2020. – С. 220-224.

3. Карганова, Т.А. Скоростно-силовая подготовка квалифицированных лыжников-гонщиков в подготовительном периоде/ Карганова Т.А, Васильченко О.С., Яцык В.З.// тезисы докладов XLVII научной конференции студентов и молодых ученых вузов ЮФО. Краснодар. 2020 С.200.

4. Парамзин, В. Б. Подбор вращательных акробатических упражнений для развития и оценки динамического и статического равновесия у студентов летних специальностей / В. Б. Парамзин, В. З. Яцык, И. И. Горбиков, С. В. Рязновская // Физическая культура, спорт – наука и практика – 2017. – №4. – С. 8-13.

5. Парамзин, В. Б. Подбор и применение подготовительных упражнений для повышения силовых показателей в процессе обучения / В. Б. Парамзин, О. С. Васильченко, С. В. Разновская // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование : Материалы международной научно-практической конференции, Краснодар, 12 февраля 2020 года. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2020. – С. 135-136.

6. Подгорная А.С. Развитие скоростно-силовых качеств студентов средствами лыжной подготовки на учебно-оздоровительных сборах в среднегорье/ А.С. Подгорная, В.З. Яцык, В.Б. Парамзин, О.С. Васильченко // Актуальные вопросы физической культуры и спорта. 2018. КГУФКСТ (Краснодар) С.85-90.

7. Яцык В. З. Оперативный контроль на занятиях по лыжероллерной подготовке / В. З. Яцык, В. Б. Парамзин, И. И. Горбиков // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава (18-22 мая 2015 г.). – Краснодар, 2015. – С. 222-223.

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПРАВОВЫЕ И ЭКОНОМИЧЕСКИЕ ВОПРОСЫ ОЛИМПИЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ, СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА, ТУРИЗМА

ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ КОНЬКОБЕЖНОГО СПОРТА В РОССИИ НА ОСНОВЕ РОЛЛЕР-СПОРТА

Антонова А. В., Шарипов М. Ф.
ФГБОУ ВО «УралГУФК», Челябинск, Россия

Аннотация. В статье рассматриваются возможности развития роллер-спорта в России как средства развития конькобежного спорта. Предполагается, что развитие роллер-спорта позволит увеличить продолжительность спортивного сезона в конькобежном спорте в регионах с теплым климатом.

Ключевые слова: конькобежный спорт, роллер-спорт, развитие спорта.

PROSPECTS FOR THE DEVELOPMENT OF SKATING SPORT IN RUSSIA ON THE BASIS OF ROLLER SPORT

Antonova A. V., Sharipov M. F.
PSBEI HE "UralSUPC", Chelyabinsk, Russia

Annotation. The article discusses the possibilities for the development of roller sports in Russia as a means of developing speed skating. It is assumed that the development of roller sports will increase the duration of the sports season in speed skating in regions with a warm climate.

Key words: speed skating, roller sports, sports development.

Актуальность. Существенным фактором подготовки спортсменов является обеспечение условий тренировочной деятельности. Конькобежный спорт для своего развития требует наличия крытых катков или соответствующего климата. Это затрудняет развитие конькобежного спорта в регионах России с теплым климатом. В этой связи перспективным направлением улучшения условий развития конькобежного спорта является развитие роллер-спорта. Наше исследование выявило отдельные публикации по данной теме [1], однако, на наш взгляд тема рассмотрения роллер-спорта как фактора развития конькобежного спорта в России остается актуальной. Это определило выбор темы данной работы.

Цель исследования – рассмотреть роллер-спорт как фактор развития конькобежного спорта в России.

Результаты исследования и их обсуждение. Отдельные дисциплины роллер-спорта напрямую связаны с конькобежным спортом, в связи с чем развитие данных дисциплин еще более актуализируется. Так у направления спидскейтинг есть биомеханическое родство с более популярным в России конькобежным спортом смежный к нему вид спорта, который в России, в связи с чем в них можно принимать участия комплексно, то есть на коньках – зимой, а на роликах – летом.

Анализируя зарубежный опыт, можно констатировать, что параллельное участие спортсменов в роллер-спорте и конькобежном спорте становится нормой, так как обеспечивает возможность круглогодичного спортивного сезона. Катализатором этого совмещения выступает расширение географии развития конькобежного спорта за счет стран с преобладанием теплого климата, что препятствует созданию условий для катания на коньках. Развитие конькобежного спорта в этих странах опирается на базис развития роллер-спорта, что обеспечивает спортивную общественность положительным опытом такого совмещения и информацией об эффективности использования роликбежной подготовки для конькобежца. С учетом данной информации, в странах с традиционно развитым конькобежным спортом, конькобежцы, которые с детства занимаются преимущественно на льду специальной, технической и тактической подготовкой, начинают внедрять в свой тренировочный процесс катание на роликовых коньках. Это средство в подготовке конькобежцев за рубежом достаточно распространено и занимает весомый вклад в подготовительном периоде.

Для сравнения рассмотрим конькобежный спорт и роллер-спорт России и Голландии для выявления проблем и путей их решения. Если заглянуть в историю конькобежного спорта, то в XX веке между собой вели борьбу в основном советские конькобежцы, голландцы же были на втором, третьем плане. Все изменилось в конце XX века с развалом СССР. Россия потеряла стратегию развития и план подготовки нового поколения для успешного выступления на меж-

дународных стартах. В это время в Голландии активно занимались строительством катков, совершенствованием программ подготовки и привлечением жителей страны для занятий спортом. В последствии чего Россия потеряла свои позиции на международных стартах, а господствующей страной стала Голландия [4].

Очевидно, что на сегодняшний день позиции России по отношению к Голландии однозначно проигрышные, причем, в основном, из-за отставания в необходимой инфраструктуре. По данным на начало 2021 года в России всего пять крытых катков (Москва, Коломна, Челябинск, Иркутск, Кемерово), один полукрытый (Санкт-Петербург) и около 15-20 открытых с естественным льдом, где в современном мире тренироваться достаточно непросто. Южные регионы России вообще не знают о таком виде спорта. То есть, где имеются открытые катки, там ребята могут заниматься только в зимнее время года, а это порядка трех-пяти месяцев. В современном спорте – это очень мало. Крытые же катки не способны принять на себя весь удар и позволить тренироваться всем желающим под крышей [5]. Если же посмотреть на список катков в Голландии все становится очевидно, там около восьми крытых, 10 полузакрытых, трех открытых катка с искусственным льдом и 21 каток с естественным льдом. С ростом конкуренции происходит естественный рост результатов, а в дальнейшем и весь пьедестал занимают представители Голландии [2; 3].

В настоящее время Россия учла ошибки прошлого и старается наверстывать упущенное в конькобежном спорте: строятся и открывают новые катки, происходит мотивация как тренеров, так и спортсменов для занятий спортом, внедряют новые технологии и проводят мастер-классы со звездами российского конькобежного спорта. При этом, упускается возможность использовать потенциал развития роллер-спорта для создания эффекта взаимного катализа с конькобежным спортом, который в силу результатов анализа зарубежного опыта и биомеханического сходства данных видов спорта, не вызывает сомнений.

Недостаточность развития роллер-спорта ведет к отсутствию конкуренции в будущем бороться на международных стартах за высокие места. В России есть регионы, в которых можно тренироваться на улице почти круглый год, но нет поддержки от Федерации или вообще самой Федерации. Так, к примеру, в Республике Крым активист развития роллер спорта является Мария Колинченко, которая добилась открытия Крымской региональной общественной организации «Федерация Роллер Спорта» и активно продолжает развивать это дело, совместно с этим занимаясь обучением детей.

Также в России присутствуют и другие областные федерации, например в Иркутская, Омская, Красноярская, Челябинская область, республика Бурятия и др. Но о каком воспитании будущих чемпионов может идти речь, когда нет специальных арен, так как в этих регионах возможность разниматься на улице ограничена (пять-шесть месяцев), занятия в крытых помещениях не предназначены для ролевого спорта могут быть очень травмоопасными и не подходят для скоростных тренировок. Регионы занимающие центральную часть России (Ивановская, Саратовская, Тульская, Владимирская области и др.) имеют в своем распоряжение чуть больше времени на катание на улице (шесть-восемь месяцев), но и этого будет недостаточно для воспитания спортсменов экстра класса. Развитие роллер-спорта могло бы существенно удлинить этот период.

Выводы. На сегодняшний день в России отсутствует достаточный материально-технический базис для эффективного развития роллер-спорта. Также отмечается низкая заинтересованность общественности и недооценка от лиц, принимающих решения, потенциала данного вида спорта как фактора развития конькобежного спорта, и ценность его самостоятельного развития как набирающего популярность в мире. Особенно эффективным развитие роллер-спорта могло бы осуществляться в регионах России с теплым климатом по аналогии с опытом развития конькобежного спорта на базе роллер-спорта в Европейских южных странах. Так, на сегодняшний день в таких регионах наблюдается отсутствие широкого выбора спортивной секции для детей, ведь только в ролеговом спорте есть целых пяти направлений. Эта проблема может привести к ухудшению физического воспитания и развития в южных регионах нашей страны. Все вышесказанное актуализирует развитие в России роллер спорта, как одного из перспективных направлений по сохранению и укреплению здоровья человека.

Список литературы.

1. Антонова, А. В. Новые спортивные технологии России: роллер спорт / А. В. Антонова // Физическая культура в подготовке к профессиональной деятельности : материалы междунар.

студенческой конференции, посвященной 100-летию БГУ, Минск, 22 апреля 2021 г. / БГУ, Каф. физического воспитания и спорта ; [редкол.: Ю. И. Масловская (отв. ред.) и др.]. – Минск : БГУ, 2021. – С. 443-447.

2. Конькобежцы на роликовых коньках [Электронный ресурс] : Режим доступа: <http://speedskating.ru/world-skate-news/1638-roller-skate.html> (дата обращения 18.03.2023).

3. Международная федерация по конькобежному спорту [Электронный ресурс] : протоколы соревнований / Режим доступа : <https://live.isureresults.eu/worldcup> (дата обращения 18.03.2021).

4. Мелихова, Т. М. Подготовка конькобежцев в условиях крытого катка : учеб. пособие для студентов / Т. М. Мелихова. – Челябинск : УралГУФК, 2020. – 52 с.

5. Федерация роллер спорта России [Электронный ресурс] : Режим доступа : <http://www.rollersport.ru/about/regional-agencies> (дата обращения 18.03.2021).

ОСВЕДОМИТЕЛЬСТВО – КАК ЭФФЕКТИВНЫЙ ИНСТРУМЕНТ ПРОТИВОДЕЙСТВИЯ ДОПИНГУ В СПОРТЕ

Бадрак К. А., Тимченко Н. М.
ФГБОУ ВО «НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург», Россия
ФГБОУ ВО «СПбГУ», Санкт-Петербург, Россия

Аннотация. Целью настоящего исследования является проведение аналитического обзора научной литературы, посвященной вопросам осведомительства в антидопинговой политике в спорте.

Результаты настоящего исследования демонстрируют существующие тенденции и перспективы осведомительства как одного из эффективных направлений антидопинговой политики в спорте, на современном этапе. На основе анализа и обобщения литературы, для более эффективной системы противодействия допингу в спорте, в статье предлагаются рекомендации.

Ключевые слова: допинг, антидопинговые правила, осведомитель, информатор.

WHISTLEBLOWING AS AN EFFECTIVE TOOL TO COUNTERACT DOPING IN SPORTS

Badrak K. A., Timchenko N. M.
FGBOU VO «NSU named after P.F. Lesgaft, St.-Petersburg», Russia
St. Petersburg State University, St.-Petersburg, Russia

Abstract. The purpose of this study is to conduct an analytical review of the scientific literature on the issues of whistleblowing in anti-doping policy in sports.

The results of this study demonstrate the existing trends and prospects of awareness-raising as one of the effective directions of anti-doping policy in sports at the present stage. Based on the analysis and generalization of the literature, for a more effective system of countering doping in sports, the article offers recommendations.

Keywords: doping, anti-doping rules, whistleblower, informant.

Актуальность. В последние годы внимание большого количества спортивных ученых сосредоточено на решении проблемы допинга в спорте. За два десятилетия XXI века, учеными во всем мире было проведено огромное количество исследований в области профилактики и противодействия допингу в спорте [2; 3].

Анализ проводимых исследований, демонстрирует следующие актуальные направления в данной области:

- развитие и совершенствование антидопингового права;
- контроль над нарушением антидопинговых правил;
- профилактика нарушения антидопинговых правил через антидопинговые образовательные программы.

Однако, помимо выше указанных направлений, в последние годы приобретает популярность еще одно, достаточно актуальное, связанное с развитием института осведомительства о нарушении антидопинговых правил в спорте [1].

Цель работы – проведение аналитического обзора научной литературы, посвященной вопросам осведомительства в антидопинговой политике в спорте.

Результаты и их обсуждение. Проводя обзор исследований, посвященных процессу осведомительства о нарушении антидопинговых правил, рассмотрим основные работы спортивных ученых. Необходимо упомянуть, что исследования, посвященные осведомительству с целью противодействовать допингу в спорте, имеют три основных тематических направления:

- социологические исследования (опросы и интервью) среди различных целевых групп (в первую очередь спортсменов) на тему осведомительства (с целью – выявления степени готовности респондентов разоблачать нарушителей);

- исследования, посвященные психологическим аспектам процесса осведомительства и исследования философского характера (включающие изучение вопросы морали и нравственности осведомительства);

- исследования, связанные с проработкой процессуальных особенностей осведомительства.

Некоторым толчком для развития данной тематики, явилось принятие Всемирным антидопинговым агентством (ВАДА) в 2016 году нормативного документа, содержащего подробные инструкции для информаторов и осведомителей – «Программа разоблачения. Политика и процедура сообщения о неправомерных действиях» [11], а также создание «горячих линий» для обеспечения возможности сообщить о нарушении антидопинговых правил.

Справедливости ради, необходимо отметить, что тема осведомительства в спорте встречалась и раньше, но затрагивала, как правило не нарушения антидопинговых правил, а иные преступления, такие как разного рода злоупотребления, договорные матчи, коррупция и т.п. [4; 8].

Само явление осведомительства, имеет абсолютно противоположные социальные оценки: от полного его неприятия до признания универсальным средством решения проблемы информационного обеспечения раскрытия преступлений. Отметим, что осведомительство, чаще всего рассматривается преимущественно в морально-нравственном аспекте, и требует правового регулирования с созданием определённых условий для развития института осведомительства. В свою очередь, изменение подхода к правовому регулированию осведомительства способно превратить его в эффективное средство обеспечения законности.

Последствия осведомительства, в первую очередь, для самого разоблачителя, а также морально-этическую составляющую факта разоблачения, в целом, рассматривают как компромисс между справедливостью и лояльностью [5]. С философской точки зрения, достаточно оригинальным может показаться исследование британского ученого М. Штайна, рассматривающего ненависть к информатору, как проблему утраты «хорошего Я» у ненавидящих его людей [7]. Ряд же исследователей, вообще рассматривает осведомителя, как человека, нуждающегося в помощи, а вовсе не как героя-разоблачителя [6].

В целом, исследователи сходятся во мнении, что процесс осведомительства о нарушении антидопинговых правил, является важным сдерживающим фактором и весьма действенным инструментом в борьбе с нарушением антидопинговых правил в спорте [9]. При этом, обоснованность информирования о фактах нарушения антидопинговых правил, еще предстоит определить с научной точки зрения, одно является неоспоримым – осведомительство имеет большое значение, поскольку, благодаря ему, создается важность индивидуальной ответственности за создание и поддержание культуры абсолютной нетерпимости в отношении допинга [11].

Выводы. Подводя итоги нашего исследования, можно констатировать следующее: В настоящее время проблема развития института осведомительства в антидопинговой политике, является весьма актуальной, но недостаточно хорошо изученной. Имеющиеся публикации, преимущественно принадлежат зарубежным авторам.

Исследователи, в большинстве своем, отмечают высокую эффективность осведомительства в разоблачении нарушений антидопинговых правил в спорте.

Определен ряд факторов, влияющих на готовность потенциального информатора к разоблачению нарушений антидопинговых правил. Для более эффективного функционирования антидопинговой системы необходимо учесть следующие факторы [1]:

- несовершенный механизм процесса информирования в части определения действительно независимых лиц, которым можно сообщить о нарушении антидопинговых правил;
- неуверенность информатора в собственной безопасности;
- неуверенность потенциального информатора в отсутствии личных потерь после раскрытия им факта нарушения антидопинговых правил;
- устоявшееся мнение об осведомительстве, как негативном социальном явлении.

В качестве рекомендаций, для более эффективного функционирования системы осведомительства, может быть рекомендована работа в следующих направлениях:

- определении независимых представителей, к которым информаторы смогут безбоязненно обращаться за помощью на любом этапе процесса информирования о нарушениях антидопинговых правил;

- обучении спортсменов и специалистов, задействованных в обеспечении и проведении тренировочного процесса, технологиям осведомительства;

- обеспечении всесторонней защиты информаторов и осведомителей на всех этапах процесса разоблачения нарушений антидопинговых правил.

Список литературы.

1. Бадрак, К.А. Проблема осведомительства в антидопинговой политике в спорте на современном этапе / К.А. Бадрак, Н.М. Тимченко // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2021. - №5 (195). – С. 20-25. DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2021.5.p20-25

2. Лубышева Л.И. Борьба с допингом в олимпийском спорте в аспекте социологического анализа / Л.И. Лубышева // Спорт и спортивная медицина: Материалы международной научно-практической конференции, посвященной 40-летию со дня основания Чайковского государственного института физической культуры. – Чайковский, 2020. – С. 240-245.

3. Современные подходы к профилактике допинга в спорте / О.М. Шелков, А.Г. Грецов, К.А. Бадрак, Л.Н. Шелкова // Адаптивная физическая культура. – 2014. - №3. – С. 6-7.

4. Berentsen, A. On cheating, doping and whistleblowing / A. Berentsen, E. Bruegger, S. Loertscher // European Journal of Political Economy. – 2008. – №2. – Vol. 24. – P. 415-436. DOI: 10.1016/j.ejpoleco.2007.12.002

5. Dungan, J. The psychology of whistleblowing / J. Dungan, A. Waytz, L. Young // Current Opinion In Psychology. – 2015. - №6. – P. 129-133.

6. Kenny, K. Whistleblower Subjectivities: Organization and Passionate Attachment / K. Kenny, M. Fotaki, W. Vandekerckhove // Organization Studies. – 2020. - №3. – Vol. 41. – P. 323-343. DOI10.1177/0170840618814558

7. Stein, M. The Lost Good Self: Why the whistleblower is hated and stigmatized / M. Stein // Organization Studies. – 2021. - №7. – Vol. 42. – P. 1167-1186. DOI10.1177/0170840619880565

8. Verschuuren, P. Whistleblowing determinants and the effectiveness of reporting channels in the international sports sector / P. Verschuuren // Sport Management Review. – 2020. - №1. – Vol. 23. – P. 142-154. DOI: 10.1016/j.smr.2019.07.002

9. Whistleblowing against doping in sport: A cross-national study on the effects of motivation and sportpersonship orientations on whistleblowing intentions / V. Barkoukis, D. Bondarev, L. Lazaras, S. Shakverdieva, D. Ourda, K. Bochaver, A. Robson // Journal of Sports Sciences. – 2021. – №10. – Vol. 39. – P. 1164-1173. DOI: 10.1080/02640414.2020.1861740

10. Whistleblowing Program: Policy and procedure for reporting misconduct. – WADA. – 2016. – 17 p. – URL: https://www.wada-ama.org/sites/default/files/whistleblowingprogram_policy_procedure_en.pdf

11. Zhang, Z.H. Establishing an anti-doping internal whistleblower policy in China / Z.H. Zhang // Journal of sport and health science. – 2018. - №3. – Vol. 7. – P. 337-338. DOI: 10.1016/j.jshs.2018.06.006.

РАЗВИТИЕ ВОРКАУТА В РОССИИ

Богаченко Д. А., Рябчинская К. Г.
ЧКФК ФГБОУ ВО «УралГУФК», Челябинск, Россия

Аннотация. В данном исследовании рассматривается понятие воркаута, его преимущества, а также знаменитости в этом виде физической активности.

Ключевые слова: воркаут, здоровый образ жизни, знаменитости в воркауте.

DEVELOPMENT OF THE WORKOUT IN RUSSIA

Bogachenko D. A., Ryabchinskaya K. G., CCPC UralGUFK, Chelyabinsk, Russia

Annotation. This study examines the concept of workout, its benefits, as well as celebrities in this type of physical activity.

Keywords: workout, healthy lifestyle, celebrities in workout.

Актуальность. Воркаут является одним из видов физической активности, способствующей развитию физических качеств, а также ведению здорового образа жизни.

Цель работы. Рассмотреть Воркаут как один из видов любительского спорта

Результаты и их обсуждение. Воркаут (Workout (англ.) – тренировка; уличный фитнес) – одна из разновидностей массовых физкультурных занятий, включает в себя выполнение различных упражнений на объектах естественного и городского ландшафта, уличных спортплощадках, а именно на турниках, брусьях, шведских стенках, горизонтальных лестницах и прочих конструкциях, или вообще без их использования (на земле). Иногда это направление называют видом спорта, но в официальный список, ни в одной из стран не вошёл. Люди, увлекающиеся такими тренировками, называют себя по-разному: воркаутеры, турникмены.

Для многих слово Воркаут довольно новое, а многие вообще первый раз его услышали буквально недавно. Надо заметить, что родина Воркаута – США, где основателем стал HannibalForking. Он выложил видео в YouTube, благодаря которому стал популярен. Он считается легендой художественной гимнастики и Воркаута.

История воркаута как субкультуры началась в 2008 году в США, когда население Америки начало тренироваться прямо на улицах районов, используя в качестве снарядов подручные предметы обихода и дополняя свои тренировки гимнастическими и силовыми упражнениями. Новое движение получило название «Ghetto Workout» и начало быстро набирать обороты.

Когда в 2008 году популярность воркаута выплеснулась за пределы США и начала набирать обороты в мире, эту волну подхватили и в России. Увлеченные ребята объединялись в группы единомышленников и организовывали тренировки на площадках, оставшихся со времен СССР. Спустя короткое время, количество людей, занимающихся во дворах на турниках и брусьях, заметно возросло [2].

Существуют разновидности Воркаута:

- Ghetto Workout – направление воркаута, когда упор делается на тренировку силовых показателей, т.е. увеличения числа возможных повторов в отдельных упражнениях (разные виды подтягиваний, отжиманий) или времени выполнения статических упражнений (задержка тела в каком-либо положении, которая требует усилий).

- Street Workout или просто WorkOut (воркаут) - уличная субкультура, объединяющая уникальный подход к тренировкам, стремление к разностороннему развитию личности и социальную активность.

- Handstand – дополнительная разновидность воркаута, при которой тренировки посвящаются стойкам и ходьбе на руках, отжиманиям в такой стойке, силовым выходам в стойку (скачам), подпрыгиванием на руках.

В некоторых случаях к воркауту относят и джимбарр (Gimbarr). Это тоже вид уличного спорта, пришедший из Колумбии. Но он скорее является отдельной дисциплиной. Выполняемые элементы в джимбарра требуют развития не так силы, как координации движения, гибкости, настойчивого разучивания упражнений, многие из которых очень опасны и часто выполняются с применением страховки. Он официально признан видом спорта на своей родине – Колумбии. Но в СНГ соревнования по Джимбарре обычно проходят, как по одному из стилей воркаута [3].

Преимущества воркаута. Удобное место и время. Вы сами выбираете, где будете тренироваться. Хорошо тренируется тело. Все мышцы верхней части тела хорошо тренируются и прокачиваются. Заниматься им может любой человек. На каждого найдутся упражнения.

Существует большое разнообразие оснащений для воркаута. Турники, брусья, шведская стенка, гексагон из турников, рукоход, змейка, столбы, элеватор, скамьи, также существуют конструкции, которые помещают в себя сразу несколько оборудований [1].

Знаменитости в воркауте. Одним из лучших воркаутеров был **Владимир Тюханов**: родился Владимир в Москве 16 октября 1996 г. В детстве страдал от лишнего веса и комплексов. Несмотря на это стремился заниматься спортом: большим теннисом, баскетболом и тхэквондо.

Самые крупные соревнования Тюханова это: Чемпионат мира 2015 года - он вошел в ТОП-7 лучших воркаут атлетов. И также Владимир занимал 1 место в США - штате Коннектикут в 2016 году. Сейчас в арсенале Владимира сложнейшие динамические элементы! Плюс хорошая статика делает из него топ атлета.

Ник Анисимов (Никита): Родился Никита (Nik) в 1994 году. Начал тренироваться в 2010 году, после просмотров видео с Ганнибалом. По сей день Nik является действующим лучшим

воркаутером. В его арсенале сложнейшие статические элементы, хорошая динамика, а также элементы, выполняемые единицами.

Выводы. В результате проделанной работы мы узнали понятие воркаута, как одного из вида физической активности, ознакомились с его разновидностями, изучили преимущества в занятиях. В ходе работы узнали про некоторых знаменитых людей из воркаута (Тюханов и Анисимов) [4].

Список литературы.

1. Типовое оборудование для воркаут площадок [электронный ресурс]. Режим доступа: <https://workout.su/articles/716-tipovoe-oborudovanie-dlja-vorkaut-ploshhadok> (Дата обращения: 08.01.2023г.).

2. Тренировки по воркауту для среднего уровня [электронный ресурс]. <https://kenguru.pro/blog/trenirovki-po-vorkautu-dlya-srednego-urovnya-podgotovki/> (Дата обращения: 08.01.2023г.).

3. Элементы воркаута список разных упражнений [электронный ресурс]. <https://bezpuza.ru/uprazhneniya/vorkaut/elementy.html> (Дата обращения: 08.01.2023г.).

4. Проект воркаут самый доступный спорт [электронный ресурс]. <https://infourok.ru/> (Дата обращения: 09.01.2023 г.).

5. Для чего низкий турник [электронный ресурс]. <https://workout.su/> (Дата обращения: 10.01.2023г.).

ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ МИНИСТЕРСТВА СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ КАК ГОСУДАРСТВЕННОГО ОРГАНА УПРАВЛЕНИЯ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Габов М. В.

ЧКФК ФГБОУ ВО «УралГУФК», Челябинск, Россия

Аннотация. В данной работе представлены материалы по исследованию преобразования структуры руководства физической культурой и спортом в стране за сто лет. Образование самостоятельного органа исполнительной власти в сфере физической культуры и спорта и назначение Министров спорта Российской Федерации.

Ключевые слова: Министерство, орган исполнительной власти, физическая культура и спорт, спортивная слава.

THE MINISTRY OF SPORT FORMING STAGES OF THE RUSSIAN FEDERATION AS A STATE MANAGEMENT BODY IN THE PHYSICAL CULTURE AND SPORT FIELD

Gabov M. V.

CCPC PSBEI HE «UralSUPC», Chelyabinsk, Russia

Annotation. This paper presents materials on the study of management structure transformation of physical culture and sports in the country for a hundred years. Formation of an independent executive body in the physical culture and sports field and the appointment of the Russian Federation Ministers of Sports.

Key words: Ministry, executive authority, physical culture and sports, sports glory.

Введение. В Российской Федерации 2023 год будет отличаться знаковым событием для всех любителей физической культуры и спорта. Граждане России отметят 100-летие образования Министерства спорта Российской Федерации. Наша страна славится своими традициями и победами на международной спортивной арене в основе, которых лежит фундамент заложенный Российской Империей, Советской Россией и Союзом Советских Социалистических Республик. Наша страна воспитала большую плеяду выдающихся спортсменов и тренеров, внесла неопределимый вклад в международное спортивное движение. Весь мир знает российских ученых занимающихся спортивной наукой и специалистов в сфере физической культуры и спорта.

Цель исследования. Изучить происходившие преобразования структуры руководства физкультурно-спортивной деятельностью для создания самостоятельного органа исполнительной власти в сфере физической культуры и спорта Российской Федерации.

Результаты исследования. В Российской Империи в конце девятнадцатого века как и в Европейских странах происходило развитие любительского спорта. Однако Правительство Рос-

сии проявляло небольшую заинтересованность и уделяло мало внимания олимпийскому движению и любительским занятиям спортом населения. Не смотря на то, что Российская Империя была представлена в Международном олимпийском комитете спортсмены России не принимали участие в первых, вторых и третьих Играх Олимпиад в 1896, 1900 и 1904 годах.

Спортсмены любители из России впервые приняли участие только на Играх IV Олимпиады в 1908 году в Лондоне. Российские атлеты добились больших успехов, из олимпийцев трое завоевали медали. Первую в истории отечественного спорта золотую олимпийскую медаль завоевал и стал чемпионом - фигурист Н. Панин-Коломенкин, а борцы Н. Орлов и А. Петров - заняли второе место в своих весовых категориях став серебряными призерами Олимпийских игр.

В 1911 году образуется Российский Олимпийского комитет, а в 1913 году Императором Николаем II создается Канцелярия Главногонаблюдающего за физическим развитием народонаселения Российской Империи.

Решать вопросы связанные с физической культурой и спортом после свершившейся Октябрьской революции 1917 года было возложено на Главное управление Всеобщего военного обучения (Всевобуч). В 1920 году при Всевобуче образован Высший совет физической культуры (ВСФК).

Всероссийский Центральный Исполнительный Комитет (ВЦИК) Российской Советской Федеративной Социалистической республики 27 июня 1923 года, принимает постановление о создании Высшего совета физической культуры как самостоятельного органа исполнительной власти при Всероссийском Центральном Исполнительном Комитете. ВСФК возглавил Н. А. Семашко, который внес большой вклад и заложил основы советской системы физического воспитания [6].

Следует отметить организации, которые в различные годы осуществляли управление физкультурно-спортивной деятельностью как самостоятельный орган исполнительной власти: 1923 г. Высший совет физической культуры при ВЦИК РСФСР; 1930 г. Всесоюзный совет физической культуры при ЦИК СССР; 1936 г. Всесоюзный комитет по делам физической культуры и спорта при СНК СССР; 1946 г. Всесоюзный комитет по делам физической культуры и спорта при СМ СССР; 1953 г. Главное управление по физической культуре и спорту при Министерстве здравоохранения СССР; 1954 г. Комитет по физической культуре и спорту при СМ СССР; 1959 г. Союз спортивных обществ и организаций СССР; 1968 г. Комитет по физической культуре и спорту при СМ СССР; 1986 г. Государственный комитет СССР по физической культуре и спорту; 1991 г. Комитет по содействию олимпийскому движению при Правительстве РСФСР; 1992 г. Координационный совет по физической культуре и спорту при Правительстве Российской Федерации; 1992 г. Комитет Российской Федерации по физическому воспитанию и массовому спорту; 1992 г. Комитет Российской Федерации по физической культуре; 1994 г. Комитет Российской Федерации по делам молодёжи, физической культуре и туризму; 1994 г. Комитет Российской Федерации по физической культуре и туризму; 1994 г. Государственный комитет Российской Федерации по физической культуре и туризму; 1999 г. Российское агентство по физической культуре и туризму; 1999 г. Министерство Российской Федерации по физической культуре, спорту и туризму; 2000 г. Государственный комитет Российской Федерации по физической культуре, спорту и туризму; 2004 г. Федеральное агентство по физической культуре, спорту и туризму; 2004 г. Федеральное агентство по физической культуре и спорту; 2008 г. Министерство спорта, туризма и молодёжной политики Российской Федерации; с 2012 г. по настоящее время Министерство спорта Российской Федерации.

Структура руководства физической культурой и спортом в стране за сто лет двадцать три раза подвергалась преобразованию. С каждым новым преобразованием ставились новые цели и задачи в сфере физической культуры и спорта. Организация подготовки российских спортсменов к Олимпийским играм, разработка и внедрение государственных программ физического воспитания населения. Подготовка и повышение квалификации специалистов в сфере физической культуры и спорта. Реализация организационных, научно-информационных, методических и пропагандистских мероприятий, связанных с развитием массовой физической культуры, Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Развитие науки и внедрение научных исследований в физкультурно-спортивную практику. Подготовка спортивного резерва, развитие подведомственных высших учебных заведений и училищ олимпийского резерва. Предотвращение допинга в сорте. Развитие физической культуры и спорта для инвалидов и людей с ограниченными возможностями здоровья.

Первым Министром Российской Федерации по физической культуре, спорту и туризму был назначен Б. В. Иванюженков. Указ о назначении был подписан Б. Н. Ельциным 24 июня 1999 года. Борис Викторович Иванюженков - кандидат педагогических наук, мастер спорта СССР по греко-римской борьбе, Депутат Государственной Думы, вице-президент Федерации спортивной борьбы России, член Олимпийского комитета России, вице-президент Паралимпийского комитета России, награжден Орденом Дружбы, медалями ордена «За заслуги перед Отечеством» I и II степени.

С 15 июня 2000 года председателем Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре, спорту и туризму был назначен Павел Алексеевич Рожков. С 29 апреля 2002 года председателем Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре, спорту и туризму, а затем руководителем Федерального агентства по физической культуре, спорту и туризму, Федерального агентства по физической культуре и спорту назначен Вячеслав Александрович Фетисов [7; 8].

Вторым Министром спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации 12 мая 2008 года был назначен В. Л. Мутко. Виталий Леонтьевич Мутко — кандидат экономических наук, Заслуженный работник физической культуры Российской Федерации, заместитель председателя Правительства Российской Федерации, президент Российского футбольного союза, член Совета Федерального собрания Российской Федерации, награжден Орденом «За заслуги перед Отечеством» III и IV степени, Орденом Почета, Орденом Дружбы [9].

Третим Министром спорта Российской Федерации с 19 октября 2016 года являлся П. А. Колобков. Павел Анатольевич Колобков - заслуженный мастер спорта России, участвовал на пяти Играх Олимпиад, является Олимпийским чемпионом, а так же завоевал две серебряные и три бронзовые олимпийские медали по фехтованию, шестикратный чемпион мира, двукратный чемпион Европы, действительный государственный советник Российской Федерации 2-го класса, награжден медалью ордена «За заслуги перед Отечеством» I и II степени, Орденом Почета.

С 21 января 2020 года по настоящее время Министром спорта Российской Федерации назначен О. В. Матыцин. Олег Васильевич Матыцин - мастер спорта СССР по настольному теннису, Заслуженный работник высшего профессионального образования Российской Федерации, Заслуженный тренер Российской Федерации, доктор педагогических наук, профессор, являлся ректором и президентом Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма, советником Президента по вопросам развития студенческого спорта, был президентом Российского спортивного студенческого союза, президент Международной федерации студенческого спорта, награжден Орденом Дружбы, Медалью Олимпийского комитета России «За заслуги в развитии олимпийского движения в России», Медалью Министерства спорта Российской Федерации «За заслуги в развитии физической культуры и спорта», Медалью Петра Лесгафта [5].

Министерство спорта Российской Федерации является федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта, а также по оказанию государственных услуг и управлению государственным имуществом в сфере физической культуры и спорта.

Министерство руководствуется в своей деятельности Конституцией Российской Федерации, федеральными конституционными законами, федеральными законами, актами Президента Российской Федерации и Правительства Российской Федерации, международными договорами Российской Федерации, а также Положением о Министерстве спорта Российской Федерации.

Осуществляет свою деятельность непосредственно и через свои подведомственные организации во взаимодействии с другими федеральными органами исполнительной власти, органами исполнительной власти субъектов Российской Федерации, органами местного самоуправления, общественными объединениями и иными организациями [10].

Распоряжением Правительства Российской Федерации от 1 сентября 2022 года N 2493-р утверждён план основных мероприятий по подготовке и проведению празднования 100-летия образования государственного органа управления в сфере физической культуры и спорта. Одним из разделов мероприятий является проведение научно-практических конференций, круглых столов, семинаров, выставок и различных конкурсов. Торжественные, праздничные и памятные мероприятия будут проходить во всех городах и населенных пунктах России. У каждого города есть своя спортивная слава. Выдающиеся спортсмены, тренеры, которыми гордятся не только

жители этого населенного пункта но и все граждане Российской Федерации. Челябинская область, Челябинск, Уральский государственный университет физической культуры гордятся чемпионами и призерами Зимних Олимпийских игр и Игр Олимпиад по дзюдо, конькобежному спорту, хоккею с шайбой, боксу, тхэквондо, биатлону, легкой атлетике, плаванию, волейболу, гандболу, водному поло, тяжелой атлетике, спортивной гимнастике, академической гребле [2].

В Челябинском колледже физической культуры ФГБОУ ВО «УралГУФК» обучаются мастера спорта России, мастера спорта России международного класса, заслуженные мастера спорта России, чемпионы и призеры России, Европы, мира. Особую гордость вызывают участницы, призеры и чемпионы Олимпийских игр [1].

Елизавета Чеснокова - участник XXII зимних Олимпийских игр в Сочи в 2014 году, чемпион и серебряный призер России, серебряный призер первенства мира, участник этапов Кубка мира, чемпион Кубков России; победитель и бронзовый призер Спартакиады России (хайф-пайп, слоуп-стайл).

Екатерина Ефременкова - заслуженный мастер спорта России, чемпион, серебряный и бронзовый призер чемпионата Европы, серебряный и бронзовый призер чемпионата мира по шорт-треку, участник XXIII Зимних Олимпийских игр 2018 г. в Пхёнчхан, участник XXIV зимних Олимпийских игр 2022 г. Пекин.

Кирилл Писклов — заслуженный мастер спорта России, серебряный призер Игр XXXII Олимпиады 2020 г. Токио, чемпион Кубка мира, Европейских игр по баскетболу 3x3, отмечен государственной наградой — медалью ордена «За заслуги перед отечеством» [3].

Александр Ширин - мастер спорта России международного класса по легкой атлетике, победитель и призер первенства России, чемпион России, чемпион альтернативных Европейских игр, бронзовый призер чемпионата мира, бронзовый призер чемпионата Европы, участник XVI Паралимпийских игр 2020 года в Токио.

Дмитрий Черняев - заслуженный мастер спорта России, чемпион XVI Паралимпийских летних игр 2020 г. в Токио по плаванию, чемпион России, Европы, мира, отмечен государственной наградой - орден Дружбы Российской Федерации.

Валерия Шабалина - чемпион России, Европы, мира, рекордсменка мира на различных дистанциях, на XVI Паралимпийских летних играх 2020 г. в Токио завоевала три золотые и одну серебряную медаль по плаванию, отмечена государственной наградой - орден Дружбы Российской Федерации [4].

Заключение. Образование государственного органа управления в сфере физической культуры и спорта берет свое начало с 27 июня 1923 года. Всероссийский Центральный Исполнительный Комитет Российской Советской Федеративной Социалистической республики принял постановление о создании Высшего совета физической культуры как самостоятельного органа исполнительной власти при Всероссийском Центральном Исполнительном Комитете. За 100 лет структура руководства физкультурно-спортивной деятельностью претерпевала многочисленные преобразования. С 22 мая 2012 года по настоящее время образовано Министерство спорта Российской Федерации. За период преобразований государственного органа управления были назначены четыре Министра спорта. Распоряжением Правительства Российской Федерации утверждён план основных мероприятий по подготовке и проведению празднования 100-летия образования государственного органа управления в сфере физической культуры и спорта.

Список литературы.

1. Габов, М. В. Спортивные результаты обучающихся Челябинского колледжа физической культуры УралГУФК / М. В. Габов // Среднее профессиональное и высшее образование в сфере физической культуры и спорта: современное состояние и перспективы развития: Материалы Всероссийской научно-практической конференции (31 марта 2022 года). – Челябинск: «Уральская Академия», 2020. – С 3-6.

2. Габов, М. В. Уральскому государственному университету физической культуры 50-лет: образование и этапы становления / М. В. Габов // Среднее профессиональное и высшее образование в сфере физической культуры и спорта: современное состояние и перспективы развития: Материалы Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 50-летию ФГБОУ ВО «УралГУФК» (26 марта 2020 года). – Челябинск: «Уральская Академия», 2020. – С 3-7.

3. Кирилл Писклов — серебряный призер Игр XXXII Олимпиады 2020 по баскетболу 3x3 / <http://uralgufk.ru>

4. Студенты колледжа УралГУФК получили государственные награды — орден Дружбы Российской Федерации / <http://uralgufk.ru>
5. <http://government.ru/gov/persons/625/bio/>
6. <https://minsport.gov.ru/ministry/statement/90-let-minsportu/3695/>
7. https://ru.wikipedia.org/wiki/Рожков,_Павел_Алексеевич
8. <https://sportrbc.ru/news/5754bcba9a794743bb21fc19>
9. <http://sportfiction.ru/>
10. https://www.minsport.gov.ru/100_let_minsporty.php

РАЗВИТИЕ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА В РОССИИ

Григан С. А.

СЗИУ «РАНХиГС», Санкт-Петербург, Россия

Аннотация. Индустрия туризма — это целая отрасль экономики, включает предприятия производственной и непроизводственной сферы, при этом осваиваются новые территории, создаются национальные парки. Ещё в древности многие люди ездили, чтобы узнать мир и новые земли, открыть торговые пути, для развития дипломатических отношений. Во время этих путешествий необходимы были услуги со стороны местного населения по размещению, питанию и по другим вопросам. Так стали появляться первые предприятия индустрии туризма. Важно развивать массовый и любительский спортивный туризм, чтобы не только дети, но и взрослые могли присоединиться к спортивным клубам, выступать на соревнованиях.

Ключевые слова: спортивный туризм, спортивные мероприятия, материальная база, недостаточность информации.

DEVELOPMENT OF SPORTS TOURISM IN RUSSIA

Grigan S. A.

SZIU «RANEPА», St. Petersburg, Russia

Annotation. The tourism industry is a whole branch of the economy, it includes enterprises in the industrial and non-industrial sectors, while new territories are being developed, national parks are being created. Even in ancient times, many people traveled to explore the world and new lands, open trade routes, and develop diplomatic relations. During these trips, services from the local population were needed for accommodation, food and other issues. So the first enterprises of the tourism industry began to appear. It is important to develop mass and amateur sports tourism so that not only children but also adults can join sports clubs and compete.

Key words: sports tourism, sports events, material base, lack of information.

Актуальность. В различных источниках, анализируя понятия «спортивного туризма», можно столкнуться со следующими определениями. Д. Губа и Ю. Воронов, определяют спортивный туризм как средство для совершенствования, умения научиться самостоятельно преодолевать границы и препятствия [1].

По мнению Амельченко А. М. спортивный туризм – это самостоятельная и социально-ориентированная сфера, образ жизни значительной прослойки общества; эффективное средство духовного и физического развития личности [2], в сети Интернет, спортивный туризм определяется как вид спорта, имеющий целью спортивное совершенствование человека в преодолении естественных препятствий.

Таким образом, данный вид туризма позволяет совершенствовать и развивать собственный комплекс знаний, необходимых для совершенствования организма. Это более чем актуально, так как в современном мире, эпохе процветания цифровых технологий, человек становится малоподвижен и эту физическую недостаточность должен восполнять спорт.

Цель работы: Анализ развития спортивного туризма в России.

Результаты исследования и их обсуждение. Спортивный туризм начал активно развиваться в советское время. В те времена он неизменно ассоциировался с походами, кострами, песнями на гитарах, прогулками по лесу, заходами в пещеру и пр.

Ныне спортивный туризм – это определённые спортивные мероприятия, в основном проводимые в режиме досуга, в которых участники проявляют свои активные качества, свою физи-

ческую выносливость. Постепенно, такого рода туризм, становится образом жизни для человека, который, когда – то приобщился к нему.

В настоящее время наше государство можно поблагодарить за то, что оно обеспечивает развитие спортивного туризма, постоянно создавая определённые мероприятия. Например, в Казани в 2013-м году была проведена Универсиада, в Сочи в 2014-м году Зимние Олимпийские игры, в 2017-м году был проведён Кубок Конфедераций по футболу, в 2018-м году Чемпионат по футболу, в 2019-м году Всемирная зимняя Универсиада в Красноярске и т.д.

Немаловажно отметить, что в подобных мероприятиях спортивный туризм переплетается с событийным туризмом, множество фанатов и поклонников спорта приезжают на место знакового события, чтобы поддержать свою страну, любимую команду.

Но, несмотря на динамические проведения спортивных мероприятий, есть и такие регионы в нашей стране, где спортивно-оздоровительный туризм развивается не в полной мере. Этому способствует износ материальной базы и отсутствие бюджетирования со стороны государства, нехватка кадровых ресурсов для поддержания того или иного вида спорта, немного или полное отсутствие информативности о потенциале спортивной направленности региона.

Помимо этого, обозначается и другой ряд проблем. Коммерциализация некоторых видов спортивного туризма порою приводит к достаточно серьёзным нарушениям требований безопасности участвующего в мероприятии туриста.

Обозначим для примера такие ситуации: туроператоры или другие предлагающие спортивные туры компании не подают заявку для регистрации у специализированной спасательной организации, участвующей в спортивном походном мероприятии группы. Не записываются и не отмечают маршруты туриста, что влечёт за собой довольно опасные моменты вплоть до потери группы (в случае если произойдет какая-то природная катастрофа).

Также, если в зарубежных странах в местах спортивного туристического скопления (горнолыжный курорт, скалолазание, дайвинг) постоянно дежурит санитарный вертолёт, то в России пока только действуют лишь медицинские пункты.

Основной проблемой 2020-го и 2021-го годов стало возникновение и распространение страшной пандемии Covid-19. Закрытие границ, ограничение передвижений, да и в целом, сама болезнь, являются основными факторами приостановки развития спортивного туризма.

Однако для российской экономики такой провал туризма хоть и неприятен, но и не совсем провальный. Для отечественного туриста открылось больше возможностей изучить российские города. Ориентация игроков рынка на внутренний туризм помогла россиянам начать осваивать новые направления внутри своей страны: юг России, Карелия, Байкал, Алтай, Камчатка и другие регионы. Особенно подъём экономики прогнозирован на зимний период, где в северных регионах появляется возможность насладиться горнолыжным спортом.

Многие отмечают проблемный аспект и в приобретении совсем недешёвых авиабилетов, да и в целом, всеми расходами, которые в той или иной степени связаны со спортивными путешествиями. А ведь не каждая семья способная полностью обеспечить себе или своему ребёнку поездку даже в рамках границы нашего государства. Такие курорты как Сочи, Алтай, Байкал, Карелия и другие являются очень затратными с точки зрения путешествия. Соответственно, любители спортивного туризма часто сталкиваются и с такими проблемами, особенно в период развития пандемии, а этот период характерен ограничением не только в границах, но и в материальных ресурсах.

Далее отметим, что спортивный туризм не так подвержен пропаганде, как обычный туризм. Потенциальный турист не всегда увидит рекламу какого-либо спортивного сбора, информация найдёт только тот, кто её действительно будет искать. Таким образом, система сбора не имеет централизованной направленности.

Ещё одной проблемой является недостаточность информации о правилах поведения в экстремальных видах спорта, например, совсем не каждый сможет разобраться в грамотном спуске на горных лыжах или сноуборде. При этом организующие компании не уведомляют о тех или иных проблемах, с которыми может столкнуться начинающий турист, либо инструктаж проходит в довольно быстрой форме. Вследствие этого не компетентный турист не способен грамотно оценить свой потенциал восхождения на эту «экстремальную тропу».

Отсутствует у нас и система оповещения о проблемах, которые возникают на спортивных трассах, в горах и на иных спортивных объектах. Поэтому часто поисковые операции, которые проводятся для поиска нерадивых туристов, часто заканчиваются ничем, поскольку в большин-

стве случаев оперативные каналы поиска спортивных туристов, попавших в затруднительную ситуацию, как таковые на местах отсутствуют.

Выводы. Основной целью развития национального и международного туризма является создание условий для развития системы туризма, которая объединяет участников рынка на различных онлайн-платформах с целью достижения наилучшего клиентского опыта, в сочетании с внешними источниками данных и социальными платформами. Немаловажно, пропагандировать спортивный туризм, обозначать его массовость и нужность, так как спорт прежде всего – это наше здоровье. Для этого важно развивать массовый и любительский спортивный туризм в России.

Список литературы.

1. Губа Д. Лечебно-оздоровительный туризм: курорты и сервис / Д. Губа, Ю. Воронов // М. Издательство «Спорт», 2019 г. – С.15.

2. Амельченко А.М. Проблемы развития спортивно-оздоровительного туризма /А.М. Амельченко С.А. Григан // Сборник материалов XXXII всероссийской научно-практической конференции студентов, магистрантов, аспирантов, молодых ученых, профессорско-преподавательского состава. Ростов-на-Дону, 2021. С. 175-180.

АНАЛИЗ УПРАВЛЕНЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ МЕНЕДЖЕРА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО БОКСА

Маткаримова Н. Т.
УзГУФКС, Чирчик, Узбекистан

Аннотация. В 2021 году исполнилось 20 лет, как в нашей стране профессиональный бокс получил официальный статус и были организованы первые боксерские поединки. 21 сентября 2001 года на ринг спорткомплекса “Юнусабад” в Ташкенте вышли олимпийский чемпион и чемпион мира среди любителей Мухаммадкодир Абдуллаев, двукратный чемпион мира среди любителей и двукратный чемпион мира по версии WBA Руслан Чагаев, двукратный чемпион Азии и тихоокеанского региона по версии WBO Куванычбек Тойгонбаев, олимпийский чемпион и чемпион мира среди любителей из России Александр Лебзяк, который проводил первый бой в профессиональной карьере, а также другие известные узбекские и зарубежные боксеры. Достичь больших профессиональных успехов нашим боксерам помогают тренеры, а организация таких международных встреч осуществляется под руководством профессиональных менеджеров и промоутеров, которых, к сожалению, у нас очень мало. Организационно-педагогические вопросы подготовки менеджеров профессионального бокса тесно связаны с определением структуры и содержания их профессиональной деятельности, то есть с тем чему учить. Менеджер - специалист, самостоятельно распоряжающийся спортивной деятельностью боксера или группы боксеров, финансирующий их деятельность [1]. Он заключает контракты и ведет все переговоры с противной стороной о предстоящем матче, распределяет гонорар между членами своей команды (боксер, тренер, врач и т.д.). В настоящей статье представлены результаты исследования структуры и содержания деятельности менеджеров в указанном виде спорта.

Ключевые слова: управленческая деятельность, менеджер, экспертиза, значимость решения, профессиональный бокс, принятие решения.

MANAGEMENT ANALYSIS OF PROFESSIONAL BOXING MANAGER

Matkarimova N. T.
UzGUFKS, Chirchik, Uzbekistan

Annotation: In 2021, it was 20 years since professional boxing received official status in our country and the first boxing matches were organized. On September 21, 2001, Olympic champion and world champion among amateurs Muhammadkodir Abdullaev, two-time world champion among amateurs and two-time WBA world champion Ruslan Chagaev, two-time champion of Asia and the Pacific region according to WBO Kuvanychbek Toygonbaev entered the ring of the Yunusabad sports complex in Tashkent, Olympic champion and world champion among amateurs from Russia Alexander Lebzyak, who fought the first fight in his professional career, as well as other well-known Uzbek and foreign boxers. Coaches help our boxers achieve great professional success, and the organization of such international meetings is carried out under the guidance of professional managers and promoters,

who, unfortunately, are very few of us. Organizational and pedagogical issues of training professional boxing managers are closely related to determining the structure and content of their professional activities, that is, with what to teach. A manager is a specialist who independently manages the sports activities of a boxer or a group of boxers and finances their activities [1]. He concludes contracts and conducts all negotiations with the opposing side about the upcoming match, distributes the fee among the members of his team (boxer, coach, doctor, etc.). This article presents the results of a study of the structure and content of the activities of managers in this sport.

Key words: managerial activity, manager, expertise, significance of the decision, professional boxing, decision making.

Цель исследования: Изучить структуру и содержание управленческой деятельности спортивного менеджера, который организует соревнования профессионального бокса.

Задачи исследования: Для решения нашей проблемы для оценки содержательной деятельности спортивного менеджера по организации спортивных состязаний в профессиональном боксе мы использовали метод экспертных оценок. **Экспертиза** (от лат. expertus — опытный, сведущий) — исследование, проводимое компетентным лицом, привлечённым по поручению заинтересованных лиц, в целях получения ответов на вопросы, требующих определённых специальных познаний. Экспертная группа подбиралась с обширным охватом данной области исследования. Поэтому в нашем исследовании среди экспертов представлены: профессиональные боксеры, тренеры, члены федераций профессионального бокса, судьи, менеджеры. Следует подчеркнуть, что при определенном уровне развития профессионального бокса в стране, тем не менее, круг знающих специалистов в данной области, очень узок.

Характеризуя экспертов, следует отметить, что 22 из них имеют высшее образование, двое являются кандидатами педагогических наук. Стаж деятельности в профессиональном боксе распределился следующим образом: от 0 до 5 лет – 4 человека; 6-10 лет – 7 человек; свыше 10 лет – 12 человек, итого 23 эксперта.

Для определения содержания деятельности менеджера в профессиональном боксе, экспертам была предложена специально разработанная анкета, которую они заполняли индивидуально. Им предлагалось определить степень значимости включенных в анкету видов управленческой деятельности менеджера (5 - наибольшая степень значимости, 1 — наименьшая).

Результаты исследования и их обсуждения. После анализа различных источников литературы было найдено большое количество классификационных схем структуры управленческой деятельности спортивного менеджера. Нами был выбран функциональный состав управления социальными системами [2; 3]. Управленческая деятельность менеджера имеет в своем составе следующие функции: целеполагание, планирование, организация, мотивация, контроль, информационная. Каждая функция несет свою операцию и действие. В результате анализа содержательная деятельность менеджера в профессиональном боксе была структурирована по функциям управления.

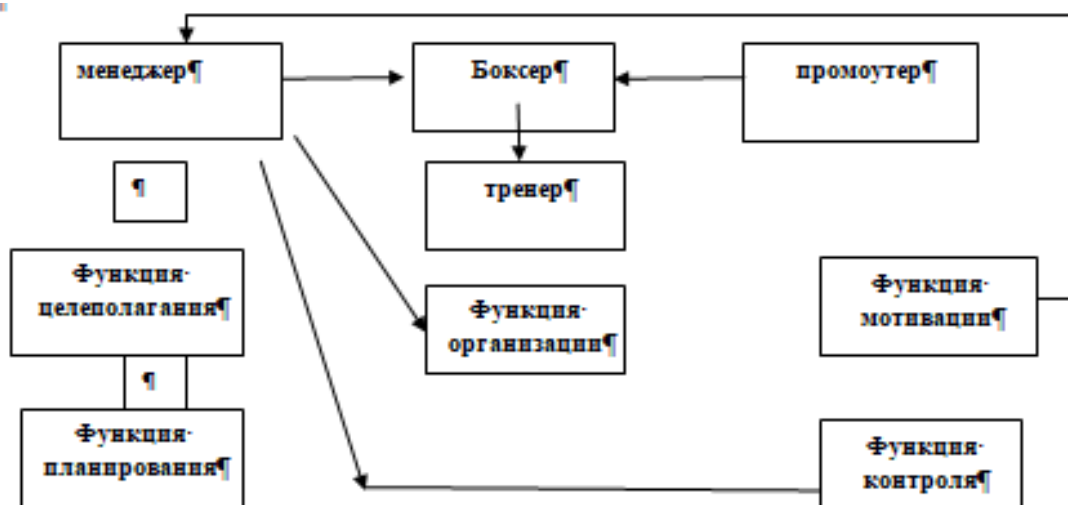


Рисунок 1. Основные функции менеджера профессионального бокса

На рисунке 1 мы видим, что боксер активно взаимодействует с тренером, промоутером и менеджером. Четко видно, что основные функции управления направлены к менеджеру, так как основная деятельность спортивного менеджера заключается в выполнении нижеуказанных функций.

Далее рассмотрим результаты экспертного опроса специалистов, которые представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Статистические характеристики результатов исследования содержания деятельности менеджера профессионального бокса (N=23)

Содержания управленческой деятельности менеджера профессионального бокса	x	σ	$\pm m$
Функция целеполагания			
6. Распределение гонорара между боксером и членами группы подготовки (менеджер, тренеры, врач и т.д.)	4,09	1,28	0,27
24. Установление, на каких условиях будет проводиться боксерский поединок, включая сумму вознаграждения (контракт на каждый бой)	4,87	0,46	0,10
Функция планирования			
22. Определение и согласование с промоутером с кем и за какой титул будет проходить боксерский поединок	4,83	0,39	0,08
23. Определение сроков проведения боксерского поединка	4,69	0,47	0,10
32. Осуществление делового взаимовыгодного сотрудничества с бизнесом	4,52	0,59	0,12
36. Установление деловых контактов во время боксерских поединков	4,48	0,59	0,12
Функция организации			
1. Обеспечение оформления и поддержания боксерской лицензии и иных разрешающих документов	4,78	0,52	0,11
20. Организация условий подготовки боксера (тренировочный зал, его оснащение, спарринг-партнеры, экипировка и т.д.)	4,78	0,42	0,09
Функция мотивации			
8. Содействие социальной защите прав и интересов боксера (страхование и др.)	4,57	0,51	0,10
37. Владение речевой культурой, иностранными языками	4,57	0,57	0,10
Функция контроля			
12. Анализ деятельности группы подготовки (тренер, врач и т.д.)	4,26	0,81	0,17
14. Анализ собственной деятельности менеджера	4,43	0,66	0,14
Функция информационная			
3. Ведение базы данных спортивных результатов боксеров по версиям разных Международных боксерских организаций (рейтингов боксеров)	4,69	0,59	0,12
11. Представление в распоряжение боксера полной и точной информации о предполагаемом сопернике	4,69	0,56	0,12

Если анализировать полученные результаты в целом, то они свидетельствуют о том, что большинство экспертных оценок находятся в пределах 4 - «согласен» и 5 - «полностью согласен». Из 37 предложенных в анкете видов управленческой деятельности, только четыре из них получили оценки меньше 4 баллов и находятся в пределах оценок между «согласен» и «нейтрален» (в таблице сохранены порядковые номера управленческих действий, которые они имели в анкете). Эти оценки, выставленные экспертами, предложенным видам деятельности менеджера в профессиональном боксе, позволяют заключить, что они составляют суть управленческой работы менеджера.

Из полученных результатов видно, что деятельность менеджера многогранна, ему приходится решать разнообразные вопросы. К сожалению, рамки статьи не позволяют подробно про-

анализировать полученные результаты. Но даже название управленческих действий, приведенные в таблице, и их экспертные оценки дают общее представление о степени важности той или иной операции в структуре деятельности менеджера в профессиональном боксе.

Если рассматривать виды управленческой деятельности отдельно по функциям, то полученные результаты показали следующее. Вид управленческой деятельности, раскрывающий содержание функции целеполагания «Установление, на каких условиях будет проводиться боксерский поединок, включая сумму вознаграждения (контракт на каждый бой)» получили от экспертов наибольший балл – среднее значение – 4,87. Разброс оценок здесь тоже не большой. Среди видов деятельности, составляющих содержание функции планирования, наибольшую оценку у экспертов получили: «Определение и согласование с промоутером с кем и за какой титул будет проходить боксерский поединок» - 4,83 и «Определение сроков проведения боксерского поединка» - 4,69. Здесь также разброс оценок невелик.

Экспертные оценки видов управленческой деятельности, раскрывающие суть функции организации работы менеджера в профессиональном боксе, распределились следующим образом. Наивысшие оценки – 4,78 – получили: «Обеспечение оформления и поддержания боксерской лицензии и иных разрешающих документов» и «Организация условий подготовки боксера (тренировочный зал, его оснащение, спарринг-партнеры, экипировка и т.д.)».

Функция мотивации включает управленческие действия, получившие наибольшие экспертные оценки: «Содействие социальной защите прав и интересов боксера (страхование и др.)» и «Владение речевой культурой, иностранными языками». Их средний балл – 4,57.

В функции контроля наибольшую экспертную оценку получило управленческое действие - «Анализ собственной деятельности менеджера» - 4,43 и «Анализ деятельности группы подготовки (тренер, врач и т.д.)» - 4,26.

И, наконец, функция информационная: «Ведение базы данных спортивных результатов боксеров по версиям разных Международных боксерских организаций (рейтингов боксеров)» и «Представление в распоряжение боксера полной и точной информации о предполагаемом сопернике» получили одинаковые экспертные оценки – 4,69.

В бланке анкеты экспертам было предложено ее дополнить теми видами управленческой деятельности, которые, с их точки зрения, в анкету не попали. Таких дополнений от экспертов не поступало.

Выводы. Подводя итоги проведенного исследования, отметим, что, в первую очередь, сфера деятельности менеджера в профессиональном боксе в целом была достаточно полно представлена в предложенных операциях и действиях, вошедших в анкету. Бесспорно, этот перечень может уточняться, дополняться, но предложенная структура и содержание управленческой деятельности менеджера служит ее основой. Далее, исследование выявило основные или ведущие операции в каждой функции управленческой деятельности менеджера. В-третьих, разработанная структура и содержание деятельности менеджера полезна действующему специалисту для анализа собственной работы, ее систематизации и оптимизации. И, наконец, полученные результаты могут быть использованы при разработке программ по подготовке менеджеров в профессиональном боксе.

Список литературы.

1. Бокс: энциклопедия / сост. Тараторин Н.Н. – М. : Терра Спорт, 1998. – 320 с.
2. Веснин, В.Р. Основы менеджмента / В.Р. Веснин. – М. : Изд-во «Триада, Лтд», 1996. – 384 с.
3. Жолдак, В.И. Менеджмент : монография / В.И. Жолдак, С.Г. Сейранов. – М. : Физическая культура, 2006. – 372 с.

МАРКЕТИНГОВАЯ СТРАТЕГИЯ КОММЕРЧЕСКОЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

Михайленко Т. В.

ЧКФК ФГБОУ ВО «УралГУФК», Челябинск, Россия

Аннотация. Данная статья посвящена проблеме выбора и разработки маркетинговой стратегии в управлении физкультурно-спортивной организации. Рассмотрены основные стратегии, применяемые в бизнесе, и возможность их применения в сфере физической культуры и спорта, в первую очередь коммерческими физкультурно-спортивными организациями, оказывающими физкультурно-оздоровительные услуги.

Ключевые слова: маркетинговая стратегия, стратегия роста, стратегия развития рынка, чистые стратегии, физкультурно-спортивные организации.

MARKETING STRATEGY OF A COMMERCIAL PHYSICAL CULTURE AND SPORTS ORGANIZATION

Mikhailenko T. V.

CCPC FGBOU VO "UralGUFK", Chelyabinsk, Russia

Annotation. This article is devoted to the problem of choosing and developing a marketing strategy in the management of a sports and sports organization. The main strategies used in business and the possibility of their application in the field of physical culture and sports, primarily commercial sports and sports organizations that provide physical culture and health services are considered.

Key words: marketing strategy, growth strategy, market development strategy, net strategies, sports organizations.

Введение. Термин «маркетинговая стратегия» можно определить как формирование совокупности целей и задач, а также способов, достижение и решение которых направлено на удовлетворение существующих и потенциальных потребностей клиентов организации по каждому отдельному товару или услуге и по каждому отдельному рынку на определенный период за счет использования ее внутренних ресурсов и внешних возможностей.

Таким образом, стратегия маркетинга подразумевает приведение научно-производственных, финансовых и экономических возможностей организации в соответствие со складывающейся или предстоящей ситуацией на рынке.

Каждая организация, проводя разработку маркетинговой стратегии собственными силами либо с помощью консалтинговой компании, в сущности, сама разрабатывает методику, по которой она это делает. Безусловно, существует некий обязательный набор элементов стратегического маркетингового планирования, от которого отталкиваются в каждом конкретном случае. Однако, и здесь нет ни обязательной последовательности аналитических действий, ни строгой структуры конечного документа.

Стратегия маркетинга формируется по разным моделям.

Стратегии роста.

Стратегией роста может быть увеличение (изменение) продукта, объема продаж, доли рынка, прибыли, отрасли, размера и положения компании, технологии и т.д. Соответственно, стратегии роста могут быть разбиты на следующие группы.

Первая группа объединяет стратегии интенсивного роста. Рост предполагается, в основном, на обслуживаемом базовом рынке, а также поиск и создание возможностей для входа на новый рынок. Типы стратегий первой группы.

1 Стратегия усиления позиции на рынке (стратегия проникновения) – увеличение продаж выпускаемой продукции на существующих рынках:

– развитие первичного спроса направлено для увеличения размера рынка и достигается на основе воздействия на покупателей в целях побуждения их к более частому использованию товара и большему единичному потреблению на основе привлечения новых потребителей, поиска новых возможностей использования товара (услуги);

– увеличение доли рынка осуществляется на основе привлечения бывших клиентов компаний-конкурентов путем значительного снижения цены, повышения качества товара (услуги), стимулирование сбыта, ребрендинга товара и т.д.;

– «приобретение» рынка осуществляется на основе слияния или поглощения компании-конкурента, создания совместного предприятия для организации контроля рынка;

– защита своей рыночной позиции осуществляется путем укрепления сбытовой сети, улучшения технико-экономических и эргономических параметров товара (услуги), его позиционирования, реализации, реализации защитной стратегии ценообразования, усиление стимулирования сбыта и т.д.;

– рационализация рынка проведение мероприятий по реорганизации рынка в целях снижения издержек по его обслуживанию или повышению эффективности операционного маркетинга;

– организация рынка в рамках данной стратегии осуществляется завоевание лучших позиций на основе использования необходимых широкомасштабных инвестиций и широкомасштабных маркетинговых мероприятий в отдельных отраслях и регионах, применения административного ресурса для установления разрешенных законодательством пределах правил конку-

рентной борьбы, создания профессиональных союзов и организаций, заключения соответствующих соглашений об увеличении, сокращении или стабилизации производства и реализации тех или иных видов продукции (услуг).

2 Стратегия развития рынка - развитие продажи товаров на новых рынках:

– выделение новых сегментов рынка выполняется по отношению к новым целевым сегментам на том же рынке;

– освоение новых каналов сбыта создание сети франшиз, использование каналов другого уровня, не применяемых ранее, использование других методов сбыта и нетрадиционных мест продаж и т.д.;

– географическое расширение осуществление территориальной экспансии в другие регионы страны на основе приобретения действующих в том же секторе компаний, создание сбытовой сети с привлечением эксклюзивных дистрибьюторов, поставки товаров с использованием местных торговых компаний, агентов и т.д.;

– стратегия развития продуктов развитие продажи новых или улучшение товаров на существующих рынках;

– добавление новых функций товаров осуществляется за счет увеличения функций или характеристик товара (услуги);

– повышение удобства пользования товаром, социальной ценности или универсальности товара за счет новых функций, усиление безопасности товара и т.д.;

– расширение товарного ассортимента (продуктовой линии), выпуск товаров с различным уровнем качества и упаковки и предложение новых моделей и модификаций товара (услуги);

– обновление продуктовой линии (линии товаров) - разработка и выпуск новых и модифицированных товаров с улучшенными технологическими, функциональными, экологическими, эстетическими и эргономическими характеристиками;

– повышение качества продукции - разработка и реализация программы по улучшению набора свойств продукции с четкими параметрами и нормами качества и программы полного контроля качества;

– приобретение продуктовой линии (товаров нового ассортимента) - выпуск дополняющих товаров на основе покупки соответствующей компании или заключение договоров с поставщиками необходимых товаров, создание совместных предприятий для разработки, организации и производства новых товаров;

– рационализация продуктовой линии (товарного ассортимента) - уменьшение полных издержек производства и реализации продукции на основе снятия с производства низкорентабельных и убыточных изделий или второстепенных товаров, стандартизации всего ассортиментного ряда товаров, проведения реинжиниринга бизнес-процессов организации.

Стратегия обновлений предполагает формирование научно обоснованной концепции развития компании на современном этапе на основе следующих объективных факторов: сущность бизнеса, актуальные активы и инфраструктура, а также ключевые компетенции. Такая концепция обеспечивает формулу создания стоимости компании и ее устойчивое рыночное позиционирование.

Оборонительные стратегии.

Оборонительные стратегии предполагают экономию средств, в том числе на исследованиях рынка, или полное прекращение финансирования маркетинговых мероприятий, предпринимаемых в этом направлении.

Стратегия следования за лидером (имитация) позволяет компании избежать возможных ошибок и уменьшить риск, а также сэкономить на расходах на исследования рынка, т.е. уменьшить финансовые затраты, а следовательно, и получить возможность более гибкого варьирования цен. В то же время с другой стороны она характеризуется невозможностью получить выгоды, связанные с повышенным спросом на товары, позволяющие удовлетворить новые потребности.

В случае использования этой стратегии наиболее эффективно применение такого инструмента маркетинговых исследований как исследование цен, так как основной переменной, на которой будет «играть» организация, будет именно цена.

Стратегия сокращения предполагается в том случае, когда существует техническое несоответствие производств, что приводит к неэффективности их деятельности, или возникает необходимость в финансовых средствах для развития более перспективных направлений деятельности организации, и заключается в продаже (закрытии) одного из своих подразделений.

Ликвидация - крайний случай этой стратегии, связанный с невозможностью продолжать бизнес.

Стратегия «сбора урожая» заключается в широкой распродаже имеющейся продукции и сокращающегося производства и сокращении затрат на рабочую силу, закупку сырья и материалов и покупных полуфабрикатов.

Таким образом, организация знает, какая стратегия должна принести ей успех. После этого начинается этап реализации стратегии и ее корректировки.

Существует еще один подход к выбору стратегии компанией, основанный на использовании сильных сторон конкретных компаний, которые зависят от условий конкурентной среды.

Чистые стратегии.

Этот подход рассматривает четыре базовых типа фирм и соответствующие им «чистые» стратегии конкурентной борьбы. Типы фирм следующие:

- виолент – лидер, действующий в сфере массового производства товаров;
- пациент – лидер, действующий в сфере специализированного производства товаров;
- коммутант – последователь;
- эксплерент – новатор.

Многие авторы рассматривают маркетинговые стратегии организации на основании ее размеров.

Мелкие организации (до 100 работников) используют стратегии коммутации, генерики и симбиоза.

Стратегия генерики предполагает копирование продуктов фирм-лидеров. Так мелкие организации экономят на издержках, получая при этом возможность перераспределять свои ресурсы.

Стратегия симбиоза означает кооперацию мелких фирм с более крупными. Это позволяет им снять проблемы с помещениями, обрудованием, рекламой, бухгалтерией и кадровыми вопросами. При этом малая фирма имеет возможность сосредоточиться на качестве своей продукции.

Физкультурно-спортивная организация, доминирующая в своем секторе рынка, может использовать стратегию рыночного лидера – выступать инициатором изменения цен, производства новых услуг, увеличения рыночной доли, расходов на продвижение своих услуг, освоения новых форм маркетинговых коммуникаций и сбыта и т.п.

Стратегию рыночного претендента реализуют развивающиеся спорторганизации, идущие вслед за лидерами и агрессивно атакующие конкурентов с целью увеличения своей доли рынка. Претенденты могут атаковать лидера рынка, а также другие физкультурно-спортивные организации аналогичного или меньшего размера, составляющие конкуренцию на местном рынке.

Стратегию рыночного последователя используют развивающиеся физкультурно-спортивные организации, которые предпочитают следовать за лидером, не бросая ему вызов, добываясь при этом стабильной доли рынка, придерживаясь ассортимента услуг, цен и маркетинговых программ конкурента.

Спортивные организации, утратившие завоеванные позиции, часто прибегают к стратегии освоения рыночных ниш, которые упустили из виду или проигнорировали более крупные организации.

Используя стратегию дифференциации, физкультурно-спортивная организация предлагает широкой аудитории привлекательные для многих уникальные программы занятий (например, экстремальным дайвингом, парашютным спортом, пилотированием спортивных самолетов и др.). Цена не играет важной роли, и значительная часть занимающихся приобретает услуги таких видов спорта по очень высоким ценам, что обеспечивает высокую рентабельность.

Стратегия массового, или пассивного маркетинга используется организациями, проводящими массовую физкультурно-оздоровительную и спортивную работу по хорошо известным населению традиционным видам двигательной активности и спорта: спортивному и оздоровительному плаванию, общей физической подготовке, оздоровительной аэробике, легкой атлетике, футболу, баскетболу и т.п. Целенаправленная работа в области продвижения физкультурно-

спортивных услуг почти не ведется, поскольку здесь, как говорят маркетологи: «Продукт продает сам себя».

Стратегия интенсивного маркетинга предусматривает высокий уровень затрат на маркетинг, активную работу по изучению рыночной ситуации, тщательную проработку проектов новых услуг с избранными группами клиентов, активную коммуникационную деятельность, в том числе в средствах массовой информации и коммуникации.

Заключение. Таким образом, организация выбирает стратегию, анализируя сочетания стратегий элементов бизнеса. Критерий выбора - наиболее рентабельные условия роста всей компании. Этот выбор определяет конкретные стратегии отдельных элементов.

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПРАВОВЫЕ АСПЕКТЫ ОТСТРАНЕНИЯ РОССИЙСКИХ ГИМНАСТОВ ОТ КВАЛИФИКАЦИОННЫХ СОРЕВНОВАНИЙ К ОЛИМПИЙСКИМ ИГРАМ 2024 ГОДА

Сомкин А. А.

ФГБОУ ВО «СПбГИКиТ», Санкт-Петербург, Россия

Аннотация. В статье рассмотрены организационно-правовые аспекты, выдвинутые Международной Федерацией гимнастики (ФИЖ), по отстранению российских гимнастов от квалификационных соревнований к Олимпийским играм 2024 года в Париже. Особое внимание в публикации уделено сравнению результатов российских и зарубежных гимнастов на основных соревнованиях 2022 года в условиях международных санкций против спортсменов из России.

Ключевые слова: Олимпийские игры, квалификационные соревнования, Международная Федерация гимнастики (ФИЖ), чемпионаты мира.

ORGANIZATIONAL AND LEGAL ASPECTS OF THE SUSPENSION OF RUSSIAN GYMNASTS FROM QUALIFYING COMPETITIONS FOR THE 2024 OLYMPIC GAMES

Somkin A. A.

PSBEI HE “SPbGUFandT”, St. Petersburg, Russia

Annotation. The article examines the organizational and legal aspects put forward by Fédération Internationale de Gymnastique (FIG) to remove Russian gymnasts from qualifying competitions for the 2024 Olympic Games in Paris. The special attention in the publication is paid to the comparison of the results of Russian and foreign gymnasts at the 2022 main competitions in the context of international sanctions against athletes from Russia.

Key words: Olympic Games, qualifying competitions, Fédération Internationale de Gymnastique (FIG), world championships.

Актуальность. Международная Федерация гимнастики (ФИЖ) проводит и организует на Олимпийских играх соревнования в трёх из культивируемых ею гимнастических дисциплин. В спортивной гимнастике (мужской и женской) разыгрывается в общей сложности 14 комплектов медалей. В художественной гимнастике – два комплекта медалей (в соревнованиях солисток и групп). И в прыжках на батуте – тоже два комплекта медалей (в индивидуальных мужских и женских прыжках). Российские гимнасты и гимнастки являются на турнирах Олимпиады несомненными лидерами, как в спортивной, так и художественной гимнастике. Белорусские гимнасты доминируют в прыжках на батуте. Следует отметить, Владислав Гончаров и Иван Литвинович – чемпионы Олимпийских игр, соответственно, 2016 и 2021 года. У российских и белорусских гимнастов были реальные шансы успешно выступить и на предстоящей Олимпиаде 2024 года в Париже. Однако 24 февраля 2022 года Вооружённые силы Российской Федерации начали проводить специальную военную операцию на территории Украины. В ответ на это Россия, а также и Республика Беларусь, подверглись целому комплексу разнообразных санкций – политических, экономических и, том числе, спортивных. Так, по рекомендации Международного Олимпийского Комитета практически все международные спортивные федерации по видам спорта, входящим в программу Олимпийских игр, на неопределённый период отстранили как российских, так и белорусских спортсменов от участия во всех турнирах, проводимых ими. В связи с этим, каждой из этих федераций нужно было выработать свои собственные организационно-правовые критерии для не допуска наших и белорусских спортсменов до участия в своих соревнованиях. Далее рассмотрим, как в этих сложившихся условиях поступила ФИЖ.

Цель работы. Выявить основные организационно-правовые аспекты, по которым в хронологической последовательности ФИЖ отстраняет российских гимнастов от участия в квалификационных соревнованиях, лишая, тем самым, их возможности выступить на предстоящей Олимпиаде 2024 года в Париже.

Результаты и их обсуждение. Новый цикл квалификационного отбора к XXXIII Олимпийским играм 2024 года «стартовал» в прошлом 2022 году для представителей спортивной и художественной гимнастики, а для прыгунов на батуте – в 2023 году. Что касается спортивной гимнастики, то первым турниром международного уровня для ведущих гимнасток сборной команды России стал этап Кубка мира (FIG Apparatus World Cup), проводившийся со 2 по 5 марта 2022 года в Дохе (Катар). На этом турнире две наши олимпийские чемпионки – В. Листунова и Вл. Уразова – выиграли золотые медали, соответственно, на разновысоких брусьях и бревне. Ещё одна российская гимнастка – М. Минаева завоевала «золото» на вольных упражнениях. Однако, в связи с началом 24 февраля специальной военной операции, российских гимнасток могли вообще снять с участия в этом турнире (по настоятельной просьбе делегации Украины), где им пришлось выступать в нейтральном статусе. Первоначально ожидалось, что именно на турнире в Дохе после длительного запрета, вызванного допинг-нарушениями в российском спорте, российские гимнасты смогут выступать со своим национальным флагом и гимном. 26 февраля Исполнительный Комитет ФИЖ опубликовал на своём официальном сайте пресс-релиз, касающийся тех мер, которые будут приняты по отношению к гимнастам России и Белоруссии в связи с «вторжением на Украину» [6]. Кроме использования на соревнованиях флага и гимна, было запрещено проводить на территории России и Белоруссии любые соревнования, санкционированные ФИЖ. Вместе с тем, была выражена солидарность с гимнастами Украины и необходимость защиты всех гимнастов от какого-либо политического давления. Для урегулирования конфликта в Дохе прилетел Президент ФИЖ Моринари Ватанабэ. Практически накануне этого турнира Международный Олимпийский Комитет, в связи с ситуацией «вокруг Украины» рекомендовал всем международным спортивным федерациям не допускать российских и белорусских спортсменов к любым, проводимым ими, соревнованиям. М. Ватанабэ взял на себя ответственность и разрешил нашим гимнастам продолжить выступление в финале Кубка мира в Дохе. Однако, это был последний международный старт наших гимнастов в соревнованиях под эгидой ФИЖ. 4 марта Исполнительный Комитет опубликовал ещё один пресс-релиз, в котором было указано, что гимнасты России и Белоруссии, а также и судьи от этих стран, отстранены от участия в любых соревнованиях ФИЖ с 7 марта уже на неопределённый срок (“from 7 March 2022 until further notice”) [6].

Далее хронология событий по отстранению российских и белорусских гимнастов от квалификационных соревнований к XXXIII Олимпийским играм 2024 года в Париже развивалась следующим образом. На заседании Совета ФИЖ 26–27 мая в Дубровнике (Хорватия) М. Ватанабэ сделал доклад, где он изложил сформировавшуюся в Федерации позицию по отношению к конфликту на Украине. Она заключалась в следующем. Отстранение гимнастов из России и Белоруссии от международных соревнований с 7 марта 2022 года не является санкцией против самих атлетов из этих стран, а всего лишь только «защитная мера» (a protective measure). Российское «вторжение» на Украину вызвало во многих странах решительный протест. Поэтому, российским и белорусским спортсменам и официальным лицам не может быть гарантирована безопасность (to guarantee the safety) на соревнованиях. Цель ФИЖ – не изолировать атлетов из этих стран, а приоритетно обеспечить безопасность, как самих гимнастов, так и проведение всех соревнований [7]. Таким образом, сильнейшие гимнасты и гимнастки мира из России лишились права выступать на квалификационных турнирах в 2022 году. Прежде всего, Европейский союз гимнастики (European Gymnastics) не допустил спортсменов из России и Белоруссии до участия с 11 по 18 августа в мужском и женском чемпионате Европы в Мюнхене (ФРГ) по спортивной гимнастике. Здесь следует пояснить, что в соответствии с новым Техническим Регламентом ФИЖ (Technical Regulations) все континентальные чемпионаты являются отборочными для национальных команд на чемпионат мира того же года. Так, квота от Европейского союза гимнастики на мировое первенство по спортивной гимнастике составляет сейчас, соответственно, по 13 лучших мужских и женских сборных команд [9]. Без сомнения, как мужчины, так и девушки сборной команды России смогли бы выиграть свои чемпионаты Европы и квалифицироваться на чемпионат мира 2022 года [2, 3].

51-й чемпионат мира по мужской и женской спортивной гимнастике (The 51-st FIG Artistic Gymnastics World Championships) проходил с 29 октября по 6 ноября 2022 года в Ливерпуле. Следует отметить, что Европу на этом турнире представляло 12, а не 13 женских сборных команд. По неизвестным причинам на чемпионат мира не приехала женская сборная команда Румынии, которая прошла квалификацию на чемпионате Европы. В отсутствие сильнейших на сегодняшний день российских мужских и женских сборных команд, итоги данного турнира следующие. В мужских соревнованиях первое место и золотые медали завоевала сборная команда Китая. Второе и третье места здесь заняли, соответственно, сборные Японии и Великобритании. В женском турнире места распределились следующим образом: 1. США; 2. Великобритания; 3. Канада [1; 11]. Исключительная важность завоевания командных призовых мест именно на этом 51-м чемпионате мира объясняется следующим обстоятельством.

12 апреля 2022 года ФИЖ опубликовала на своём официальном сайте пресс-релиз, где наиболее подробно представлена система квалификационного отбора, как национальных сборных команд, так и отдельных спортсменов на XXXIII Олимпийские игры 2024 года в Париже (“Key points about the Olympic qualification system for Paris 2024”). Она была утверждена Исполнительным Советом (Executive Board) Международного Олимпийского Комитета. По этой системе по три лучшие (мужские и женские) команды на чемпионате мира по спортивной гимнастике 2022 года уже обеспечивали себе лицензии на участие в предстоящей Олимпиаде и в течение оставшихся до неё почти двух лет могли проводить планомерную подготовку к этим Играм [5]. В качестве альтернативы международным стартам Министерство спорта России провело комплексное соревнование – I Всероссийскую Спартакиаду по летним видам спорта среди сильнейших спортсменов [4]. Гимнастический турнир проводился в Казани с 24 сентября по 2 октября. Результаты, показанные на этом турнире сильнейшими нашими гимнастами и гимнастками, продемонстрировали, что, при условии их участия через месяц в чемпионате мира, девушки уверенно смогли бы выиграть «золото» в командном турнире, а мужчины – войти в тройку призёров. Таким образом, обе наши сборные команды могли завоевать в Ливерпуле «путёвки» на Олимпиаду в Париж, но международные санкции не позволили это сделать.

Относительно представительниц художественной гимнастики в 2022 году сложилась аналогичная ситуация. Чемпионат мира прошёл в Софии с 14 по 18 сентября без участия российских гимнасток. На этом турнире в соревнованиях среди групп первая тройка, которая завоевала для своих стран олимпийские лицензии, выглядела следующим образом: 1. Болгария; 2. Израиль; 3. Испания. Кроме того, олимпийские лицензии на этом чемпионате мира в соревнованиях солисток для своих стран завоевали, соответственно, гимнастки из Италии, далее Германии и Болгарии. Следующим этапом олимпийского отбора станет чемпионат мира по художественной гимнастике 2023 года, где будут разыграны ещё 16 лицензий для солисток и пять – для групп. По поводу последнего этапа отбора на Олимпиаду уже в 2024 году «через континентальные чемпионаты» можно пока не говорить в связи с полной непредсказуемостью в развитии, как международной политической обстановки, так и в олимпийском движении.

Возвращаясь к спортивной гимнастике необходимо отметить 2023 год как решающий, с точки зрения участия сборных команд России в Олимпийских играх в Париже. Первым важным стартом является чемпионат Европы (с 11 по 16 апреля) в Анталии (Турция) для отбора команд на чемпионат мира, который пройдёт в Антверпене (Бельгия) с 30 сентября по 8 октября. На данном 52-м чемпионате мира олимпийские командные лицензии смогут завоевать ещё по девять мужских и женских сборных команд. Таким образом, по результатам двух чемпионатов мира олимпийского цикла 2022–2024 годов сформируются два так называемых «олимпийских пула» (мужской и женский), состоящих из двенадцати команд каждый, которые и разыграют медали на Олимпиаде.

Если обратиться к 2024 году, то российские гимнасты и гимнастки могут теоретически завоевать индивидуальные олимпийские лицензии, в случае:

- победы в многоборье на чемпионате Европы в «олимпийском» году;
- победы в Кубках мира в отдельных видах многоборья.

В общей сложности Россия сможет «получить» шесть индивидуальных лицензий – по три для мужчин и женщин. Однако, абсолютно нельзя ничего предсказывать в связи с быстро меняющейся политической обстановкой в мире.

Важным событием в деятельности ФИЖ в 2022 году стал очередной 84-й Конгресс, прошедший в Стамбуле 11–12 ноября [8]. На нём был одобрен новый Устав организации (Statutes),

вступивший в силу с 1 января 2023 года. Главным для российских гимнастов стало включение в этот Устав Статьи 13.3 (Art. 13.3 Extraordinary Events) – «Экстраординарные события» [10]. В соответствии с данной статьёй Исполнительный Комитет может принимать исключительные меры защиты для безопасного проведения мероприятий ФИЖ и, следовательно, временно приостанавливать права тех национальных федераций, чьи страны вызвали «экстраординарное событие», например, войну, до тех пор, пока этого будут требовать разумные обстоятельства (“as long as reasonably required by the circumstances”). Следовательно, в новой редакции Устава было подтверждено, что спортсмены из России и Белоруссии до полного урегулирования процесса вокруг Украины не получают возможности принимать участия в соревнованиях, проводимых или санкционированных ФИЖ, а значит, в итоге, и в Олимпиадах.

На своём первом в 2023 году заседании, прошедшем в Лозанне 1–2 марта, Исполнительный Комитет принял решение о подтверждении прежней позиции по отстранению всех российских и белорусских гимнастов и официальных лиц, включая судей, от участия в турнирах, проходящих под эгидой ФИЖ также на неопределённое время. При этом данное решение было обосновано тем фактом, что с 1 января 2023 года уже вступил в силу новый вариант Устава ФИЖ, и, в частности, упомянутая выше Статья 13.3. Вместе с тем, ФИЖ будет постоянно проводить мониторинг развития ситуации международной обстановки, а также рекомендаций, поступающих от Международного Олимпийского Комитета. Из этого решения следует, что у российских мужской и женской сборных команд по спортивной гимнастике практически не осталось никаких шансов на участие в чемпионате Европы 2023 года в Анталии. Таким образом, они не смогут на этом турнире пройти квалификацию на чемпионат мира в Антверпене, где у них была бы последняя возможность завоевать свои олимпийские лицензии.

Выводы. В результате исследования в хронологическом порядке всех тех решений, которые принимал Исполнительный Комитет ФИЖ с начала военных действий России на территории Украины, были выявлены основные правовые аспекты, по которым наши и белорусские гимнасты отстранены от участия в международных квалификационных турнирах к XXXIII Олимпиаде в Париже.

Список литературы.

1. Андрианов, С.Н. Тенденции чемпионата мира – 2022. От Токио до Парижа / С.Н. Андрианов // Гимнастика. – 2022. – № 2. – С. 60–68.
2. Сомкин, А.А. Сравнительный анализ результатов российских и зарубежных гимнастов на старте нового «олимпийского цикла» 2022–2024 годов / А.А. Сомкин // Вопросы функциональной подготовки в спорте высших достижений: материалы IX Всероссийской научно-практической конференции (21–23 ноября 2022 г.). – Омск: СибГУФК, 2022. – С. 148–151.
3. Сомкин, А.А. Сравнительный анализ основных международных и всероссийских соревнований 2022 года в условиях санкций против российских гимнасток / А.А. Сомкин // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2023. – Выпуск 1. – С. 79–87.
4. Степанцева, И. Как в Казани прошла Всероссийская Спартакиада сильнейших / И. Степанцева, О. Тонкачеева // Гимнастика. – 2022. – № 2. – С. 10–27.
5. Fédération Internationale de Gymnastique. Artistic Gymnastics Qualification System – Games of the XXXIII Olympiad – Paris 2024. 05 April 2022. – Lausanne: FIG, 2022. – 12 p.
6. Fédération Internationale de Gymnastique. Bulletin N° 256, April 2022. – Lausanne: FIG, 2022. – 174 p.
7. Fédération Internationale de Gymnastique. Bulletin N° 257, July 2022. – Lausanne: FIG, 2022. – 79 p.
8. Fédération Internationale de Gymnastique. Bulletin N° 259, December 2022. – Lausanne: FIG, 2022. – 94 p.
9. Fédération Internationale de Gymnastique. Technical Regulations 2023, Sections 1–7. – Lausanne: FIG, 2022. – 143 p.
10. Fédération Internationale de Gymnastique. Statutes. Edition 2023. Valid from 1st January 2023. – Lausanne: FIG, 2022. – 52 p.
11. Fédération Internationale de Gymnastique. 51st FIG Artistic Gymnastics World Championships 2022. Results Book. – Swiss Timing, FIG, 2022. – 298 p.

ВЛИЯНИЕ СПОРТА НА ЭКОЛОГИЮ И УЧАСТИЕ СПОРТСМЕНОВ И СПОРТИВНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ В МЕРОПРИЯТИЯХ ЭКОЛОГИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ НА ПРИМЕРЕ ЧЕЛЯБИНСКОЙ ОБЛАСТИ

Хищенко А. Ю., Клыков А. Д.
ЧКФК ФГБОУ ВО «УралГУФК», Челябинск, Россия

Аннотация. В данном исследовании рассмотрено влияние спорта на экологию и выяснено участие спортсменов и спортивных организаций города Челябинска в мероприятиях экологической направленности.

Ключевые слова: экология, спорт, окружающая среда, экологическая безопасность, экологическая сознательность.

THE INFLUENCE OF SPORTS ON THE ENVIRONMENT AND THE PARTICIPATION OF ATHLETES AND SPORTS ORGANIZATIONS IN ENVIRONMENTAL EVENTS ON THE EXAMPLE OF THE CHELYABINSK REGION

Khishchenko A. Yu., Klykov A. D.
PSBEI HE «UralSUPC», Chelyabinsk, Russia

Annotation. In this study the influence of sports on the environment is considered and the participation of athletes and sports organizations of the city of Chelyabinsk in environmental activities is clarified.

Keywords: ecology, sports, environment, environmental safety, environmental awareness.

Актуальность. Экологии придается большое значение при решении задач как в сфере физической культуры, так и олимпийского и массового спорта. Это обусловлено тем, что физическая культура и спорт нуждаются в здоровой окружающей природной среде, а физкультурно-спортивная деятельность не должна наносить вред живой природе и здоровью человека, должна иметь, как и любой другой вид человеческой деятельности, природоохранную направленность.

Цель работы. Изучить влияние спорта на экологию и рассмотреть на примере Челябинской Области участие спортсменов и спортивных организаций в мероприятиях экологической направленности.

Результаты и их обсуждение. Хотя спорт и не является крупными загрязнителями окружающей среды, оставляемый "экологический след" зачастую весьма глубок. Спорт может внести свой вклад в сохранение и оздоровление окружающей среды.

На сегодняшний день трудно переоценить важность и роль экологии как в жизни целого общества, так и отдельно в жизни каждого человека. Как Состояние всей планеты Земля, так и вообще существование жизни на этой планете напрямую зависит от состояния экологии и в первую очередь от человека, как основного потребителя природных богатств на планете.

На юбилейном олимпийском конгрессе в 1994 г. в Париже экология была признана "третьим столпом" олимпийского движения наравне со спортом и культурой. Была создана комиссия МОК "Спорт и окружающая среда", внесены дополнения по экологии в Олимпийскую хартию. Экологические критерии стали применяться при оценке успешности проведения Олимпийских игр.

Программа Организации Объединенных Наций по окружающей среде (ЮНЕП) с 1994 года начала работу по изучению взаимосвязи спорта и окружающей среды, поиска путей и форм взаимовыгодного сотрудничества со спортивными организациями в интересах развития спорта, сохранения и оздоровления окружающей среды, т.е. каким образом спорт может внести свой вклад в сохранение и оздоровление окружающей среды и как организации, занимающиеся вопросами окружающей среды, могут содействовать развитию спорта и через него на здоровье людей [1].

Конечно, индустрия спорта менее губительно для окружающей среды, чем, например, использование автомобилей на бензиновом или дизельном транспорте, но и в данном случае человек своей деятельностью может нанести урон экосистемам.

Рассмотрим некоторые примеры негативной нагрузки спорта и его инфраструктуры на окружающую среду.

Поддержание зеленых игровых спортивных площадок на стадионах требует применения пестицидов и гербицидов, загрязняющих почву и попадающих в сточные воды и далее в общую

систему мирового океана, а также миллионов литров воды в год. А как известно, одна из самых острых глобальных экологических проблем – это нехватка чистой питьевой воды.

Плавательные бассейны используют газообразный хлор для обеззараживания воды, а раздевалки протираются хлоркой. Хлор попадает в естественные водоемы и оказывают негативное влияние на обитателей флоры и фауны. Хлор накапливается в водорослях, планктоне и илистых отложениях, откуда, проходя по пищевой цепи, могут попадать и в организм человека.

Крупные спортивные мероприятия оставляют после себя большое количество отходов. Только после обычного баскетбольного или футбольного матча выбрасывается в мусор около 50 тысяч пластиковых стаканчиков. Подсчитано, что каждый зритель оставляет после себя около килограмма отходов, большинство из которых требует переработки.

Пластиковое загрязнение во всех формах вредно для природы и живых организмов. Из него выделяются токсичные вещества, вызывающие гибель растений и животных как на суше, так и в воде, он является причиной многих болезней людей.

В целом же, эксплуатация стандартных спортивных объектов и проведение спортивных мероприятий ведут к росту потребления электроэнергии, загрязнению воздуха, выбросу парниковых газов и увеличению объема удаляемых отходов, а также к разрушению озонового слоя, утрате мест обитания биологических видов и уменьшению биоразнообразия, эрозии почвы и загрязнению воды и воздуха [2].

Производители спортивных товаров и организаторы крупных спортивных мероприятий, таких как Олимпийские игры, чемпионаты мира и других, нуждаются в многотысячном штате сотрудников. Они приобретают и потребляют огромное количество ресурсов, производят миллионы потребительских товаров, используют энергию и воду, являются источником твердых отходов, осваивают земли и используют огромное количество транспортных средств. Таким образом, хотя спортивные организации и редко являются крупными загрязнителями, их "экологический след" зачастую весьма глубок. Спортивное снаряжение, спортивная одежда спортивные объекты – все оставляет свой экологический след в окружающей среде.

Проблемы взаимодействия спорта и экологии рассматриваются сейчас на самом высоком уровне. ООН приняла стратегию «МИЧЕЗО», которая была создана для долгосрочного развития сотрудничества со спортивными организациями, производителями спортивных товаров и экологизации спортивной деятельности.

В рамках стратегии «МИЧЕЗО» поставлены 3 основные задачи:

1. Интеграция экологической сознательности в спортивную деятельность.
2. Использование популярности спорта в целях повышения осведомленности о проблемах окружающей среды и воспитания общественности, особенно молодежи, в духе уважительного отношения к окружающей среде.
3. Экологическая безопасность производства спортивных товаров.

Россия также приняла положения стратегии экологии в спорте. С 2014 года при строительстве спортивных объектов различных уровней стали использовать "зеленые стандарты" системы добровольной экологической сертификации (например, при строительстве объектов Олимпиады-2014 в г. Сочи). Перед строительством любых спортивных объектов и проведением спортивных соревнований любого уровня проводится экологическая экспертиза с целью минимизации воздействия на окружающую среду.

В рамках стратегии «МИЧЕЗО» одной из задач является использование популярности спорта и спортсменов с целью повышения экологической сознательности молодежи и воспитания бережного отношения к окружающей среде.

Спортсмены и спортивные организации города Челябинска также участвуют в различных мероприятиях экологической направленности.

Так, например, силами игроков и ветеранов ХК команды Трактор высажена липовая аллея в Саду Победы и аллея кленов рядом с ледовой Аллей Трактор.

12 мая 2022 года воспитанники челябинских спортшкол вместе с представителями администрации и мером города высадили аллею елей в Парке Дружбы.

Хоккейный клуб "Югра" и челябинское предприятие по переработке вторсырья запустили экологическую акцию по утилизации отслужившего свой век спортивного оборудования и амуниции. После выездной серии игр хоккеисты северного клуба отправили старые клюшки и игровые свитера на переработку в Челябинск. Из этого сырья производственно-заготовительное

предприятие изготовит памятные сувениры, а также рюкзаки для тренерского штаба и спортсменов.

Компания Nike производитель спортивной обуви в 2018 году начала по всему миру сбор и переработку спортивной обуви. Из переработанной обуви производят специальное покрытие для стадионов и детских площадок. В России такой завод построен в г. Дмитров Московской области. Даже после ухода компании Nike с российского рынка эта программа продолжится и на настоящий момент планируется строительство еще 5 таких заводов в разных регионах России, и предположительно один из таких заводов будет построен в Челябинской или Курганской областях [3].

Министерство Экологии Челябинской Области совместно с Министерством Спорта ежегодно поддерживают проведение Сбербанком России «Зеленого марафона», в котором участвуют как профессиональные спортсмены, так и любители в более чем 180 городах России.

Все собранные от регистрации участников средства в 2022 году направлены в Благотворительный фонд Сбербанка «Вклад в будущее» на высадку деревьев для борьбы с такой глобальной экологической проблемой, как опустынивание, а именно в южных регионах России – от Ростовской области до Республики Бурятия.

Выводы: Экология и спорт связаны неразрывно. Наиболее актуальным на сегодняшний день является установление партнерства между экологией и спортом, а также воспитание в первую очередь у молодежи экологически ответственного отношения к окружающей среде.

Список литературы.

1. Лучкин И. О., Чернец Е. Р., ЭКОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА // E-Scio. 2021. №5 (56). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ekologiya-fizicheskoy-kultury-i-sporta> (дата обращения: 27.02.2023).

2. Что спорт делает для экологии. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://sportrbc.ru/news/61a608c79a7947f5778eb9b4> (дата обращения 20.02.2023).

3. Малютина, А. С. 7 экологических проектов в области спорта. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://recyclemag.ru/article/kak-sport-pomogaet-spasat-ekologiyu> (дата обращения 22.02.2023).

ВОЛЕЙБОЛ В РОССИИ: ПРОИСХОЖДЕНИЕ, ВИДЫ И ЗНАМЕНИТЫЕ ВОЛЕЙБОЛИСТЫ

Хмелева В. Р., Рябчинская К. Г.
ЧКФК ФГБОУ ВО «УралГУФК», Челябинск, Россия

Аннотация. В данном исследовании рассматривается происхождение волейбола, виды волейбола, а также представлены знаменитые волейболисты России и их достижения.

Ключевые слова: волейбол, Россия, виды волейбола, российские волейболисты.

VOLLEYBALL IN RUSSIA: ORIGIN, TYPES AND FAMOUS VOLLEYBALL PLAYERS.

Ryabchinskaya K. G., Khmeleva V. R.

ССРС PSBEI HE «UralSUPC», Chelyabinsk, Russia

Annotation. This study examines the origin of volleyball, types of volleyball, and also presents the famous volleyball players of Russia and their achievements.

Keywords: volleyball, Russia, types of volleyball, Russian volleyball players.

Актуальность. Волейбол является одним из самых распространённых и доступных видов спорта.

Цель работы. Изучить развитие волейбола в России.

Результат и их обсуждение. Происхождение волейбола. Родиной волейбола считают город Гелиок в США. Автором игры был преподаватель физкультуры в колледже Вильям Морган. По легенде он натянул теннисную сетку на высоте 197 см. Любое число игроков, помещающихся на площадке, могло играть.

Морган прозвал игру «минтонет». В 1895 году Морган разработал правила новой игры.

Игра была переименована в «волейбол» (летающий мяч). Это название игры, как известно, прочно прикрепились.

Первые правила игры были обнародованы в 1897 году и имели всего десять параграфов [3].

Технические особенности игры в волейбол. Передачи являются одним из основных приемов в волейболе. В зависимости от положения рук при выполнении передач различаются верхние и нижние передачи.

Нападающий удар относится к сложным техническим приемам, и состоит из разбега, прыжка и удара по мячу. Игрок должен стремиться нанести удар по мячу в высшей точке взлета.

Подача - это способ введения мяча в игру. Подающий игрок становится за пределами площадки на месте подачи, подбрасывает мяч и ударом одной руки направляет его через сетку на сторону противника.

Блок - это основной защитный прием. Техника блокирования проста: перемещение игрока к месту постановки блока, согнув руки, держа кисти на уровне лица, прыжок и вынос рук над верхним краем сетки.

Во время перемещения и прыжка взгляд блокирующего направлен на нападающего игрока команды соперника [5].

Виды волейбола. **Пляжный волейбол.** Играют два на два, цветным мячом, на площадке, покрытой песком глубиной не менее 40 см. Одежда игроков легкая: шорты, майки, плавки, купальники.

Мини-волейбол. Игра для детей до 14 лет. В каждой команде играют 3 (4) игрока + двое запасных.

Пионербол. Пас, передача, и перевод мяча осуществляется броском.

Фаустбол. Играть можно в помещении или на свежем воздухе. В командах должно быть по пять игроков. Игра из 2 таймов по 15 минут. Вместо сетки используется веревка, натягиваемая на высоте двух метров. Принимать мяч можно с воздуха или после одного отскока от земли, пасовать его и переводить на сторону соперника надо ударом кулака или предплечья.

Воллибол. Играют две команды по два - четыре человека. Допускается использование боковых стен спортзала. Игра ведется до 15, 18 или 21 очка (но разница в счете должна быть не менее 2 очков).

Гигантский волейбол. Число игроков в команде доходит до ста человек, а сама площадка по размерам лишь вдвое превышает стандартную. Играют легким мячом, диаметром в 80 см, а число ударов не ограничено.

Кертнбол. Игра идентична классическому волейболу, но вместо сетки между командами натягивается плотная темная ткань, что делает невозможным наблюдать за перемещением игроков команды соперника [2].

Знаменитые российские волейболисты и их достижения. Буцько Александр Анатольевич. На сегодняшний день играет в казанском «Зените» связующим.

Заслуженный мастер спорта России, лучший связующий и многократный победитель Лиги Чемпионов, Олимпийский чемпион.

Дмитрий Александрович Мусэрский. В 2011 году Дмитрий Мусэрский стал победителем Мировой лиги и Кубка мира. В 2018 году Дмитрий перешел в Японский Волейбольный клуб. Дмитрий Мусэрский золотой призёр Олимпийских игр 2012 года.

Максим Михайлович Михайлов. С 2010 года и по сей день Максим Михайлович играет в казанском "Зените" на позиции диагонального.

Чемпион Олимпийских Игр, двукратный чемпион Европы, обладатель Кубка мира, двукратный победитель Мировой лиги, а так же победитель Лиги наций в 2018.

Сергей Юрьевич Тетюхин. Волейболист играет на позиции доигровщика, является серебряным и бронзовым призером Олимпийских Игр, Олимпийским чемпионом 2012 года, многократным чемпионом Европы, а так же заслуженным мастером спорта.

Сергей завершил свою профессиональную карьеру и на данный момент имеет должность генерального менеджера сборной России [1].

Выводы. Волейбол - одна из распространенных спортивных игр. Правила и техника не сложные, поэтому волейболом занимаются люди самых различных профессий и возрастов. Играют везде на воде, на песке, в зале.

В результате проделанной работы мы выяснили, как развивался волейбол, создали представление о технике и видах игры и ознакомились с выдающимися волейболистами России.

Список литературы.

1. Великие российские волейболисты [Электронный ресурс] Режим доступа: <https://dzen.ru/a/YBMEYh3OG0uWM4NB> (Дата обращения: 13.01.2023)

2. Виды волейбола [Электронный ресурс] Режим доступа: <https://tvou-volleyball.ru/obuchenie/vidy-volejbola/> (Дата обращения: 13.01.2023)

3. Волейбол: описание, история возникновения, правила, экипировка [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/volleybol/> (Дата обращения: 13.01.2023)

4. Глебко, Т.В. Волейбол : лекционный материал / Т.В. Глебко, Е.А. Волкова. – Челябинск : УралГУФК, 2012. – 57 с.

5. Ибрагимова О.А., Вараева А.Ж., Ибрагимова Е.А., Малаалиева П.Ю. Техника и методика обучения волейболу. Махачкала 2016. – 57 с.

ХРОНОЛОГИЯ РЕФОРМИРОВАНИЯ ФЕДЕРАЛЬНОГО ОРГАНА ИСПОЛНИТЕЛЬНОЙ ВЛАСТИ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Шарипов М. Ф.
ФГБОУ ВО «УралГУФК», Челябинск, Россия

Аннотация. В статье представлены результаты исторического анализа реформирования федерального органа исполнительной власти в области физической культуры и спорта в Российской Федерации. Предложен вариант периодизации государственного управления физической культурой и спортом.

Ключевые слова: физическая культура и спорта, органы государственной власти, отраслевое законодательство.

CHRONOLOGY OF REFORMING THE FEDERAL EXECUTIVE BODY IN THE FIELD OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN THE RUSSIAN FEDERATION

Sharipov M. F.
PSBEI HE "UralSUPC", Chelyabinsk, Russia

Annotation. The article presents the results of a historical analysis of the reform of the federal executive body in the field of physical culture and sports in the Russian Federation. A variant of periodization of the state management of physical culture and sports is proposed.

Key words: physical culture and sports, public authorities, sectoral legislation.

Актуальность. Государственное управление физической культурой и спортом неоднократно становилось объектом исследования в различных научных публикациях [1; 2; 3]. При этом не выявлено исследований, анализирующих путь реформирования Федерального органа исполнительной власти в отрасли физической культуры и спорта, что определило выбор темы данной статьи.

Цель исследования – выявить ключевые события в изменениях отраслевого законодательства и изменениях Федерального органа исполнительной власти в сфере физической культуры и спорте и разработать на их основе периодизацию государственного управления физической культурой и спортом в Российской Федерации.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ отраслевого законодательства 1991-2023 гг. позволяет выделить четыре периода, каждый из которых имеет собственную специфику с точки зрения управления физической культурой и спортом (таблица 1).

Таблица 2 – Хронология реформирования Федерального органа исполнительной власти в сфере физической культуры и спорта

Дата создания	Юридический статус федерального органа	Действующий отраслевой Федеральный закон
21 ноября 1986 г.	Комитет по содействию олимпийскому движению при Правительстве РСФСР (первый орган в РФ)	Отсутствует
1 июня 1992 г.	Координационный совет по физической культуре и спорту при Председателе Правительства РФ	
30 сентября 1992 г.	Комитет Российской Федерации по физическому воспитанию и массовому спорту	
27 ноября 1992 г.	Комитет РФ по физической культуре	

10 января 1994 г.	Комитет РФ по делам молодежи, физической культуре и туризму	«Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте» (утв. ВС РФ 27.04.1993 N 4868-1)
30 мая 1994 г.	Комитет РФ по физической культуре и туризму	
3 августа 1994 г.	Государственный комитет Российской Федерации по физической культуре и туризму	
8 июня 1999 г.	Министерство РФ по физической культуре, спорту и туризму	Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 29.04.1999 N 80-ФЗ
18 мая 2000 г.	Государственный комитет Российской Федерации по физической культуре, спорту и туризму	
29 апреля 2002 г.	Государственный комитет Российской Федерации по физической культуре и спорту	
29 апреля 2002 г.	Федеральное агентство по физической культуре, спорту и туризму	
29 апреля 2002 г.	Федеральное Агентство по ФК и С	Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 N 329-ФЗ
7 октября 2008 г.	Министерство спорта, туризма и молодежной политики	
21 мая 2012 года	Министерство спорта РФ	

Период 1991-1993 гг. характеризуется интенсивным реформированием государственных органов управления и ликвидацией старых структур в связи с образованием нового государства. В данный период в отрасли пять раз реформировался федеральный орган исполнительной власти. В наибольшей степени в управлении олимпийским спортом участвовал созданный в 1992 году. Комитет по содействию олимпийскому движению, так как он изначально создавался с целью подготовки олимпийской сборной России для участия в Играх 1992 года. Сотрудничество данной государственной структуры и созданного 1 декабря 1989 г. Всероссийского Олимпийского комитета оказалось вполне эффективным, о чем свидетельствуют результаты выступления Олимпийской сборной на Играх XXV Олимпиады и XVI Зимних Олимпийских играх.

В период 1993 по 1999 гг. в целом по стране совершенствуется законодательная база. Принятая в 1993 г. Конституция, определившая государственное устройство страны, а также «Закон об общественных объединениях» (1995 г.) ограничились возможность прямого участия государства в управлении олимпийским спортом, особенно на уровне субъектов федерации, а также во взаимодействии с ОКР и НСФ (Ст. 17 ФЗ). В данный период в отрасли действовали «Основы законодательства РФ по физической культуре и спорту», принятые в 1993 г., согласно которым функции государства в управлении олимпийским спортом сводились к законотворчеству и контролю за исполнением отраслевого законодательства, а также установлению нормативов финансирования и прямому финансированию олимпийского спорта. Федеральный орган исполнительной власти в отрасли трижды реформировался, но существенных изменений в его сотрудничестве с Олимпийским комитетом России не возникало.

Начало четвертого периода 1999 – 2007 гг. ознаменовалось принятием федерального закона «О физической культуре и спорте в РФ» (27 января 1999) и созданием Министерства физической культуры и спорта и туризма (8 июня 1999 г.) Закон устанавливал новые обязательства государства в сфере финансирования олимпийского спорта. Согласно Закону, государство создает оптимальные условия финансирования, что, по-видимому, означает поощрение негосударственных форм финансирования путем предоставления льгот по налогам, сборам, кредитованию. Распределение государственных средств в этот период наряду с федеральным органом исполнительной власти осуществляет Олимпийский комитет России. В целом, для периода характерно уменьшение участия государства в управлении олимпийским спортом, о чем свидетельствует понижение статуса федерального органа исполнительной власти в отрасли – от Министерства до Федерального агентства (2004 г.).

Современный период берет начало с 2007 года и характеризуется принятием действующего Федерального закона «О физической культуре и спорта в Российской Федерации», а также создания Министерства спорта и молодежной политики, впоследствии переименованного в

Министерство спорта Российской Федерации. Данный период отмечен относительной стабилизацией модели государственного управления физической культурой и спортом.

Выводы. В период 1991-2023 гг. в системе управления олимпийским спортом можно выделить четыре самостоятельных периода, на основе изменений отраслевого законодательства и реформирования государственных органов управления, в соответствии с чем изменялась роль и функции государства в целом в управлении физической культурой и спортом. С 2007 года модель государственного управления физической культурой и спортом относительно стабилизировалась.

Список литературы

1. Пилюян, Р. А. Предложения по совершенствованию проекта Федерального Закона «О физической культуре и спорте Российской Федерации» / Р. А. Пилюян // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1998. – № 3. – С. 53-59.

2. Рогачев, Д. И. актуальные проблемы структуры и содержания действующего Федерального Закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» / Д. И. Рогачев, А. И. Редькина // Право и государство: теория и практика. – 2020. – №7 (187). – С. 171-178.

3. Суханов, А. Функции государственного управления отрасли физической культуры и спорта / А. Суханов // Студенческая наука и «Молодые ученые ГЦОЛИФК»: сборник материалов Межрегиональных итоговых научных конференций студентов. – 2017. – С. 279-283.

ХАРАКТЕРИСТИКА ТХЭКВОНДО ВТФ КАК ВИДА СПОРТИВНЫХ ЕДИНОБОРСТВ

Шарманова С. Б., Смирнов А. В.
ФГБОУ ВО «УралГУФК», Челябинск, Россия

Аннотация. Значимым компонентом профессионализма тренера является знание специфики избранного вида спорта, включая его общую характеристику, социальную сущность, своеобразие соревновательной, двигательной деятельности, физиологические, психологические особенности, ведущие компоненты спортивного мастерства и, наконец, характерные особенности спортивной подготовки. Изложенное актуализирует изучение специфических особенностей, присущих тому или иному виду спорта (спортивной дисциплине).

Ключевые слова: тхэквондо ВТФ, вид спортивных единоборств, характеристика.

CHARACTERISTICS OF TAEKWONDO WTF AS A KIND OF COMBAT SPORTS

Sharmanova S. B., Smirnov A. V.
UralSUPC, Chelyabinsk, Russia

Annotation. A significant component of the coach's professionalism is knowledge of the specifics of the chosen sport, including the general characteristics, social essence, originality of competitive, motor activity, physiological, psychological characteristics, the leading components of sportsmanship and, finally, the characteristic features of sports training. The foregoing actualizes the study of the specific features inherent in a particular sport (sports discipline). The purpose of this work is to characterize taekwondo WTF as a type of of combat sports.

Key words: taekwondo WTF, a type of of combat sports, characteristic.

Актуальность исследования. Значимым компонентом профессионализма тренера является знание специфики избранного вида спорта, включая его общую характеристику, социальную сущность, своеобразие соревновательной, двигательной деятельности, физиологические, психологические особенности, ведущие компоненты спортивного мастерства и, наконец, характерные особенности спортивной подготовки.

Вышеизложенное актуализирует изучение специфических особенностей, присущих тому или иному виду спорта (спортивной дисциплине).

Цель настоящей работы – дать характеристику тхэквондо ВТФ как вида спортивных единоборств.

Организация и методы исследования. Выполнен анализ литературных источников, включая нормативные документы.

Результаты исследования и их обсуждение. История боевых искусств в Корее насчитывает около двух тысяч лет. Периоды самостоятельного развития корейских школ и стилей сменялись целыми эпохами развития под влиянием китайской и японской традиции боевых стилей

и направлений. В 1973 году была создана Всемирная федерация тхэквондо (World Taekwondo Federation, WTF), основные усилия которой были сконцентрированы на популяризации тхэквондо как вида спорта, организации и проведении соревнований, совершенствовании судейской системы. Ожидаемым результатом стало последовательное признание этого вида спорта международными организациями и включение тхэквондо ВТФ в программу Олимпийских игр. Летом 2017 года название World Taekwondo Federation сократили до World Taekwondo (WT), а в апреле 2018 года на Всемирной ассамблее тхэквондо(Тунис) кардинально изменили правила соревнований в разделе кёруги (спарринг) [6; 8].

Как указывает Д. С. Ким [4], чтобы войти в программу Олимпийских игр, тхэквондо ВТФ должно было удовлетворять ряду требований (рисунок 1).

Изменение правил соревнований в направлении повышения зрелищности закономерно обусловило усложнение технико-тактических действий и рост требований к уровню интегральной подготовленности тхэквондистов. При этом демонстрируемые в рамках поединка технико-тактические действия спортсменов, преимущественно, носят скоростно-силовой характер [5].



Рисунок 1 – Требования к тхэквондо ВТФ как Олимпийскому виду спорта

Подробная характеристика тхэквондо ВТФ как вида спорта дана ниже (таблица 1).

Таблица 1 – Характеристика тхэквондо ВТФ как вида спорта [1; 2; 3; 6; 7]

Место во Всероссийском реестре видов спорта	
Наименование вида спорта	Номер-код вида спорта
Тхэквондо	047 000 1 6 1 1 Я
Общая характеристика	
Корейское боевое искусство, характеризующееся наиболее мощной техникой ударов ногами, соответствующей этой технике тактикой и стратегией, и олимпийский вид спортивных единоборств, соревнования по которому проводятся в соответствии с правилами WT (World taekwondo) и включают спарринги, формальные комплексы, разбивание предметов и спецтехнику. В спаррингах достижение победы обеспечивается посредством нанесения ударов сопернику в соответствии с правилами соревнований	
Социальная сущность	
Тхэквондо оказывает комплексное, разностороннее воздействие на организм занимающихся, обеспечивая формирование знаний, прикладных двигательных умений и навыков, двигательных и психических способностей. Сохраняя многие традиции боевых искусств, тхэквондо имеет духовно-философские корни и сочетает в себе единство духовных и телесных практик. Смысловое значение термина «тхэквондо» складывается из трех слов: «тхэ» – удар ногой в прыжке, «квон»	

– удар кулаком, «до» – путь познания и самосовершенствования. Целью и высшим смыслом занятий тхэквондо является идеал психофизического самосовершенствования личности. Воспитание личности тхэквондиста заключается в формировании его мировоззрения, социальной и гражданской ответственности. В основе этики тхэквондо лежит чувство уважения к боевому искусству, тренеру, товарищам по команде и соперникам. Важное место занимают нравственные установки, связанные с осознанием спортсменом личной ответственности за свое поведение в контексте не только спортивных достижений, но и принадлежности к данному виду спорта

Специфика соревновательной деятельности

Соревновательная деятельность складывается из выполнения технико-тактических действий на фоне активного сопротивления противника в ограниченном пространстве и ограниченных отрезках времени. Характерны: нестационарность пространственно-временных отношений между соперниками, а также между спортсменом и «физической средой»; четко выраженная динамическая структура технических приемов и значительная вариативность, обусловленная необходимостью адаптации используемого технического арсенала к нюансам текущей ситуации поединка; непрерывность принятия тактических решений; необходимость поддержания работоспособности на фоне компенсированного утомления, наличие нервно-эмоционального напряжения стрессового характера. Результативность определяется умением своевременно и верно оценить манеру и нюансы поведения противника, предвосхитить его намерения (создание тактически выгодных ситуаций)

Специфика двигательной деятельности

Оперативный характер деятельности, высокая психическая напряженность, дефицит времени на решение оперативных задач, нестационарные условия решения двигательных задач, зависимость результата от особенностей противодействия соперника. Отличительная особенность – активное применение разнообразной техники ударов ногами, как одиночных, так и в комбинациях с другими действиями; ряд способов выполнения ударов ногами из нестандартных положений включает безопорные положения. Демонстрируемые в рамках поединка технико-тактические действия, преимущественно, носят скоростно-силовую направленность. Сложные комбинации передвижений, защитных и атакующих действий в условиях установленного лимита времени предъявляют жесткие требования к уровню проявления быстроты ответных двигательных реакций, к восприятию, вниманию, мышлению, морально-волевым качествам спортсмена

Физиологические особенности

Ситуационный вид спорта: в каждый момент поединка приходится срочно выбирать определенный технико-тактический приём, что требует большой подвижности нервных процессов, высокой возбудимости и лабильности всех звеньев двигательного аппарата, четкой информации от анализаторов. Для выполнения ударных действий важно иметь большую силу не только окислительных, но и более быстрых гликолитических мышечных волокон. Для сохранения высокого темпа поединков необходим высокий уровень скоростно-силовой выносливости, связанной, преимущественно, с уровнем аэробных возможностей гликолитических мышечных волокон. Функциональные возможности сердечно-сосудистой системы позволяют быстро и более полно восстанавливаться между раундами, поединками в паузах внутри раунда

Психологические особенности

Соревновательная деятельность осуществляется в условиях непосредственного контакта с соперником; достижение спортивного результата связано в большей степени с риском. «Ситуативное противоборство», где победа зависит от таких факторов, как умелое и своевременное использование арсенала технических действий, сознательное ведение боя с переменной интенсивностью, построение тактики поединка в зависимости от правил соревнования, умение прогнозировать действия противника и др. Эффективность соревновательной деятельности в значительной степени зависит от совершенства таких психических функций и качеств, как: самоконтроль и саморегуляция сенсомоторной деятельности, поведения и состояния вообще (особенно в конфликтных ситуациях); антиципирующие, сложные и простые сенсомоторные реакции (их точность и быстрота), причем спортсмену не только надо учитывать предполагаемые действия противника, но и адекватно реагировать на них; точность скоростных, силовых и пространственных компонентов движений; оперативное мышление и ряд других. Особые требования предъявляются к специализированному восприятию – времени, внешнего пространства, положений собственного тела, движений противника (партнера) и других пространственно-временных характеристик. Такое восприятие осуществляется посредством зрительного, слухового

и кинестетического анализаторов и осложнено тем, что спортсмен находится в непосредственном физическом контакте с соперником и вынужден воспринимать его сложно-координированные движения подстраивая к ним либо навязывая ему свои
Ведущие компоненты спортивного мастерства
Владение обширным арсеналом сложных двигательных действий, предъявляющих высокую планку запроса к уровню развития способностей к демонстрации взрывных усилий и требующих наличие определенной вариативности в контексте приспособления к изменяющимся соревновательным условиям. Наличие высокоразвитой способности противостоять процессу утомления без видимого снижения эффективности тактических и технических действий. Высокий уровень развития скоростно-силовых способностей, выступающих в качестве ключевого фактора надежности технико-тактических действий в условиях соревновательного поединка
Характерные особенности спортивной подготовки
Построение процесса подготовки в строгом соответствии со спецификой соревновательной деятельности. Приоритетность задачи повышения уровня скоростно-силовых качеств и специальной выносливости, развития разносторонних навыков в мгновенной оценке пространственных, временных характеристик и градаций усилий. Последовательное формирование и совершенствование специально проанализированных и отобранных технико-тактических действий, преимущественно обеспечивающих достижение запланированного результата. Необходимость формирования устойчивых двигательных навыков и их последующего применения в спортивных поединках в условиях конфликтных ситуаций боя. Преимуществом технической, тактической, физической, психологической подготовки. Использование оптимальных объемов специальной подготовки, моделирующей соревновательную деятельность

Заключение. В заключение отметим, что потребность современного социума в высококвалифицированных тренерах по тхэквондо, способных успешно решать вопросы профессиональной деятельности, определяет необходимость не только глубокого всестороннего изучения специфических особенностей избранного вида спорта, но и постоянного обновления знаний, умения не только накапливать, но и анализировать и систематизировать большой объем информации, постоянно возрастающий по мере интенсивного развития спорта, расширения, дополнения и изменения его теории и практики.

Список литературы.

1. Вершинин, М. А. Модельные характеристики соревновательной деятельности спортсменов-единоборцев / М. А. Вершинин, А. О. Плотников // Самарский научный вестник. – 2017. – Т. 6. – №1(18). – С. 166–170.
2. Всероссийский реестр видов спорта // Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. – URL : <http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport> (дата обращения: 01.01.2023).
3. Воронов, И. А. Психотехника восточных единоборств : монография / И. А. Воронов. – Минск : Харвест, 2005. – 430 с.
4. Ким, Д. С. Тхэквондо: олимпийские стандарты национального спорта / Д. С. Ким // Стандарты и качество. – 2016. – № 11. – С. 86–88.
5. Неволин, А. В. Проблемы развития тхэквондо (ВТФ) как спорта высших достижений / А. В. Неволин // Проблемы современной науки и образования. – 2018. – № 3(123). – С. 72–75.
6. Передельский, А. А. Философия, педагогика и психология единоборств : монография / А. А. Передельский. – М. : Физическая культура, 2008. – 168 с.
7. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2022 г. № 988 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо» (Зарегистрировано в Министерстве юстиции Российской Федерации 13.12.2022 г. № 71473) // Консультант-плюс. – URL : http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_434427/ (дата обращения: 01.01.2023).
8. Шулика, Ю. А. Тхэквондо. Теория и методика. Том 1. Спортивное единоборство : учебник / Ю. А. Шулика, Е. Ю. Ключников. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2007. – 800 с.

ГРАЖДАНСКО-ПАТРИОТИЧЕСКОЕ И ДУХОВНО-НРАВСТВЕННОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ПАТРИОТИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ МОЛОДЕЖИ

Асанин В. Ю., Кильнесов В. М., Деверинская А. Т.
Чебоксарский кооперативный институт (филиал) АНООВО ЦР РФ
«Российский университет кооперации», Чебоксары, Россия

Аннотация. Статья посвящена роли физической культуры и спорта в патриотическом воспитании молодежи. Работа по патриотическому воспитанию молодежи непосредственно связана с их физическим развитием, потому что, будущие России, это здоровые, сильные, крепкие, выносливые, ловкие, граждане защитники своей родины. Здоровый телом и духом человек является носителем общественных ценностей и основ патриотического сознания. Следование основам здорового образа жизни, с помощью регулярных занятий физической культурой и спортом, позволяет сформировать у студенческой молодежи патриотизм, любовь к родине, родителям, друзьям и близким людям.

Ключевые слова: физическая культура, патриотизм, воспитание, молодежь, фактор, проблема, формирование, нравственность.

THE ROLE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN PATRIOTIC EDUCATION OF YOUNG STUDENTS

Asanin V. Yu., Kilnesov V. M., Deverinskaya A. T.
Cheboksary Cooperative Institute (branch)

of the Russian University of Cooperation, Cheboksary, Russia

Abstract. The article is devoted to the role of physical culture and sports in the patriotic education of young people. The work on patriotic education of young people is directly related to their physical development, because the future of Russia is healthy, strong, strong, hardy, agile, citizens defenders of their homeland. A healthy person in body and spirit is a carrier of social values and the foundations of patriotic consciousness. Following the basics of a healthy lifestyle, with the help of regular physical education and sports, allows students to form patriotism, love for the motherland, parents, friends and loved ones.

Keywords: physical culture, patriotism, upbringing, youth, factor, problem, formation, morality.

Введение. С недавних времен в России остро возник вопрос о формировании гражданских и патриотических ценностных ориентиров личности. Особенно очевидно эта проблема проявилась среди обучающегося подрастающего молодого поколения. Исторический опыт наглядно подтверждает, что без патриотизма в обществе нельзя построить сильное независимое государство. Высокий уровень патриотического воспитания должен стать необходимым серьезным условием гражданской консолидации и повышения конкурентоспособности России в современных геополитических условиях. В тоже время многонациональный характер российского общества, специфика его территориально-административного деления, различие в политическом и социально-экономическом развитии регионов бросают вызов существующей системе патриотического воспитания, которая уже не отвечает современным социальным реалиям и не всегда учитывает особенностей менталитета современной молодежи. Одной из главных причин, блокирующих патриотические чувства подрастающего поколения, являются низкий уровень жизни большой массы населения России, отсутствие институционального доверия, социальное неравенство и инертность. По этой причине, у определенной части молодого поколения происходит деформация патриотических чувств, культуры, моральных и эстетических норм поведения в обществе. Для такой части молодого обучающегося поколения свойственны абсолютно негуманные качества личности: цинизм, жесткость, озлобленность, насилие, безразличие, неуважительное отношение к истории народа, героям отечества и их трудовым подвигам, безнравственность и потеря духовно-нравственных ориентиров. Все это отрицательно сказывается на патриотическом и нравственном воспитание молодежи.

В настоящее время в нашем обществе сложилась острая необходимость в развитии у молодежи идей активной гражданской позиции, инициативного поведения и практического гражданского соучастия в жизни общества. Кроме семьи как главного социального института, ответ-

ственного за социализацию и воспитание молодежи, важнейшими посредниками в социализации молодых людей становятся учебные заведения. В следствии этого актуальной проблемой остается осуществление патриотического воспитания среди обучающийся молодежи.

Патриотическое воспитание - это систематическая и целенаправленная деятельность университета по формированию у студентов патриотического сознания, чувства верности своему Отечеству, готовности к выполнению долга и конституционных обязанностей по защите интересов Родины.

Патриотическое воспитание - процесс влияния и воздействия на молодёжь с целью осознанного ею восприятия исторических знаний о лучших традициях своей страны и народа, его героической борьбе, подвигах, талантах, достижениях, знание символов государства. Воспитание в обучающейся молодежи патриотизма общественным сознанием, воспринимается не только в привитии таких ценностей, как любовь и уважение к Родине, но и воспитание в целом - духовного, нравственного, борьбой с вредными привычками наркотиками и алкоголем, трудом на благо нашей родины, заботой о людях, обязательную военную службу в армии, организацию досуга. Патриотическое воспитание в современных условиях рассматривается как важнейшая часть общегражданской культуры и воспитания, и как одна из основ духовно-нравственного объединения общества, защиты прав и свобод личности.

Все вышеуказанные негативные процессы, характеризующиеся в деформации морали, недостатком патриотических чувств, искаженном восприятии культуры и истории и происходящие в сознании определенной части поколения молодых людей объясняется, ослаблением военно-патриотической, воспитательной, образовательной и просветительской работы в образовательных учреждениях.

В течении последних десятилетий, в России наблюдалось снижение показателей уровня физического развития, физической подготовленности и состояния здоровья студенческой молодежи. По данным медицинских осмотров 60 - 70 % учащихся в образовательных учреждениях молодежи имеют слабую физическую подготовленность и отклонения в состоянии здоровья. Обучающиеся не в состоянии выполнять зачетные контрольные нормативы по физической подготовке и сдачи норм ГТО. Слабый уровень физического развития и физической подготовленности объясняется нежеланием некоторой части молодого поколения людей заниматься своим здоровьем, не любить и не ходить на занятия по физической культуре, не говоря уже о занятиях в спортивных секциях. Как показал опрос студентов в нашем вузе многие недопонимают ценность своего здоровья и относятся к нему так, как будто оно придет к тебе просто так, без приложения каких - либо усилий над собой.

Патриотическое воспитание молодежи тесно связано с их физическим развитием, ведь будущие подрастающее поколение, граждане России должны быть здоровыми, сильными, крепкими, выносливыми, ловкими, быть защитниками своей родины. В силу своей специфики спорт и физическая культура обладают огромным воспитательным потенциалом, являются одними из мощнейших механизмов формирования таких мировоззренческих оснований личности, как гражданственность и патриотизм, и рассматриваются как спортивно-патриотическое воспитание.

Регулярные занятия физической культурой и спортом закладывает в человеке основы сознательного поведения, стремления к здоровому телу и духу. Здоровый телом и духом человек является носителем общественных ценностей и устоев, основ патриотического сознания, продвигает идеи серьезного отношения к своему здоровью и физическому развитию. Все вышесказанное благотворно влияет на психологическое здоровье, снижает риск ментальных нарушений, уменьшает показатель депрессивных настроений и идей.

Без всяких сомнений, соблюдение основ здорового образа жизни, с помощью регулярных занятий физической культурой и спортом, способствует формированию у студенческой молодежи патриотизма, любви к своей родине, родителям, друзьям и близким людям. Занимающиеся физической культурой и спортом молодой человек не оставляет в своей жизни место для вредных привычек - наркотиков, табака, алкоголя, лени, и т.д. Это способствует укреплению в молодом сознании правильных ценностных установок.

Список литературы.

1. Алиев, М. Н. Патриотическое воспитание учащийся молодежи средствами физической культуры и спорта // Технология совершенствования подготовки педагогических кадров: теория и практика: межвузовский сборник научных трудов. – Вып. 3. – Казань: КГУ.2004. – С.115-118.

2. Алиев, М. Н. Физическая культура и спорт как средства военно-патриотического воспитания учащейся молодежи // Воспитание патриотизма, дружбы народов, гражданственности: материалы второй Всероссийской научно-практической конференции. – М., 2003. – С. 354-359.

3. Зотин В.В., Сидорова О.О., Сидорова Н.И. Олимпиада-2014 социальный фактор роста патриотизма // сб.тр. международной науч. практ. конф. «Молодежь Сибири – науке России». Красноярск, 2015. – С. 302-304.

4. Постановление Правительства РФ от 30.12.2015 № 1493 (ред. от 20.11.2018) «О государственной программе Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016 – 2020 годы».

5. Эдакаев А.Р. Формирование патриотизма молодежи через спорт и физическое воспитание. /А.Р. Эдакаев. // Young science – 2016. – Т. 3, №2. – С. 32-38.

РОЛЬ СПОРТА В РАЗВИТИИ МЕЖЭТНИЧЕСКОЙ ТОЛЕРАНТНОСТИ

Ахметшина Л. В.
ФГБОУ ВО «ПУФКСиТ», Казань, Россия

Аннотация. В статье подчеркивается важность спорта, Олимпийского движения, Олимпийских игр, международных спортивных мероприятий как главный фактор укрепления межнациональной дружбы и толерантности. Научная новизна заключается в междисциплинарном рассмотрении вопроса с привлечением трудов известных деятелей сферы спортивного движения. Представлена информация о роли международных спортивных отношений в формировании мирового взаимопонимание между народами мира.

Ключевые слова: межэтническая толерантность, терпимость, спорт
THE ROLE OF SPORT IN THE DEVELOPMENT OF INTERETHNIC TOLERANCE
Akhmetshina L.V.

PSBEI HE «Volga State University of Physical Education, Sport and Tourism»
Kazan, Russia

Annotation. The article emphasizes the importance of sports, the Olympic Movement, the Olympic Games, international sporting events as the main factor in strengthening interethnic friendship and tolerance. Scientific novelty lies in the interdisciplinary consideration of the issue with the involvement of the works of well-known figures in the field of sports movement. Information is presented on the role of international sports relations in the formation of world understanding between the peoples of the world.

Key words: interethnic tolerance, tolerance, sports

Актуальность. Толерантность (от лат. *tolerantia* — терпение, терпеливость, принятие) — социологический термин, обозначающий терпимость к иному мировоззрению, образу жизни, поведению и обычаям. Толерантность не равносильна безразличию. Она не означает также принятия иного мировоззрения или образа жизни, она заключается в предоставлении другим права жить в соответствии с собственным мировоззрением. «Толерантность — это то, что делает возможным мир, и ведет от культуры войны к культуре мира», говорится в Декларации принципов толерантности, принятой Генеральной конференцией ЮНЕСКО в 1995 г. Толерантность – это человеческая добродетель: искусство жить в мире разных людей и идей, способность иметь права и свободы, не нарушая при этом прав и свобод других лиц. Одними из основ этнического единства Нового времени, наряду с музыкой, изобразительным искусством, стали архитектура, живопись, кинематография, спорт.

Спорт также помогает стереть расовые предрассудки. В истории есть немало примеров, когда достижения отдельные спортсмены способствовали признанию своей этнической группы другими народами [3, с. 56].

В последнее время много говорят о толерантности. Эта концепция особенно актуальна для России, где проживают представители огромного количества народов и национальностей, исповедующих все мировые религии. Если не научиться уважать людей, исповедующих иные взгляды на жизнь, у которых есть свои традиции и верования, то страну будут постоянно сотрясать все разного рода конфликты.

Цель исследования состояла в том, чтобы определить роль и значение спорта, международного спортивных мероприятий, международных спортивных связей в укреплении толерантности народов мир. Методы исследования: анализ научно-методической литературы, обобщение исторического материала, опыта работы и мнений специалистов в данной области.

Результаты и их обсуждение. Современный спорт занимает важное место в физической и духовной культуре общества. Как социальное явление, ему также присущи различные социальные функции. Самым главным из этих функций является укрепление толерантности и мира, взаимопонимания между национальностями, народами и государствами. В достижении этих целей особую роль играют спорт, спортивные игры, международные спортивные мероприятия, международные спортивные отношения и т. д.

В Древней Греции Олимпийские игры считались праздником мира. Накануне этого Великий праздник прекращались все раздоры и войны. Никто не имел права входить на территорию Олимпии с оружием. Нарушителю грозил суровый штраф — две мины серебром. Но страшнее разорительного штрафа, как думали греки, было проклятие, которое боги насылали на нарушителя олимпийского перемирия. Строгому наказанию подвергалось также лицо, оскорбившего путешественника, который собирался на олимпийский праздник. Однако самым страшным наказанием было отлучение от Игр на одну-две Олимпиады. Столь важную роль играли Игры в политической жизни страны. Соревнования были крайне жесткими, а главное - честными. Победители были награждены оливковой ветвью или лавровым венком. Их ждала бессмертная слава не только в своем родном городе, но и во всем греческом мире. Французский барон и основатель возрождения Олимпийских игр в конце 19 век Пьер де Кубертен в своей знаменитой Оде о спорте не зря сказал: «О СПОРТ! ТЫ МИР!» Спорт является своеобразным универсальным языком человеческого общения, который может стать мощным средством укрепления мира, терпимости и взаимопонимания. Благодаря своей способности объединять людей, независимо от границ, культур и религий, это может способствовать терпимости и примирению [1, с. 23].

В наше время в ряде случаев именно спорт помог возобновить диалог и найти другие каналы для общения. Например, Северная и Южная Корея присоединились к своим спортсменам в объединенной команде на летних Олимпийских играх 2000 года. Матч по настольному теннису был первым шагом в процессе восстановления дипломатических отношений между Китаем и США в 1971 г. И сегодня израильские и палестинские дети регулярно встречаются, чтобы вместе играть в футбол или баскетбол. Фундаментальные ценности, неразрывно связанные с самой сущностью спорта, делают его важным методом укрепления мира как на местном, так и на международном уровне.

Агентство ООН по делам беженцев, УВКБ ООН на протяжении многих лет использовало возможности спорта в своих программах по ускорению процесса реинтеграции беженцев, обеспечению толерантности и взаимопонимание между сообществами. В 2005 году УВКБ ООН расширило свою деятельность и активно вводило спортивные мероприятия в свои основные программы и политику. Например, 11 июля 2004 года на поле появились игроки команды ФК «Москва», перед матчем в футболках с надписью «Москва против расизма». Таким образом, клуб выразил поддержку инициативе FARE по противодействию расизму в спорте. Секретарь клуба Ю. Белус заявил, что расизм является серьезной проблемой для всей России и для Москвы в частности. Он подчеркнул, что все цветные игроки московских команд остро ощущают дискриминацию. В ФК «Москва» играют два африканских и два кавказских футболиста. Команда осознала необходимость защищать своих товарищей от нападков расистов. Еще одним свидетельством того, что спорт способствует развитию этнической толерантности, является способность спортсменов разных национальностей поднять статус своего народа, своей страны в мире. Заслуги некоторых выдающихся спортсменов и спортивных команд становятся не только значительными событиями в жизни своих стран и регионов, но и делают их в определенной степени знаковыми фигурами в судьбах народов и этносов. Такие спортсмены становятся символами национальной гордостью своих народов еще при жизни, кумиры целых поколений зрителей и поклонников.

Участие представителей различных этносов в спортивных командах укрепляет межэтническую солидарность и толерантность в обществе. Например, в современной России в условиях формирования гражданского общества, победы сборных команд страны с участием представителей разных народов гораздо значительнее любых политических лозунгов и деклараций о патриотизме и многонациональности.

В 1999 году был представлен эксперимент в Румынии, в деревне, где были серьезные вспышки межэтнического насилия между группами венгров, румын и цыган. Благодаря финансированию Европейской комиссии английской организации «Молодежное действие за Мир» удалось создать социальный центр посреди этой деревни. Основная цель этой организации установить мирные контакты между представителями различных сообществ. Среди прочего организовывались и футбольные матчи. Столкнувшись с отказом многих детей создать смешанные группы (согласились только цыгане), матч был первым между цыганами, румынами и международными наблюдателями. После нескольких матчей, им удалось создать две действительно смешанные команды. В ходе этих опытов можно было заметить одну общую черту: успешность мероприятия зависит от внимания к качеству игры. Если игрокам нравится, команды сбалансированы, поле в приличном состоянии, вполне можно убедить игроков принять и такое непопулярное состояние, как смешанные команды. [5, с. 346] Другой вывод состоит в том, что независимые наблюдатели, волонтеры, учителя физкультуры и т. д. должны присутствовать, и чем их больше, тем легче управлять игрой.

В новейшей истории участие государств во всемирных Олимпийских играх и всемирных чемпионатах стали символом их международного признания. Как современная мировая практика показывает, чтобы занять достойное место в формирующемся сообществе наций, государства должны соответствовать мировым стандартам не только в области экономики, науки, техники, но и в сфере спорта. Олимпийские игры относятся к далекому прошлому, они призваны объединять людей независимо от их возраста, расы или пола, ведь спорт, культура, наука, искусство должны слиться в олимпийском движении в прочный и красивый сплав [2, с. 16]. Без сомнения, Олимпийские Игры – самое крупное и значимое событие современной спортивной жизни. Олимпийские игры могут быть использованы в качестве эффективного механизма передачи и распространения идей мира, терпимости и уважения к оппонентам, независимо от национальных, культурных, религиозных и других различий. Комплексный характер спорта делает его отличным инструментом для распространения знаний, содействия взаимопониманию и пониманию потребности в мирном сосуществовании. В целях дальнейшего укрепления и расширения мира и взаимопонимания народов мира, сотрудничество МОК с международными гуманитарными организациями, особенно с ЮНЕСКО усиливается, и спорт занимает в этом важное место [4, с. 517].

В 1958 году в сотрудничестве с МОК и ЮНЕСКО был создан Международный совет по физической культуре и спорту (SITICS). В 1978 году ЮНЕСКО сформировал Межправительственный комитет по Физкультуре и спорту. Благодаря спорту движение «честная игра» играет важную роль на всех уровнях спортивной жизни. И главная цель движения за честную игру – продвижение идей и принципов честной игры, особенно в сфере детско-юношеского спорта.

Выводы. Благодаря своей способности объединять людей, независимо от границ, культур и религий, спорт способствует толерантности и примирению. Следует сказать об этнической толерантности. В некоторых случаях именно спорт помогает возобновить диалог и найти другие каналы для связи. Фундаментальные ценности, неразрывно связанные с сутью спорта, сделать его важным методом укрепления мира как на местном, так и на международном уровне. Спорт используется для ускорения процесса реинтеграции беженцев, обеспечения толерантности и взаимопонимания между сообществами. Спорт — это не деятельность, взятая сама по себе, она не производит особого продукта. Спорт, прежде всего - средство самопознания, самоопределения человека. Спорт активно участвует в социализации личности, формировании ее статуса, положения в обществе и в общества в целом, в подготовке людей к совместной деятельности. Поэтому основная тенденция в развитии спорта – это его интернационализация. Еще одним свидетельством того, что спорт способствует развитию этнической толерантности, является способность спортсменов разных национальностей поднять статус своего народа, своей страны в мире. Олимпийские игры, как ничто другое объединяло и продолжает объединять спортсменов со всего земного шара вне зависимости от расы, культуры, религии. Международные спортивные связи и международные спортивные игры являются важным фактором укрепления толерантности и поддержки мира между народами. Олимпийское движение является мощнейшим социальным явлением в мире. Спорт, олимпийское движение, международные спортивные состязания являются основой развития мира и укрепления толерантности в обществе.

Список литературы.

1. Асмолов, А. Г. Психология личности: принципы общепсихологического анализа / А. Г. Асмолов / - М.: Смысл, 2001. - 416 с.
2. Ахметшина, Л. В. Олимпийское движение как инструмент воспитания толерантности в условиях глобализации / Л.В. Ахметшина // Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе: Сборник научных статей Всероссийской с международным участием научно-практической конференции. - Воронеж, 2019. – С.16-19.
3. Бетти Э. Рирдон. Толерантность - путь к миру / Э. Бетти Рирдон / - М.: Изд-во «Бонфи», 2001. -304 с.
4. Bairner, A Political unionism and sporting nationalism: An examination of the relationship between sport and national identity within the Ulster unionist tradition. *Identities Global Studies in Culture and Power*, 2003. - Vol. 10, Issue 4. P 517-535.
5. Vangrunderbeek, Hans (2011) Student attitudes towards doping in sport: Shifting from repression to tolerance? *International Review For The Sociology of Sport*, 2011. - Vol. 46, Issue 3. P 346-357

ОСОБЕННОСТИ ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВЫСШЕЙ ШКОЛЕ

Батова Е. А., Маков И. В.
ФГБОУ ВО «ОГУ имени И. С. Тургенева», Орёл, Россия

Аннотация. В современных условиях развития общества патриотическое воспитание студенческой молодежи приобретает особую значимость в социальном, духовном, нравственном и физическом развитии личности человека. Применение средств физической культуры с элементами спортивно-патриотического самовоспитания в повседневной жизни студентов, а также в процессе физического воспитания формируют у молодежи морально-волевой образ жизни. В данной статье рассматриваются понятия патриотического и спортивно-патриотического воспитания. Раскрываются особенности занятий физической культурой и спортом, как одного из важных факторов патриотического воспитания студентов-медиков.

Ключевые слова: патриотическое воспитание, патриотизм, студенческая молодежь, физическая культура, гражданственность, воспитанность.

FEATURES OF PATRIOTIC EDUCATION OF MEDICAL STUDENTS IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES IN HIGH SCHOOL

Batova E. A., Makov I. V.
FGBOU VO "OSU named after I.S. Turgenev", Orel, Russia

Annotation. In modern conditions of the development of society, patriotic education of student youth is of particular importance in the social, spiritual, moral and physical development of a person's personality. The use of means of physical culture with elements of sports and patriotic self-education in the daily life of students, as well as in the process of physical education, form a moral and volitional lifestyle among young people. This article discusses the concepts of patriotic and sports-patriotic education. The peculiarities of physical culture and sports as one of the important factors of patriotic education of medical students are revealed.

Keywords: patriotic education, patriotism, student youth, physical culture, citizenship, good manners.

Введение. Патриотическое воспитание студенческой молодежи является одной из приоритетных задач в рамках высшего образования. Особенно актуальным оно становится в свете происходящих событий в России, а именно, проведения специальной военной операции на Украине, когда чувство патриотизма выходит на первое место в системе ценностей, которые необходимо формировать у подрастающего поколения нашего государства.

«Патриотизм характеризует индивидуальные особенности человека, которые выражаются в любви к Родине, гражданской позиции, преданности национальным идеям и принятии своего языка, культуры и традиций» [1].

Содержание понятия «патриотизм» включает в себя:

- чувство привязанности к тем местам, где родился человек и вырос;
- уважительное отношение к языку своего народа;

- заботу об интересах Родины;
- осознание долга перед Родиной, отстаивание ее чести и достоинства;
- проявление гражданских чувств;
- гордость за свое Отечество, за символы государства;
- ответственность за судьбу Родины и своего народа, их будущее;
- уважительное отношение к историческому прошлому Родины, своего народа;
- гуманизм, милосердие и общечеловеческие ценности [5].

Целью патриотического воспитания молодежи является формирование гражданской ответственности, духовности, становление граждан как личности, обладающей позитивными ценностями и качествами, способными их проявить в интересах укрепления и развития государства.

Спортивно-патриотическое воспитание представляет собой систематическую, целенаправленную деятельность, направленную на физическое и моральное развитие личности, на формирование готовности выполнения гражданского и конституционного долга, обладающей стойкостью, творческим потенциалом, высоким уровнем гражданского и патриотического сознания [2].

В современном понимании роль физической культуры и спорта не ограничивается развитием только физических качеств и координационных способностей человека. Главная ценность физического воспитания состоит в проявлении нравственности, духовности, доброты и формирования культуры межнационального общения. Поэтому все эти качества наиболее эффективно могут проявляться и развиваться на занятиях физической культурой и спортом. Основной целью занятий физической культурой и спортом являются всестороннее развитие личности, подготовка к труду и защите Родины. Человек, имеющий запас разнообразных двигательных умений и навыков, высокий уровень развития физических и нравственно-волевых качеств, в самые быстрые сроки способен осваивать сложные трудовые операции, необходимые для успешной трудовой и военной деятельности, в том числе и врача.

Для современного врача физическая культура – это не только собственное здоровье, но и возможность помочь своим пациентам восстановить свою работоспособность, а также оставаться бодрыми и здоровыми долгие годы жизни. Поэтому врачу необходимы знания о воздействии средств и методов физической культуры на организм человека, а также умения правильно их выполнять и применять в собственной жизни и врачебной практике. Кроме того, студенты как будущие врачи должны понимать важность здорового образа жизни, необходимость регулярных и систематических занятий физическими упражнениями. Все вышесказанное способствует развитию патриотического духа, укреплению воли и характера.

Предметом научной работы являются особенности патриотического воспитания в вузе.

Объект исследования: занятия физической культурой как средство патриотического воспитания в вузе.

Цель нашей работы: изучить физическую культуру как средство патриотического воспитания в вузе.

Задачи исследования:

1. Дать определение понятий «патриотизм», «патриотическое воспитание», «спортивно-патриотическое воспитание».
2. Определить основные направления патриотического воспитания в вузе.
3. Раскрыть значение физической культуры в системе патриотического воспитания студенческой молодежи.

С целью повышения физической подготовленности студентов лечебного факультета медицинского института Орловского государственного университета им. И.С. Тургенева, а также формирования у них военно-прикладных навыков в процессе занятий физической культурой, преподавателями–педагогами используются следующие виды физических упражнений:

- 1) разновидности ходьбы и бега с преодолением препятствий,
- 2) эстафеты с передачей различных предметов,
- 3) метание в цель и на дальность,
- 4) эстафеты с преодолением полосы препятствий,
- 5) плавание,
- 6) спортивное ориентирование,
- 7) гимнастические упражнения со снарядами и на снарядах,
- 8) кроссфит и др.

Особую роль в развитии патриотизма играют спортивные соревнования. В рамках студенческой Спартакиады ОГУ имени И.С. Тургенева с целью формирования физических, моральных и волевых способностей у студентов ежегодно проходят соревнования по гиревому спорту и армрестлингу, по плаванию, баскетболу, волейболу, мини-футболу, бадминтону, настольному теннису, лыжным гонкам, легкоатлетическому кроссу и эстафете. Студенты лечебного факультета принимают самое активное участие во всех спортивных соревнованиях и являются на протяжении многих лет победителями и призерами Спартакиады. Помимо удовлетворения собственных интересов от игровой деятельности, студенты-медики учатся соперничать, дружить, проигрывать и побеждать. Важно помнить, что занятия физической культурой оказывают огромное влияние в плане воспитания патриотизма, дружбы между народами и формирования культуры межнациональных взаимоотношений, так как на лечебном факультете проходят обучение иностранные студенты из разных стран мира. Многие соревновательные моменты моделируют возможные жизненные ситуации. Правила и нормы поведения в спортивной деятельности, такие как, чувство коллективизма, трудолюбие, упорство и уважение к сопернику, переносятся в повседневную жизнь.

Также с целью патриотического воспитания студентов традиционно проходят легкоатлетические пробеги по местам боевой славы Орловской области, приуроченные ко дню Победы в Великой Отечественной войне 1941-1945гг. Так 5 мая 2022 года студенты лечебного факультета в составе группы лучших спортсменов университета, а также преподавателей кафедры физического воспитания, приняли участие в легкоатлетическом пробеге по местам воинской славы, посетив Кривцовский мемориал (г. Болхов) и воинские захоронения солдат. Каждый участник пробега был одет в белые футболки ОГУ с символикой, соответствующей мероприятию: георгиевская лента и Орден Отечественной войны на груди. Перед участниками пробега выступил доктор исторических наук, директор центра при Орловском государственном университете «Битва за Орёл» Егор Егорович Щекотихин. Он рассказал о самых значимых стратегических событиях того времени. У многих ребят в этот момент были слёзы на глазах. По окончании рассказа участники почтили память бойцов, отдавших свою жизнь за освобождение Орловщины и всего Советского Союза минутой молчания. После чего под песни войны участники пробега возложили гирлянду к памятнику и красные гвоздики к могилам солдат. Пробег проходил с двумя красными флагами Победы и флагом университета. По окончании мероприятия участников ждала полевая кухня с гречневой кашей, пирожками и чаем.

С целью воспитания патриотизма и формирования чувства ответственности перед историей за неразрывность связи поколений, на примере спорта, а также ознакомления с историческими факторами военно-спортивных лет для студентов лечебного факультета проводится внеучебное мероприятие о роли спортсменов-медиков в годы ВОВ 1941-1945гг., в рамках которого они предоставляют свои проекты и презентации. Это особенно полезно для студентов, так как медицинские работники часто находятся в местах боевых действий, в госпиталях за операционными столами и на поле боя в качестве полевых врачей.

Патриотизм проявляется в поступках и в деятельности человека. Именно на занятиях физической культурой и спортом в вузе, на самостоятельных тренировках студент многократно ставится в условия для проявления таких качеств, как сила, ловкость, стойкость, мужество, решительность, настойчивость, дисциплинированность. Постоянное преодоление физических трудностей, травмы, борьба с усталостью и утомлением воспитывают в каждом человеке и студенте, в частности, волю и уверенность в себе. Также следует отметить важную роль педагога в воспитании студенческой молодежи. Насколько профессиональна деятельность и нормы поведения преподавателя, как педагог относится к студентам, какое качество преподавания дисциплины он может предложить, напрямую влияет на уровень воспитанности, формирование упорства, воли, настойчивости и других черт учащихся.

Заключение. Таким образом, основополагающей задачей деятельности преподавателей физической культуры и спорта является воспитание патриотизма у студенческой молодежи, а также формирование в сознании каждого из них понимания значимости духовного, нравственного, политического и экономического возрождения страны, ее государственной целостности и безопасности. Патриотическое воспитание неразрывно связано с умением преподавателей физического воспитания и тренеров использовать различные формы и методы воспитательной работы.

Список литературы.

1. Абдуллаев А.А. Вопросы формирования патриотизма у личности. Воспитание патриотизма, дружбы народов, веротерпимости / А.А. Абдуллаев // Материалы Всероссийской научно-практической конференции. - М. - 2001. - С. 126-128.
2. Армянинова Т.В. Нравственное и патриотическое воспитание молодежи в сфере физической культуры и спорта / Т.В. Армянинова, В.А. Пыжова, М.Ф. Никульченко // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Сборник материалов III Всероссийской заочной научно-практической конференции. - 2017. - С. 52-55.
3. Буторина Т. С. **Воспитание** патриотизма средствами образования / Т. С. Буторина, Н. П. Овчинникова – СПб: КАРО, 2012. – 260 с.
4. Киль А.Н. Спортивно-патриотическое воспитание как одно из приоритетных направлений государственной политики в сфере физической культуры и спорта А.Н. Киль. – М.: АСТ, 2011. – С. 227.
5. Патриотическое воспитание: организационное обеспечение, механизм и структура управления /под общей редакцией А.Н. Вырщикова. – Волгоград: Издатель, 2010. – 190 с.

НУЖНЫ ЛИ УРОКИ НАЧАЛЬНОЙ ВОЕННОЙ ПОДГОТОВКИ В УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ?

Васильева Е. А

НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия

Аннотация. В данном исследовании затрагивается проблема о необходимости возвращения в учебные заведения такой дисциплины, как Основы Военной подготовки.

Ключевые слова: военная подготовка, ученики, учебные заведения, армия.

DO I NEED ELEMENTARY MILITARY TRAINING LESSONS IN EDUCATIONAL INSTITUTIONS?

Vasilyeva E. A.

NSU named after P.F. Lesgaft, Saint Petersburg, Russia

Annotation. This study touches upon the problem of the need to return to educational institutions such a discipline as the Basics of Military training.

Key words: military training, textbooks, educational institutions, army.

Введение. Во время интервью глава министерства Просвещения РФ С. Кравцов сказал, что он не поддерживает возвращение такого предмета, как «Начальная военная подготовка» в учебные заведения. «Образование – это гуманитарная сфера, и его милитаризация в той или иной степени полностью недопустима». Также он уточнил, что не нужно навязывать детям участие в разных военных мероприятиях. «Если есть желание, то можно и нужно участвовать и в Юнармии, и в кадетском движении, и в различных мероприятиях, которые проводятся по линии Министерства обороны, но это должно быть добровольно».

Данная тема очень актуальна в наше время. Вопрос нужны ли такие уроки в учебных заведениях весьма спорный. Есть много мнений, выступающих «за» и «против» восстановления изучения данной дисциплины. Давайте рассмотрим некоторые из них.

«Против» введения данного предмета говорят такие доводы как:

1) В образовательных организациях готовят детей не к войне, а к мирной самостоятельной жизни. Да, мы живем в мире, где войны все еще неизбежны и всегда должны быть к ним готовы. Но войны не могут и не должны быть целью образовательного и воспитательного процесса. Тут можно согласиться с министром просвещения Сергеем Кравцовым, который утверждал, что добровольное участие в военных играх и организациях вполне возможно в частном порядке, в свободное время от занятий.

2) Дети и так перегружены учебной программой. Им бы лучше усвоить те предметы и знания, которые пригодятся для поступления в университеты.

3) В образовательных учреждениях уже есть основы безопасности жизнедеятельности (ОБЖ). На данном этапе в рамках ОБЖ преподается все то, что нужно воспитанникам. Тем более, у нас в стране много патриотических организаций, среди которых «Юнармия», где мальчишки и девчонки могут получить начальные знания по военной подготовке.

4) Начальная военная подготовка является пустой тратой нужного для получения знаний времени. Начальная военная подготовка была совершенно бесполезной и раньше. Чем занимались на уроках НВП? - разбирали и собирали автомат на время, но в армии на время автомат не собирают, потому что при быстрой сборке и разборке его можно вывести из строя. Могут и немного побегать, но в армии рысак не нужен, армии нужны умные солдаты, рысак можно сделать за пару месяцев и в армии, а умницу в армии сделать нельзя.

Многие представляют армию по видеороликам, где показывают бегающих с автоматами десантников и пехотинцев, но это шоу, большая часть солдат сидит в кабинах, обслуживает ракетные установки, находится на боевом дежурстве или на боевых постах, а для такой службы нужны солдаты, которые что-то способны понимать в математике и физике. Учите эти предметы, учитесь думать, а для остального достаточно ОБЖ и физкультуры.

С другой стороны, множество суждений говорят о том, что необходимо иметь какие-то базовые знания по данной дисциплине. «За» восстановления урока по основам военной подготовки можно отнести такие мнения:

1) Ранее в рамках этого предмета мальчики изучали основы военной тактики, обращения с пулеметами, гранатами, маршировку и повышали свою физическую и психологическую готовность к бою.

На занятиях по начальной военной подготовке девушки получали знания по оказанию первой помощи и отрабатывали навыки оказания помощи раненым на поле боя, перевязки и лечения ран. В конце концов, уроки начальной военной подготовки стали считаться пустой тратой времени. На смену им пришел предмет под названием "Основы безопасности жизнедеятельности". Его цель - узнать, как люди ведут себя в экстремальных условиях и как безопасно действовать в таких условиях. Уроки включают некоторые поверхностные знания о военной подготовке, но они только теоретические, на практике ничего не отрабатывается. И когда случается что-то непредвиденное, молодые люди растеряны и не знают, как применить все в сложившейся ситуации.

2) В век высоких технологий, современную военную технику, вооружение, боевые комплексы должны обслуживать специалисты. Это очень сложно человеку не знающему даже азы военного оборудования, вооружения.

3) Постоянная практика прививает студентам дух патриотизма и чувство принадлежности к более крупной структуре по защите своей страны, что довольно сложно и неэффективно при использовании обычных историй, рассказов и видеороликов.

4) Морально-психологическая подготовка. Хорошо известно, что многие молодые люди не идут служить из-за отсутствия у них знаний о военном деле. Для них армия - это что-то непонятное, а, как известно, то, что непонятно, в той или иной степени порождает в нем страх. Новобранцев в армии легко узнать по их большим, бегающим, испуганным глазам.

Их мнение об армии основывается уже не на том, что они видели в армейских частях или на военной подготовке, а на том, что им рассказали друзья, сверстники и знакомые. К сожалению, они редко бывают объективными и часто вызывают у молодых людей негативные чувства. Кто добровольно пойдет в армию, услышав такие истории?

При этом некоторые эксперты не определились, на чью сторону встать: вроде бы и за предмет начальной военной подготовки, но, с другой стороны, есть же специализированные учебные заведения - например, кадетские корпуса и военные училища, в которых научат всем основам НВП.

Перечислять можно очень много и долго, включить в недостатки и слабое изучение правового минимума военнослужащих, практических навыков оказания медицинской помощи и стрельбы. Наша молодежь теряет чувство патриотизма, юноши, в большинстве своем, относятся к священному долгу защищать Отечество, как к проклятию мужской части населения страны.

По мнению преподавателей безопасности жизнедеятельности, необходимо если не вернуть базовую военную подготовку, то хотя бы увеличить количество часов практических занятий, чтобы ознакомить их с оружием, военной техникой и повседневной жизнью военнослужащих. Кроме того, практические занятия должны подготовить учеников к возможному воздействию экстремальных условий, аналогичных военным. Это поможет физически, морально и психологически подготовить юношей к службе в рядах Вооруженных Сил Российской Федерации.

Я считаю, что Основы военной подготовки очень нужны в образовательных заведениях хотя бы потому, что они развивают физические способности ученика.

Список литературы.

1. Авдеева, Н. В. К вопросу о гражданском образовании и воспитании на уроках ОБЖ / Н. В. Авдеева, В. Ю. Абрамова // Молодой ученый, – 2014. – № 12 (71) – С. 245-248.
2. Баранов, А. В. Организация военно-патриотического воспитания учащихся средних школ во внеурочной деятельности в условиях крупного города: монография / А. В. Баранов. – Москва: Центр координационного обеспечения целевых проектов, 2008. – 216 с.
3. Валеев, Р. А. Военно-патриотическая работа с подростками в молодежных организациях России / Р. А. Валеев, А. А. Зайцев, В. Ф. Зайцева // Проблемы воспитания патриотизма / Волгоград. ин-т развития образования. – Вологда: ВИРО, 2014. – С. 56-62.
4. Дмитриев, А. Ю. Патриотическое воспитание старшеклассников при организации военно-спортивной подготовки в курсе ОБЖ / А. Ю. Дмитриев // Молодой ученый. – 2015. – № 6.4. – С. 17-19.
5. Российское образование. Федеральный портал // Образование – это гуманитарная сфера и милитаризация здесь недопустима – Сергей Кравцов // Москва: 30 сентября 2020.

ГРАЖДАНСКО - ПАТРИОТИЧЕСКОЕ И ДУХОВНО - НРАВСТВЕННОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ В СОВРЕМЕННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УСЛОВИЯХ

Вороненкова А. А., Покровская Т. С.
ФГБУ ПОО «ГУОР по хоккею», Ярославль, Россия

Аннотация. Данная статья затрагивает актуальные вопросы и проблемы гражданско - патриотического и духовно - нравственного воспитания в современных образовательных условиях.

Ключевые слова: студенты, гражданско - патриотическое воспитание
**CIVIL - PATRIOTIC AND SPIRITUAL - MORAL EDUCATION OF STUDENTS IN THE
MODERN EDUCATIONAL ENVIROMENT**

Voronenkova A. A., Pokrovskaya T. S.
PSBEI "SCOR in hockey", Yaroslavl, Russia

Annotation. This study makes a review of modern problems of civil-patriotic and spiritual-moral education in modern educational conditions and situaion.

Key words: students, civil - patriotic education, spiritual - moral education.

Актуальность. Гражданско - патриотическое и духовно - нравственное развитие стали приоритетными направлениями в деле воспитания молодого поколения нашей страны. В связи с этим, необходимо учитывать современный историко - культурный контекст, а так же особенности молодежного восприятия окружающего мира, с целью достижения целей и задач гражданско - патриотического и духовно - нравственного воспитания.

Цель работы. В системе современного образования большое внимание уделяется разным направлениям воспитания подростков, однако мы в этой статье хотели бы уделить внимание двум направлениям: гражданско-патриотическому и духовно-нравственному и обобщить опыт воспитательной работы на базе образовательного учреждения ФГБУ ПОО «ГУОР по хоккею».

На настоящий момент гражданско-патриотическое воспитание является одним из наиболее актуальных направлений воспитательной деятельности. Современная политическая ситуация выявила острую проблему, характерную для нового поколения, а именно - низкий уровень значимости патриотизма, а зачастую и вовсе неприязненное отношение к патриотическим мероприятиям, акциям и другим публичным проявлениям патриотизма.

Одним из факторов, формирующим подобное отношение к родной стране, являются социальные сети, в которых, зачастую, намеренно формируется негативное отношение к родной стране и её культуре, принижается значимость исторических событий, а чувство гордости за свою страну и вовсе подменяется на противоположное чувство смущения.

Всё это происходит ввиду низкого уровня осведомлённости подрастающего поколения о своей истории, истории своего края, своей страны. Имена выдающихся людей, навсегда вписавших свои имена в историю Отечества, вытесняются необоснованно популярными в сети людьми, их образ жизни, их система ценностей и взглядов, является формирующей для миллионов молодых людей и влияет на их умы и души чуть ли не сильнее, чем система ценностей

внутри семьи. Однако, формальный подход к проведению гражданско - патриотических мероприятий и акций, так же является тем фактором, вокруг которого формируется негативное отношение к патриотизму, как к чему-то демагогическому и искусственному. Воспитатели и преподаватели, которые берут на себя ответственность за проведение подобных мероприятий, не должны проводить их только потому, что это «нужно», а подходить к подготовке и организации мероприятия потому что это «важно». Уметь увлечь молодёжь рассказом о выдающейся личности или событии так, чтобы найти отклик и живую искреннюю реакцию - это пример педагогического таланта. Не делать из героев Отчества «забронзовевших героических персонажей», а раскрыть их как людей, через призму их личности, для того чтобы показать, что великие дела и свершения делаются простыми людьми. На мероприятиях мы стараемся вызвать у студентов эмпатию, прочувствовать и прожить эмоции, вызванные в результате мероприятия, чтобы информация, полученная в процессе, не воспринималась как перечень фактов.

Вопрос гражданско - патриотического воспитания особенно остро стоит в среде воспитания молодого поколения спортсменов, поскольку именно эти люди будут являться представителями нашего государства на международных соревнованиях.

Уважение к государственным символам - флагу, гербу и гимну, историческому прошлому, полному легендарных побед и выдающихся спортсменов, осознание преемственности спортивных традиций и чувство ответственности за результат - это то, без чего сложно представить современного большого спортсмена. Воспитание гражданско - патриотических чувств начинается еще в самом юном возрасте, когда спортсмен начинает свои первые выступления за родной спортивный клуб, город, область, страну. Необходимо хотя бы базовое знание истории, чтобы возникло желание вписать своё имя в список лучших из лучших. Ведь, согласитесь, сложно побить рекорд, если не знаешь, когда и кем он был установлен.

Для достижения целей в рамках гражданско-патриотического воспитания на наш взгляд наиболее эффективными видами работ являются такие как:

- проведение тематических бесед и диспутов, праздников;
- посещение исторических мест (экскурсии в городе и на выезде);
- регулярное посещение музеев;
- беседы на общественно-политические, нравственные темы;
- встречи с ветеранами, интересными людьми;
- беседы о выдающихся достижениях российских спортсменов разных видов спорта;
- торжественное чествование победителей соревнований и отличников учебы;
- просмотр соревнований;
- оформление стендов с освещением спортивно-массовых мероприятий;
- проведение соревнований различного уровня;
- трудовые сборы и субботники;

Мы так же уверены, что мало развивать студентов физически, ведь высокие результаты требуют от спортсмена сформированности стойкого характера, силы воли, дисциплинированности и ответственности, что практически невозможно, если мы не будем опираться на достойные примеры нашего прошлого и настоящего, а так же если мы перестанем обращать внимание на духовно - нравственное воспитание личности.

Часто ли вы задаете себе вопрос о важности системного и всестороннего воспитания и развития современного поколения?

Когда ребенок приходит в этот мир он ничего не знает о мире, который его встретил. Ученые говорят о том, что заставлять детей учиться не нужно: их познавательные процессы к усвоению нового уже заложены природой. Однако в становлении человека как личности очень важно его окружение. Семья первый источник всех знаний: именно родители являются первоисточником всего, всех великих знаний обо всем на свете. Чуть позже подключается и система образования с нормами и традициями, историей и культурой.

Духовное, а затем уже и нравственное развитие человека как личности, как члена общества, в котором он существует, стало важным еще в древние времена, об этом свидетельствуют работы мудрецов, труды которых дошли до нашего времени. Согласно толковому словарю, душа – это нематериальное начало жизни, а нравственность - это моральное качество человека, правила, которыми он руководствуется в своём выборе, поэтому интеграция, симбиоз этих двух понятий позволяет человеку быть человеческим. Духовно-нравственное воспитание в стенах нашего техникума реализуется в течение всего образовательного процесса и

носит системный характер, существующая воспитательная программа опирается на план воспитательной работы, который выстроен на основании нормативно правовых документов РФ.

Мероприятия, семинары, классные часы, коллективные дела, внеурочная деятельность - все это направлено на всестороннее развитие обучающегося как в рамках коллектива, так и индивидуально. Так как мы являемся учебным заведением, где профессию осваивают спортсмены, то особое внимание мы уделяем именно погружению студентов в мир искусства, истории, культуры своего народа. Физическое развитие тоже важно, однако, к нам ребята приходят с высоким уровнем физической подготовки, в свою очередь, мы должны показать им и другие стороны жизни. Как показывает наша практика, человек может первый раз посетить театр только в возрасте 17 лет. Стоит сказать о том что, предлагая студентам пойти в театр, воспитатели используют приемы менеджера по продажам, ибо от подачи материала зависит результат. И когда все - таки возражения отработаны, билеты куплены, появляется новый виток «я не буду смотреть весь спектакль», и тут приходится идти на ухищрение и соглашаешься с этим условием, однако, когда после антракта ребята не уходят из зала, потому что им становится интересно, приходит понимание, что все было сделано не зря.

Очень важно, чтобы в образовании работали люди с высоко развитыми духовно-нравственными качествами личности, чтобы у подрастающего поколения был достойный пример. Сотрудники образовательного учреждения, имеющие высокую мотивацию на передачу своего опыта, знаний, помогают направлять энергию ребят в мирное русло познания и саморазвития.

Есть такое крылатое выражение: «Кто владеет информацией, тот владеет миром», поэтому мы в своей работе постоянно доносим до ребят новую информацию, а любое мероприятие, которое мы реализуем в стенах нашего техникума, имеет конкретные цели и задачи.

Духовно-нравственное развитие неокрепших умов в целом является сложным, многоплановым процессом, так как современный подросток подвержен влиянию медиа, соцсетей, кино. Даже музыка, и та зачастую несёт в себе отрицательный подтекст, поэтому очень важно заложить прочную основу ценностей, знаний для обеспечения безопасного формирования собственного «я». Например, творческие мероприятия являются нестандартной формой взаимодействия внутри коллектива, совершенно новые ощущения и эмоции испытывают все участники процесса, что позволяет обмениваться мыслями и идеями для достижения ситуации успеха.

Несомненно, стоит отметить, что важным аспектом в воспитании студента является, продуктивный контакт между подростком, его семьей и техникумом, поэтому воспитательные функции возложены и на куратора. Такой тандем обеспечивает наиболее результативную работу в рамках воспитания. Есть случаи, когда контакт с семьей, по ряду причин, затруднен, однако работа со студентом в таком случае ведется на протяжении всего периода обучения напрямую.

Духовно - нравственное развитие – это долгий путь длиною в жизнь. И важно чтобы проводники в нее были достойными людьми.

Выводы. Воспитание высокодуховной личности невозможно без гражданско - патриотического самосознания. Важным условием успешной педагогической деятельности в данных направлениях является взаимодействие всех участников образовательного процесса, а именно семьи, педагогов, тренеров, при поддержке государства.

Список литературы.

1. Выршиков А.Н., Кусмарцев М.Б. Патриотическое воспитание молодёжи в современном российском обществе. Монография. — Волгоград: НП ИПД «Авторское перо», 2006. — 172 с.
2. Козлов А.А. Отношение общественного сознания к проблеме воспитания. СПбГУ, 2000. С. 74.
3. Удовиченко Е.М. К вопросу о понятии патриотизма и его проявлениях // Воспитание гражданственности и патриотизма студенческой молодежи в условиях обновленной России. Магнитогорск, 2005, с. 109.
4. Плинер Я.Г., Бухвалов В.А., Воспитание личности в коллективе [Текст]/Я.Г.Плинер, В.А.Бухвалов. –М.: 2000.

РОЛЬ КОМПЛЕКСА ГТО В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Жигайлова Л. В., Иванова А. И., Жигайлов П. Ю.

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма»,
Краснодар, Россия

Аннотация. Данное исследование по анализу научно-методической литературы позволило определить основные теоретические предпосылки внедрения ВФСК ГТО в программу физического воспитания студенческой молодежи.

Ключевые слова: ВФСК ГТО, физическое воспитание, студенческая молодежь.

THE ROLE OF THE TRP COMPLEX IN THE SYSTEM PHYSICAL EDUCATION OF STUDENT YOUTH

Zhigailova L. V., Ivanova A. I., Zhigailov P. Yu.

Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism", Krasnodar, Russia

Resume. This study, based on the analysis of scientific and methodological literature, made it possible to determine the main theoretical prerequisites for the introduction of the VFSK RLD into the program of physical education of students.

Key words: VFSK TRP, physical education, student youth.

Актуальность. Система ГТО играет огромную роль в системе физического воспитания студенческой молодежи. В положении о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» указано, что к основным целям относятся повышение эффективности использования физической культуры и спорта в укреплении здоровья населения страны, воспитании патриотизма среди подрастающего поколения [1; 5].

Цель работы. Изучить ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ внедрения ВФСК ГТО в программу физического воспитания студенческой молодежи.

Результаты и их обсуждение. За последние годы состояние здоровья и физического развития в стране ухудшается. Примерно 60% учеников в России имеют какие-либо нарушения здоровья. В настоящее время одной из форм проверки уровня физической подготовленности и уровня формирования базовых физических способностей и навыков является норматив «Готов к труду и обороне». Критерии оценки физической подготовленности по всем контрольным тестам (испытаниям) проводятся на основе выполнения норм ГТО на знаки отличия (золото, серебро, бронза, без значка), в соответствии с установленными государственными требованиями [2; 8].

Каинов А.Н. (2013) пишет: «... современные школьники и студенты мало двигаются, систематически не занимаются физической культурой и спортом проводят много времени сидя перед компьютером или телевизором, что негативно сказывается на их здоровье, уроки физической культуры компенсируют дефицит двигательной активности лишь на 10-18 %» [4].

В планах высших учебных заведений занятия по физической культуре, как обязательная дисциплина была введена с 1929 года. Проводились занятия в соответствии с учебными планами, и тогда были установлены первые стандарты.

Кроме теоретических знаний, студенты выполняли тестовые задания для определения уровня физической подготовленности. Это являлось эффективной мерой эффективности физического воспитания и позволило популяризировать массовые спортивные движения в нашей стране. Роль спортивного движения быстро завоевывала позиции оздоровления человека [5; 8].

К началу 20-го века личная гигиена и физические упражнения были включены в учебную программу по физическому воспитанию как основные дисциплины для обучения студентов.

На данный момент большинство студентов высших учебных заведений (VI ступень ГТО) проявляют заинтересованность в том, чтобы получить хорошую физическую подготовку. Именно комплекс «Готов к труду и обороне» будет являться для них неплохим подспорьем в становлении хорошего здоровья, воли и характера, развитии спортивных навыков и многих других аспектов [3; 6; 7].

Вторым необходимым условием является применение навыков, полученных в ходе сдачи нормативов, применение их в дальнейшей профессиональной деятельности. Существенное замечание было замечено со стороны общественников: «Сами по себе знак отличия ГТО и присвоенный спортивный разряд несут определенную ценность, однако не предоставляют получа-

телю каких-либо преимуществ. Представляется, что для достижения целей комплекса ГТО необходимо законодательно определить дифференцированные предпочтения для граждан, получивших знаки отличия ГТО и спортивные разряды».

Третьим важным условием является популярность данного комплекса среди студентов и остальной категории молодежи. Он, безусловно, должен стать новым течением, постоянно привлекающим в себя новых граждан. Для этого необходимо проводить небольшие агитационные кампании, устраивать мастер-классы по выполнению упражнений.

Для современного образования выдающейся чертой является сложившаяся социально-культурная ситуация, которую можно охарактеризовать большим количеством инноваций в сфере как образовательного, так и воспитательного процессов. Здоровье детей всегда стоит на первом месте, чтобы воспитать здоровое поколение, необходимо заботиться о здоровье детей, предупреждать многие заболевания, а не пытаться вылечить [3].

Формирование физической культуры обеспечивает выработку навыков ведения здорового стиля жизни. Физическая культура является формальной формой обучения, основанной на стандартах и включающей оценку и критерии в школах и высших учебных заведениях. В качестве учебной дисциплины физическая культура направлена на обучение науке и методам физической активной деятельности, здоровому образу жизни.

Выводы. Таким образом, в настоящее время тема возрождения комплекса «ГТО» как никогда актуальна, поскольку содержит нормативную основу физического воспитания студенческой молодежи и является критерием определения уровня физической подготовленности, но современная модель, установленная приказом президента Российской Федерации в 2014 году, все еще недостаточно развита и продумана.

Список литературы.

1. Банникова, Т.А. Прогрессивные технологии физического воспитания в сфере физической культуры и спорта / Т.А. Банникова. - Краснодар, 2012. - 175 с.
2. Дугнист, П.Я. Роль и значение ГТО в современном обществе / П.Я. Дугнист. 2015. - С. 2-8.
3. Ефремова, Ю.С. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) в системе социокультурного и психолого-педагогического сопровождения родительства / Ю.С. Ефремова // Педагогическое образование в России. 2015. № 1. - С. 79-82.
4. Каинов, А.Н. Физическая культура 1-11классы: комплексная программа физического воспитания учащихся / А.Н. Каинов. - М.: Советский спорт, 2013. - 171 с.
5. Курамшин, Ю.Ф. Комплекс ГТО в системе физического воспитания студентов: история создания и развития / Ю.Ф. Курамшин, Р.М. Гадельшин // Теория и практика физической культуры. 2014, - № 7. - С. 9.
6. О внесении изменений в государственную программу Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта»: постановление от 16 августа 2014 г., № 821 (Правительство Российской Федерации. Сборник официальных документов и материалов). 2014. - № 9. - С. 10-30.
7. Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО): постановление от 11 июня 2014 г., № 540 (Правительство Российской Федерации/. Администратор образования). 2014. - № 14. - С. 2226.
8. Шатков, А.П. ГТО в СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ / А.П. ШАТКОВ, Е.Г. НАТРОШВИЛИ, Д.Л. ПОЛУЭКТОВ, И.Ю. СОКОЛОВА // СТУДЕНЧЕСКАЯ НАУКА XXI ВЕКА / Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2016. - № 4 (11). - С. 80–83.

ПРОФИЛАКТИКА АЛКОГОЛИЗМА В ПОДРОСТКОВОЙ И МОЛОДЕЖНОЙ СРЕДЕ

Захарова Е. М., Берникова С. М., Подвалов А. А.
ФГБОУ ВО «КГУ», Курган, Россия

Аннотация. Статья посвящена актуальной проблеме профилактики алкоголизма среди подростков и молодежи. Рассмотрены причины и последствия развития подросткового алкоголизма. Опрос студентов Института педагогики, психологии и физической культуры Курганского госуниверситета показал, что большинство студентов осознают вред алкоголя, поэтому стараются его не употреблять, 60 % опрошенных студентов занимаются физкультурой и спортом, а

самыми эффективными методами профилактики алкоголизма молодежь считает беседы с родителями и занятия в спортивных секциях и кружках по интересам.

Ключевые слова: профилактика, алкоголизм, подростки, студенты, молодежь, мероприятия, антиотравляющее воспитание.

PREVENTION OF ALCOHOLISM IN ADOLESCENTS AND YOUTH

Zakharova E. M., Bernikova S. M., Podvalov A. A.

KSU, Kurgan, Russia

Annotation. The article is devoted to the actual problem of prevention of alcoholism among adolescents and young people. The causes and consequences of the development of adolescent alcoholism are considered. A survey of students of the Institute of Pedagogy, Psychology and Physical Culture of Kurgan State University showed that most students are aware of the harm of alcohol, so they try not to use it, 60% of the students surveyed are engaged in physical education and sports, and young people consider conversations with parents and classes in sports sections and interest groups to be the most effective methods of preventing alcoholism.

Key words: prevention, alcoholism, teenagers, students, youth, activities, anti-poisoning education.

Введение. Проблема алкоголизации населения России остра и актуальна. По данным Роспотребнадзора с 2000 г. подростковый алкоголизм увеличился на 39 %, возраст начала употребления снизился с 17 до 14 лет, а в сельской местности до 11 – 12 лет, о чем свидетельствуют результаты обширного исследования среди сельских школьников Омской области [6]. Среди старшеклассников г. Москвы лишь 4 % не пробовали алкогольные напитки [4]. В сложившейся ситуации решение проблемы нужно начинать с профилактики алкоголизма среди подростков и молодежи.

Целью нашего исследования явилось изучение состояния проблемы употребления алкоголя среди студенческой молодежи и выработка профилактических мер. Задачами выступили: анализ литературы по проблеме алкоголизма в подростковой и молодежной среде, проведение анкетирования студентов Курганского государственного университета (Института педагогики, психологии и физической культуры) по вопросам употребления алкоголя, определение мер профилактики алкоголизма среди молодежи.

Анализ источников обнаружил основные причины развития подросткового алкоголизма:

- ранний возраст начала употребления, который способствует быстрому формированию зависимости из-за физиологических особенностей растущего организма;
- внутрисемейные проблемы (53% детей, употребляющих спиртные напитки, не получают достаточного внимания от своих родителей);
- индивидуальные психологические особенности подростков, например, низкая самооценка, подверженность чужому влиянию, неумение контролировать свои эмоции, жажда острых ощущений и др.;
- желание казаться взрослее, быть принятым в компанию сверстников (около 70% молодых людей чувствуют себя более привлекательными и раскованными благодаря алкоголю);
- безделье и скука;
- уход от действительности.

Взрослым важно своевременно заметить признаки начала употребления алкоголя подростками: ухудшение успеваемости (77% детей начинают плохо учиться), частые прогулы занятий, изменение круга общения, утрата интереса к увлечениям, ухудшение гигиены, изменения в поведении, повышение потребности в деньгах [4].

Последствия употребления алкоголя подростками могут быть самыми серьезными: отравления, травмы и несчастные случаи, проблемы со здоровьем (потеря веса, нарушение сна, головные боли, повышение артериального давления и др.), появление депрессивных состояний, проблемы с обучением (ухудшение памяти, снижение внимания), ранние половые связи, совершение правонарушений и др. Так, например, в г. Иркутске большинство преступлений среди несовершеннолетних совершено в состоянии алкогольного опьянения [5].

Исследование В. С. Собкина показало, что в молодежной среде группой риска по алкоголизации являются студенты системы начального и среднего профессионального образования [8].

Мы в своей работе изучили проблему алкоголизации студентов высшего учебного заведения. Было проведено анкетирование, в котором приняли участие 60 студентов 3-4 курсов Института педагогики, психологии и физической культуры Курганского госуниверситета (КГУ). Рассмотрим его результаты.

64 % опрошенных студентов впервые попробовали алкоголь в возрасте от 14 до 17 лет, 20 % – до 13 лет, 10 % – после 18 лет и лишь 6 % не пробовали спиртные напитки на момент опроса. Для сравнения: 34 % молодежи Прибалтийского региона впервые попробовали алкоголь в возрасте до 13 лет, 37 % – от 14 лет, при этом 35 % подростков до 15 лет испытывали состояние опьянения [3].

Половина опрошенных студентов впервые употребили алкоголь в компании друзей, 40% у себя дома за праздничным столом и 10 % не помнят, при каких обстоятельствах произошел алкогольный дебют. Среди первых алкогольных напитков лидируют шампанское (35 %) и пиво (32 %).

Выяснение частоты употребления студентами алкоголя показало, что большая часть респондентов (75 %) употребляют алкоголь редко, в основном по праздникам; 11 % употребляют от 4 до 6 раз за месяц; столько же студентов не употребляют вообще.

Ранжирование предпочитаемых респондентами алкогольных напитков выявило следующую иерархию: шампанское – 29 %, пиво – 24 %, вино – 18 %, коктейли – 11 %, крепкие напитки – 7 % и не употребляют алкоголь 11 % обучающихся (рис. 1).



Рисунок 1 – Ранговая последовательность употребляемых студентами алкогольных напитков

Как видно из рисунка наиболее популярными напитками среди студенческой молодежи являются шампанское и пиво. Популярность шампанского, на наш взгляд, связана с традициями: новогодние праздники, гусарский напиток, которым угощали дам для быстрого знакомства, «кто не рискует, тот не пьет шампанское», «шампанское по утрам пьют аристократы» и др.

Пиво среди молодежи считается самым безобидным напитком, по причине небольшого содержания спирта. Однако большие количества употребленного пива создают угрозу здоровью и способствуют развитию пивного алкоголизма. Многие молодые люди даже не догадываются, что четыре бутылки пива эквиваленты 200 гр. водки [5].

Преобладающей причиной употребления алкогольных напитков опрошенными студентами (43%) являются стрессы, вызванные сложностями в учебе, во взаимоотношениях с друзьями, партнерами, родителями, преподавателями. Алкогольные напитки, по их мнению, помогают расслабиться, успокоиться и забыться, хотя проблемы не решают.

Выяснение вопроса об отношении родителей к употреблению алкоголя респондентами показало, что 43% разрешают своим детям выпивать, но только по праздникам и некрепкие напитки, 13 % родителей – беспокоятся о здоровье детей и постоянно предупреждают о вреде алкоголя, 36% – не интересуются этим вопросом, считая своих детей взрослыми и самостоятельными.

Большинство опрошенных студентов (60%) осознают возможные последствия от употребления алкоголя, в том числе, формирование зависимости, поэтому стараются не употреблять, 27% видят последствия злоупотребления алкоголем у своих близких, остальные 13 % не задумывались о последствиях. При этом студенты понимают, что алкоголизм это болезнь, с которой сам человек не в силах справиться.

К наиболее эффективным методам борьбы с алкоголизацией подростков и молодежи студенты отнесли разговоры родителей с детьми о вреде алкоголя и вовлечение детей в спортивные секции, либо кружки по интересам.

По нашему мнению необходимой мерой по борьбе с распространением алкоголизма среди подростков и молодежи является профилактика. Первичная профилактика должна начинаться в

семье. Родители могут не только подавать личный пример здорового образа жизни, но и доверительно беседовать с подростками, ненавязчиво разъяснять вред и последствия употребления алкоголя, устанавливать адекватный родительский контроль (знать, где и с кем подросток проводит свободное время). Гармоничные семейные отношения также предотвращают появление вредных привычек у ребенка.

Надежным союзником семьи в вопросах антиотравляющего воспитания (формирование у подростков представлений об алкоголе и других ПАВ, как о ядах) выступают образовательные организации: школы, колледжи, вузы, учреждения дополнительного образования. Педагоги в этих учреждениях имеют возможность проводить на высоком уровне соответствующие профилактические мероприятия.

М. Е. Позднякова подчеркивает, что алкоголизацию подростков отличает отсутствие потребности в алкоголе [7]. При этом молодые люди стараются организовать употребление спиртных напитков в дневные часы (с 15:00 до 18:00) после учебы до прихода родителей с работы. Учитывая эти факторы, необходимо обеспечить занятость подростков после школы. Оптимальным вариантом является система дополнительного образования (художественные, музыкальные, спортивные школы и т. п.). Занятия должны соответствовать интересам и способностям детей. Для юношей, например, отлично подойдут занятия физкультурой и спортом, на которых они смогут проявить свои лучшие качества, развить физические параметры и добиться успеха.

Вторичная профилактика касается организации работы с молодежью, уже вовлеченной в употребление алкоголя. К этой категории можно отнести преимущественно студентов профессиональных учебных заведений. Профилактическая работа по отношению к ним должна проходить в нескольких направлениях: культурно-просветительском (лекции и семинары об алкоголе, курении, наркотиках), валеолого-педагогическом (формирование установки на здоровый образ жизни), спортивном (привлечение к занятиям физкультурой и спортом, секции, соревнования), досуговом (студенческие мероприятия), научно-исследовательском (проведение исследований о распространении и влиянии на организм ПАВ, выступления на конференциях), общественно-полезном (участие в социальных проектах, волонтерском движении).

Работа в этих направлениях уже активно ведется в Институте педагогики, психологии и физической культуры КГУ. Опрос показал, что 82 % опрошенных в исследовании студентов считают необходимым ведение ЗОЖ, но соблюдают его в реальной жизни лишь 18 % и 62 % стремятся к такому образу жизни. 60 % респондентов занимаются физкультурой и спортом (тренажерный зал, бассейн, спортзал, парк, стадион) [1]. Валеологическое просвещение обучающихся организовано во взаимодействии с Центром медицинской профилактики г. Кургана, где для студентов читают лекции специалисты (психолог, нарколог, социальный педагог и др.) [2].

Таким образом, анализ литературы и проведенное исследование показали, что проблема алкоголизации подрастающего поколения начинается со школьной скамьи, в среднем с 14 – летнего возраста, более ярко выражена в сельской местности, по сравнению с городской. Наибольшие риски формирования алкогольной зависимости имеют обучающиеся средних профессиональных учебных заведений. В вузах студенческая молодежь осознает вред алкоголя, поэтому старается его не употреблять, при этом 60 % студентов занимаются физкультурой и спортом.

Полагаем, что своевременная диагностика и адекватная профилактика помогут эффективно предотвращать распространение алкоголя в подростковой и молодежной среде.

Список литературы.

1. Захарова, Е. М. Исследование проблемы здорового образа жизни среди студенческой молодежи / Е. М. Захарова, С. М. Берникова // Зырянские чтения. Материалы Всероссийской научной конференции. – Курган, 2020. – С. 242 – 243.

2. Минина, Е. М. Валеологическое просвещение студентов педагогических специальностей вузов / Е. М. Минина // Трудовое воспитание и профориентация молодежи в условиях рынка труда : сборник тезисов докладов и сообщений к региональной научно-практической конференции. - Курган : Изд-во КГУ, 1998. – С. 73 – 74.

3. Михайлова, Ю. В. Социальное исследование употребления психоактивных веществ в странах Балтийского региона. Российский компонент международного исследования / Ю. В. Михайлова, Н. И. Халиуллин, М. М. Лисицына // Вестник Балтийского федерального университета им. И. Канта. – 2015. – № 7. – С. 95 – 103. – EDN ULVRCD.

4. Носов, Д. А. Причины и последствия алкоголизма молодежи и меры борьбы с алкоголизацией подростков / Д. А. Носов // Молодёжь в меняющемся мире: вызовы современности : Ма-

териалы VIII Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых. В 2-х выпусках, Екатеринбург, 13 апреля 2017 года. Том Выпуск 2. – Екатеринбург: [б.и.], 2017. – С. 230 – 233. – EDN YPTYTR.

5. Опарина, И. Г. Молодежный пивной алкоголизм в России: причины и пути решения проблемы / И. Г. Опарина, Л. А. Москаленко // Вестник Восточно-Сибирского института Министерства внутренних дел России. – 2010. – № 2(53). – С. 45 – 50. – EDN UHKJPN.

6. Особенности формирования подросткового алкоголизма в сельской местности / В. В. Дробышев, А. П. Денисов, О. А. Кун [и др.] // Современные проблемы науки и образования. – 2019. – № 1. – С. 71. – EDN PPEUZZ.

7. Позднякова М. Е. Алкогольные традиции в современной России / М. Е. Позднякова // Фундаментальные аспекты психического здоровья. – 2015. – № 3. – С. 36 – 45.

8. Собкин, В. С. Малые девиации: табакокурение и алкоголизация молодежи (evidence-based) / В. С. Собкин, Д. В. Адамчук. – 2017. – № 2(35). – С. 156. – EDN YWFOUV.

ГРАЖДАНСКО-ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СРЕДНЕМ И ВЫСШЕМ ОБРАЗОВАНИИ, ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ РЕШЕНИЯ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ

Леонтьев О. И., Усманова Е. А., Сверигина Л. А.

МБОУ «Ибресинская средняя общеобразовательная школа №1», Ибресинского муниципального округа Чувашской Республики, Ибреси, Россия
Казанский (Приволжский) Федеральный университет, Казань, Россия

Аннотация. В данной статье раскрываются проблемы и некоторые направления решения этих проблем в целостной структуре работы учебных заведений средней и высших школ в сфере гражданско-патриотического воспитания.

Ключевые слова: гражданско-патриотическое воспитание, психолого-возрастные особенности личности, типы темперамента, движущая сила развития личности.

CIVIL AND PATRIOTIC EDUCATION IN THE FIELD OF PHYSICAL CULTURE IN SECONDARY AND HIGHER EDUCATION, PROBLEMS AND WAYS OF SOLUTION AT THE PRESENT STAGE

Leontiev O. I., Usmanova E. A., Sverigina L. A.

MBOU "Ibresinsky secondary school No. 1", Ibresinsky municipal district of the Chuvash Republic, Ibresi, Russia

Kazan (Privolzhsky) Federal University, Kazan, Russia

Annotation. This article reveals the problems and some directions of solving these problems in the integral structure of the work of secondary and higher schools in the field of civic and patriotic education.

Key words: civic and patriotic education, psychological and age characteristics of personality, types of temperament, the driving force of personality development.

Актуальность. Гражданско-патриотическая ориентация личности формируется в процессе постепенного ее развития и воспитания. Особенностью любого воспитательного процесса является его непрерывность и последовательность. В этой статье мы хотим показать, с какими проблемами на сегодняшний день в сфере гражданско-патриотического воспитания сталкивается средняя и высшая школы, и предложить некоторые направления решения этих проблем. Возраст с 7 и до 25 лет самый основополагающий в развитии личности, так как идет формирование мировоззренческих взглядов, а мировоззрение и определяет гражданско-патриотическую направленность личности и, следовательно, возникает необходимость целостности работы средней и высшей школ в данном направлении. В сегодняшней недружественной позиции со стороны многих стран по отношению к нашей стране крепкое гражданско-патриотическое общество является гарантией существования нашей страны, как независимого и процветающего общества. «Согласно данным исследований, проведенных ВЦИОМ по заказу Федерального государственного бюджетного Учреждения «Российский центр гражданского и патриотического воспитания детей и молодежи», среди молодых граждан в возрасте от 14 до 35 лет доля патриотов составляет 77%. Вместе с тем, безусловными патриотами считают 27% участников опроса, а 13% не относят себя к патриотам. Несколько выше доля патриотов среди людей в воз-

расте 29-31 лет и 32-35 лет (по 82% соответственно). А ниже – среди младших возрастных групп: 70% опрошенных в аудитории 14-16 лет и 72% – в аудитории 17-19 лет. Примечательно, что около трети молодых россиян (30%) признали, что не проявляют, открыто патриотические чувства. Кроме того, среди молодежи довольно высока доля тех, кто предпочел бы уехать из страны, имея такую возможность – 27% (35% для молодых людей в возрасте 14-16 лет)» [1].

Целью работы является показать необходимость целостной структуры работы учебных заведений средней и высших школ для изменения возникшей в молодежной среде тенденции отношения к своему государству и обществу.

Результаты и их обсуждение. Российский центр гражданского и патриотического воспитания детей и молодежи выделяет 10 граней патриотизма, которые позволяют формировать и проявлять патриотическую культуру: педагогика, культура, медиа, служение Отечеству, спорт, наука, семья, история, экология, добровольчество. Грани патриотизма созвучны национальным проектам: Образование, Культура, Наука и университеты, Экология, Демография и федеральным проектам Спорт – норма жизни, Социальная активность. Мы пытались проследить формирование гражданско-патриотического мировоззрения только на грани спортивного аспекта. В процессе программирования гражданско-патриотического воспитания целесообразно видеть не только взаимосвязь, но и самостоятельность таких направлений как: воспитание патриотизма и воспитание гражданственности. В воспитании гражданственности значительное место занимает формирование специфических компетенций взаимодействия человека как гражданина с государством и структурами гражданского общества (общественными, негосударственными, некоммерческими организациями). В воспитании патриотизма основной турой и принятие их как своих по принадлежности. Другой составляющей патриотического воспитания является то, что любой человек несет еще обязанности непосредственного участия в делах своей семьи, а также заботы о родителях в трудную минуту или в особых обстоятельствах (болезни, физических недостатках, старости).

Основной особенностью сегодняшнего общества является его уход от коллективизма к индивидуализации и концентрации личности на своем «Я» своей индивидуальности и особенностях.

Академик Павлов доказал, что каждый из нас обладает определенным типом нервной системы и по силе и скорости реакций на одинаковые стимулы выделяются сильные типы темперамента (сангвиник и холерик) и слабые (флегматик и меланхолик). Продолжительность реакции и скорость ответа также различна. Меланхолик и флегматик реагируют медленно, тогда как сангвиник и холерик – стремительно. Отсюда следует, что люди элементарно отличаются друг от друга просто физиологически – по скорости усвоения новой информации, приспособляемости к необычным ситуациям, темпу работы и, соответственно, умению правильно найти свое предназначение и формирование внутреннего мира. Для того чтобы помочь любой личности формировать свою гражданскую и политическую позицию необходимо учитывать и психолого-возрастные особенности. Отечественные психологи Л.С. Выготский, С.Л. Рубинштейн, А.Н. Леонтьев, А.В. Запорожец и другие заложившие основы отечественной теории развития психики акценты составили следующим образом: наследственность является условием для развития психики, среда – это источник развития, а активность – движущая сила развития. Следовательно, деятельность личности по овладению социальным опытом определяется его активностью. Вот на формирование и развитие активности самой личности и необходимо уделять большое значение. Эта активность опосредована отношениями с окружающими, как разного возраста, так, и сверстниками. На каждом этапе развития личности есть основные определяющие, влияющие на развитие, так для детей от 7 до 11 лет (учеников младшей и средней школы) определяющими являются члены семьи, одноклассники друзья, авторитетные педагоги, лидеры из числа сверстников. Здесь ребенок вступает во взаимодействие с обществом. Он наделяется обязанностями, за которые получает общественную оценку. В подростковом возрасте (13-16 лет для мальчиков и 11-15 лет для девочек) возрастное развитие личности характеризуется поиском «своей» социальной роли – общаясь со сверстниками, подросток примеряет на себя разные модели поведения и отсекает неподходящие. Ему особенно необходимы друзья. С ними можно поделиться переживаниями, о которых невозможно рассказать взрослым. В юности студенческая молодежь (17-24 года) – студенты (образовательных организаций высшего образования, средне-специальных профессиональных образовательных организаций), здесь происходит количественное расширение диапазона социальных ролей и интересов, повышается самостоятельность и ответственность. Студенческая молодежь часто пробует себя в общественно-полезной деятельности, обретает различные хобби. Общению по-прежнему отводится важное место в жизни молодого человека. В юности значительно расши-

ряется круг общения, вследствие резкого увеличения числа друзей и приятелей, которые не связаны друг с другом территориальной близостью, появляются тесные контакты с людьми старше и младше на несколько лет. Главной психологической задачей этого возраста является поиск своего места в мире. Отечественные исследования называют это самоопределением, самопознанием. Этот процесс должен получить свое завершение к 21-25 годам, чтобы человек мог приступить к решению других жизненных задач.

Анализ практики школьного воспитания показал, что основными недостатками в организации спортивных мероприятий направленных на формирование гражданско-патриотической направленности является формализм и стереотипность форм организации коллективной жизнедеятельности, пассивная позиция учащихся, недостаток целесообразного продуктивного взаимодействия с представителями старших поколений. Так на основе собственного анализа количества участвовавших детей в «Лыжне России» указывает, что мероприятие теряет привлекательность в глазах детей, так как в нем теряется новизна и оно буднично. Здесь хотелось бы отметить, что это связано чаще всего с тем, что здесь участие детей минимально, и оно сводится в основном к участию в соревнованиях, нет привлечения их как волонтеров на судейство или организацию данного мероприятия, а ведь не все могут участвовать именно в соревнованиях. Необходимо привлекать в данном вопросе и родителей, так как их отношение и мнение очень много значит и определяет. На сегодняшний день массовость таких мероприятий очень важна, так как здесь подростки, юноши и девушки могут еще, и общаться, взаимно дополнять друг друга, воспитываться и меняться мягким способом воздействия. Массовость можно достичь, если учитывать все составляющие, а именно: физическое здоровье, увлечения, значимость в молодежной среде, не шаблонность. Другой проблемой в практике школьного воспитания является превалирование военно-патриотического воспитания. Никто не уменьшает или уничтожает значимость данного направления, но формы, используемые в данном воспитании надо обновлять и освежать. Стереотипность форм организации коллективной жизнедеятельности очень ощутимы на сегодняшний день, нет встреч с яркими интересными людьми, прославившими страну, родной край. Особенно перспективным представляется создание условий для коллективного переживания учащимися желаемого будущего, например побед российских спортсменов на Олимпийских играх, Российских или районных соревнованиях, ярких высказываниях своей точки зрения спортсменов. Как всколыхнуло и воодушевило общество высказывание Российского хоккеиста Ивана Проворова о своей принадлежности стране и религии. Информация такого плана должна быть известна ребятам. Важно и использовать разные формы задействования ребят, которые неспособных участвовать в соревнованиях по своим физическим особенностям, например, создание видеофильма документального характера или видеоролика социальной рекламы, проводимого мероприятия, который будет транслироваться на все образовательное учреждение, а может и выйдет за его рамки. Этот вид занятия на сегодня очень интересен молодежи, так как есть возможность проявить творчество, и «засветиться» в социальных сетях. Мы видим большое количество флешмобов, которые организуют молодые ребята по разному поводу, так как это им интересно.

Серьезным движением вперед в развитии системы гражданско-патриотического воспитания стал Федеральный закон от 14 июля 2022 г. № 261-ФЗ «О российском движении детей и молодежи», который закрепил создание в России единого детско-юношеского движения. Закон определил как основную цель участие в воспитании детей, их профориентации и организации досуга, создание возможностей для всестороннего развития. Движение только начинает набирать обороты и очень важно, чтобы оно не было формальным, так как оно позволит объединить работу средней и высшей школы в данном направлении.

Гражданско-патриотическое воспитание на базе Казанского (Приволжского) федерального университета соблюдает целостность с воспитанием в общеобразовательных школах, так как оно учитывает и психолого-возрастные особенности развития личности и современные тенденции в молодежной среде. Возможность разнопланового участия в спортивной жизни с учетом физических, психологических и эмоциональных составляющих развития личности позволяет привлекать большое количество студентов к участию в таких массовых мероприятиях как «Бессмертный полк», задействовать студентов в качестве волонтеров на городских и российских соревнованиях, например, «Казанский марафон». Здесь у ребят накапливается опыт по организации соревнований это очень важно для профильных направлений. Студенты могут проявить свою гражданскую позицию, не только участвуя, но и помогая в организации, они могут применять свой опыт для поиска направлений развития по своей специальности с учетом необходи-

мости организации и проведения. Очень важно, всевозможные виды участия в таких мероприятиях подстегивают к развитию и своего физического здоровья, и, следовательно, растет поколение, которое, пытается само реализоваться и быть физически крепким, что тоже немаловажно для общества. Главное, чтобы студенты видели пример и поддержку со стороны преподавательского корпуса. В Казанском (Приволжском) федеральном университете преподаватели всегда на переднем крае, так они поддержали предложение студентов идти в «Бессмертном полку» в костюмах военных лет, чтобы показать свое уважение и акцентировать внимание на том, сколько преподавателей и студентов КФУ ушли на фронт, воевали и погибли в ВОВ. Очень много значит личная позиция каждого преподавателя, его умение показать, что в любом обществе много зависит от самого человека и его желания нести в общество мир и любовь, позитив и созидание и для этого стоит жить. Необходимо отметить, что все религиозные конфессии нашего общества об этом говорят и этому учат и необходимо опираться на наш вековой опыт проживания и чаще обращаться к нему.

Выводы. В заключении хотелось бы отметить, что целостная система воспитания с учетом типов темперамента, психолого-возрастных особенностей и движущей силы развития личности может и должна определять гражданско-патриотическое воспитание в средней и высшей школе.

Список литературы.

1. Основы патриотического воспитания граждан Российской Федерации Методические рекомендации утверждены экспертным советом по патриотическому воспитанию при ФГБУ «Роспатриотцентр» 10.10.2022 года. //URL <http://school-of-safety-russia.ru/novosti/7481-metodicheskie-rekomendacii-osnovy-patrioticheskoe-vospitanija-grazhdan-rossijskoj-federacii.html> (Дата обращения 18.03.2023).

2. Правительство РФ. (Электронный ресурс) URL <http://government.ru/rugovclassifier/section/2641/> (Дата обращения 18.03.2023).

3. Федеральный закон от 14 июля 2022 г. № 261-ФЗ «О российском движении детей и молодежи» Электронный ресурс/URL <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/404892173/> (Дата обращения 18.03.2023).

РОЛЬ СПОРТИВНЫХ СРЕДСТВ МАССОВОЙ ИНФОРМАЦИИ В ОБЩЕСТВЕННОЙ ЖИЗНИ СССР 1945-1980 ГОДОВ

Ломаева Н. Н., Гуськова А. Ю.
ЧКФК ФГБОУ ВО «УралГУФК», Челябинск, Россия

Аннотация. В данном исследовании представлен обзор спортивных средств массовой информации в Советском Союзе 1945-1980 годов прошлого века.

Ключевые слова: спорт, журналистика, физическая культура, телевидение, радио, комментатор, газета, журнал.

THE ROLE OF SPORTS MEDIA IN THE PUBLIC LIFE OF THE USSR 1945-1980

Lomaeva N. N., Guskova A. Yu.
CCPC PSBEI HE «UralSUPC», Chelyabinsk, Russia

Annotation. The study presents an overview of sports media in the Soviet Union of 1945-1980 of the last century.

Key words: sport, journalism, physical culture, television, radio, commentator, newspaper, magazine.

Актуальность. В современном мире нельзя представить какое-либо спортивное событие без медийного освещения. В Советском Союзе спортивные средства массовой информации играли огромную роль в жизни общества, так как формировали идеологию, организацию жизни и воспитание советского человека. Знание истории развития отечественной спортивной журналистики является важным звеном для становления будущего педагога - преподавателя физической культуры, так как подобные сведения не только расширяют кругозор, повышает эрудицию, но и воспитывают уважение к спортивным заслугам прошлых лет.

Цель работы: показать влияние спортивных средств массовой информации на отношение общества того времени к физической культуре и спорту, познакомить с выдающимися спортивными журналистами и комментаторами.

Результаты и их обсуждение. История советского спорта и его доблестных побед неразрывно связана с историей государства, его развитием, периодами становления и расцвета. Спорт был неотъемлемой частью жизни многих граждан Советского Союза, являлся той силой, которая объединяла многочисленные народы страны, служила основой формирования здорового образа жизни. Огромное значение имели средства массовой информации.

Пресса. 1945 г., фактически сразу же после окончания войны, были возрождены журнал "Физкультура и спорт", газета "Красный спорт", некоторые другие спортивные издания, но во многом система спортивной журналистики перестраивалась, чтобы соответствовать новым грандиозным задачам вплоть до 60-х гг. прошлого века. В этот послевоенный период велись активные поиски путей дальнейшего развития, появилось немало интересных изданий. Ведущим руководящим органом советской спортивной журналистики оставался журнал "Физкультура и спорт". С конца 1940-х гг. он постепенно приобретал тот облик, который был легко узнаваем миллионами любителей спорта в СССР до самой перестроечной поры. Конечно, ежемесячник не претендовал на распространение оперативной и актуальной информации, и даже обзоры были не характерным для него жанром, зато глубокие аналитические статьи, прекрасные очерки, эссе, многие образцы художественной прозы можно считать его несомненным и неотъемлемым достоинством. Все больше и больше материалов журнала, выполненных в разных жанрах (портретный очерк, фотоочерк, биография, статья, беседа, рассказ) посвящались чемпионам, рекордсменам — в общем заметным и знаковым людям большого спорта.

Но массовый спорт и физкультура также не ушли с его страниц — редакция журнала удерживала трудный курс на союз двух главных форм спортивного движения, когда высокие достижения одиночек способствуют развитию массовости, а на примере лучших спортсменов могут учиться многие тысячи физкультурников. Авторами журнала — и это было уже традицией — наряду с журналистами становились сами чемпионы и их тренеры (Георгий Знаменский и Николай Озолин, Александр Бухаров и Иван Сергеев, Борис Аркадьев и Анатолий Тарасов), которые делились с читателями техническими секретами, методическими наработками, советами по тренировке и просто воспоминаниями своей спортивной жизни. Был представлен широкий спектр публикаций по многим видам спорта, но особой любовью пользовался футбол, который раскрывался читателям подробно, в самых разнообразных ракурсах, в сопровождении богатого иллюстративного ряда.

В той же манере подавал спортивные события и "Красный спорт", в 1946 г. получивший привычное и по сей день название "Советский спорт". Центральная газета оперативно давала текущую хронику внутренней и международной спортивной жизни, освещала основные вопросы организации физического воспитания, затрагивала как работу низовых физкультурных коллективов, так и проблематику большого спорта — вплоть до изучения учебно-тренировочных процессов в разных видах спорта. Что касается остальных спортивных изданий, то реставрация остальных спортивных изданий после войны шла неравномерно — был восстановлен выпуск журналов "Теория и практика физической культуры" и "Шахматы в СССР".

В 1955 г. начал выходить новый иллюстрированный ежемесячный журнал "Спортивные игры", в первой передовой статье которого, обращенной к будущим читателям, раскрывалось его предназначение: "Журнал призван помогать спортсменам решать в области спортивных игр основные задачи — добиваться всемерного расширения массовости спорта, повышения уровня спортивного мастерства и на этой основе завоевания советскими спортсменами мирового первенства." В том же 1955 г. в издательстве "Физкультура и спорт" начал выходить еще один орган комитета по физической культуре и спорту — ежемесячник "Легкая атлетика", который был нацелен на освещение вопросов развития всех видов легкой атлетики.

Линейку популярных спортивно-методических изданий продолжило в 1960 г. появление воскресного приложения к газете "Советский спорт" еженедельника "Футбол", который фактически сразу после своего появления приобрел у поклонников "народной игры" сверхпопулярность по понятным причинам. Все 16 страниц еженедельника были до отказа наполнены анализом и комментариями отличных специалистов высочайшего уровня — Бориса Аркадьева, Валентина Гранаткина, Гавриила Качалина, Николая Латышева, братьев Старостиных, Михаила Якушина и многих других. В "Футболе" материалы о технике и тактике сочетались с яркой авторской публицистикой, а та сменялась советами мастеров. Репортажи с матчей дополнялись развернутыми интервью, обзоры внутреннего чемпионата соседствовали с переводными статьями зарубежных специалистов. Читатель знакомился с широкой географией мирового футбола от Бразилии и Англии до Исландии и Индонезии. Все это дополнялось отличными иллюстраци-

ями (кроме сопровождающих текст фотографий были фирменные шаржи, карикатуры и прообразы современных постеров) и постоянно действующими рубриками "Читатели нам пишут" и "Отвечаем на вопросы". Обязательными были фельетоны, рецензии на новые книги о футболе, исторические очерки и воспоминания легендарных игроков, обзоры иностранных спортивных изданий, определение лучшего футболиста страны, конкурсы, прогнозы, таблицы...

Уже в первые годы существования тираж еженедельника подскочил до баснословных 3 млн экз., но затем, "сверху", ему в приказном порядке, несмотря на существующий спрос, был назначен постоянный тираж — 1200 тыс. экз. В результате в Москве журнал распространялся свободно, в крупных городах СССР его можно было купить, приложив определенные усилия, но в большинстве регионов "Футбол" стал вождленным и редким дефицитом. Осенью 1967 г. "Футбол" был реорганизован в "Футбол-Хоккей".

Регулярно писали о спорте и журналы "Огонек", "Здоровье", "Смена", "Семья и школа", "Крестьянка", "Работница" и др. Причем выбор и ракурс освещения спортивных событий, как в газетах, так и в журналах, зависел от направленности издания. Так, "Труд" особо выделял выступления профсоюзных спортсменов, а "Красная звезда" главное внимание уделяла армейским соревнованиям и обществам.

Не довольствуясь только освещением текущей спортивной жизни, редакции часто становились инициаторами собственных популярных соревнований: эстафета "Вечерней Москвы", соревнования для прыгунов в воду "Весенние ласточки" на приз "Комсомольской правды", международный хоккейный турнир "Известий" (тот самый — со всем знакомым символом Снеговиком), который называли "малым чемпионатом мира". Газета "Труд" учредила специальный приз для лучших футбольных бомбардиров. По инициативе "Пионерской правды" миллионы мальчишек получили в 1964 г. возможность участвовать в массовых турнирах "Кожаный мяч" и "Золотая шайба". Общее число регулярных спортивных мероприятий, инициированных и патронированных различными изданиями, исчислялось по всей стране десятками. В 1975 г. выходило немногим более трех десятков спортивных изданий. Спустя десятилетие, в 1986 г., их число оставалось неизменным.

Радио и телевидение. В 1929 году, с начала января, впервые начали выходить по радио передачи утренней гимнастики, превратившие радиослушателей, как тогда стало принято говорить, в "радиофизкультурников". Первым советским радиокomentатором стал легендарный Вадим Синявский. Именно он при помощи судей А. Богданова, В. Зискинда и И. Севастьянова и передал в эфир тот самый, дебютный репортаж со стадиона "Динамо" о матче сборных Москвы и Киева 16 июня 1929 г. Придя на радио в 1929 г., Синявский начинал с преподавания уроков утренней гимнастики, а уже в 1935 г. радиослушатели ловили на свои приемники трансляции из Турции — о первом по-настоящему серьезном международном испытании советского спорта. О соревнованиях футболистов, борцов, фехтовальщиков со стадионов Стамбула, Анкары и Измира рассказывал, конечно же, Синявский. А когда, начиная с 1936 г., в СССР начало разыгрываться первенство страны по футболу, и футбольный репортаж вышел на первое место по популярности на советском спортивном радио, то и здесь не обошлось без Синявского, который был зачинателем и автором этих передач. И на протяжении более чем двадцати лет, до появления в радиокomentатора Николая Озерова в 1950 г., Вадим Святославович оставался практически единственным и уникальным в своем роде специалистом. Два десятилетия слова "Синявский" и "радиокomentатор" были почти синонимами для слушателей. Осенью 1945 г. сотни тысяч болельщиков в СССР услышали, пожалуй, самый знаменитый репортаж Вадима Синявского — из Лондона, о противостоянии московского "Динамо" с родоначальниками футбола. 2 мая 1949 г. Синявский провел и первый в истории советского спорта телевизионный репортаж с футбольного матча "Динамо — ЦДКА".

Не только радиорепортаж способствовал росту популярности спорта, но была и обратная зависимость — необходимость находить способы ведения радиотрансляции многих видов спорта, что двигало громадными шагами вперед всю технику радиорепортажа, и не только спортивного. В самом деле, у такой подвижной и быстротекущей игры, как футбол, должны быть свои способы подачи в репортаже, а у плавания, борьбы, легкой атлетики, настольного тенниса, шахмат — свои собственные. Кстати, именно советское радио с 1954 г. первым начало регулярно транслировать большие шахматные турниры. Что неудивительно, учитывая высочайший уровень развития шахматного искусства в СССР и то внимание, которое уделяли партия и правительство международным победам советских шахматистов. В качестве иллюстрации можно вспомнить состоявшийся вскоре после войны шахматный радиоматч СССР — США, выигран-

ный советской командой во главе с Михаилом Ботвинником с большим преимуществом и вызвавший широкий резонанс в отечественных и мировых СМИ. Первая телетрансляция состоялась 29 июня 1949 г., когда телезрители смогли наблюдать первый прямой телевизионный репортаж со стадиона "Динамо", где у микрофона работал В. Синявский. В тот день встречались между собой лидеры советского футбола послевоенных лет — "Динамо" и ЦДКА. Собственно этим, возможно, и объяснялся выбор трансляции — самый крупный стадион Москвы не вмещал всех желающих увидеть игру двух наиболее популярных в послевоенные годы команд, ажиотаж вокруг этих встреч был огромным. Спортивные репортажи и стали основным видом передач в 50-е гг. прошлого века, сыграв значительную роль в развитии телевидения и расширении его аудитории в нашей стране. Маленький экран приобретал все большую популярность. Начиная с середины 1950-х гг., телевидение стало регулярно предлагать советским любителям спорта не только репортажи с соревнований и иных спортивных событий, происходящих в Москве. С 1954 г. дважды в месяц по воскресеньям начала выходить "Передача об утренней гимнастике". В ней демонстрировался тот комплекс упражнений для утренней зарядки, который затем в течение двух недель передавался по радио. Новая передача — новый комплекс. С 1974 г. уроки гимнастики на телевидении обрели самостоятельность и независимость от выпусков гимнастики на радио и выходили уже каждый день вплоть до 1996 г. В 60-е гг. раз в неделю по понедельникам выходила еженедельная передача "Спортивная неделя", имевшая обзорный характер. В ней подводились итоги главных спортивных событий за неделю, повторялись лучшие сюжеты "Новостей", в студию приглашались гости (например, члены сборной СССР по футболу), выходили рубрики, посвященные разным видам спорта, спортивной жизни разных городов СССР и т.д. "Спортивную неделю" называли "младшим братом" тележурнала "Физкультура и спорт". В отличие от родственника, она была более информативно насыщенной, чуть менее пропагандистско-агитационной и меньше внимания уделяла физической культуре, нежели большому спорту, который доминировал. Так, телесюжеты, шедшие под рубрикой "Спорт за рубежом", были не столько посвящены разоблачению неприглядных сторон буржуазного спорта, сколько рассказывали о выступлениях советских спортсменов за границей, о крупнейших международных соревнованиях, о жизни зарубежных спортсменов. В телеэфире также регулярно осуществлялся показ новых выпусков киножурнала "Советский спорт". В 70—80-е гг. прошлого века происходит тематическое расширение спортивных трансляций. Например, в режиме прямого эфира советское телевидение показывало легкоатлетические матчи двух стран СССР — США, которые в очередной раз трактовались не только как соперничество в сфере "королевы спорта", но и соревнование двух социально-политических систем.

Происходит расширение жанрового разнообразия программ на спортивную тему. Освещались достижения советского спорта и в цикле "10 знаменитых олимпийцев". На Ленинградском телевидении появились передачи "Стадион", "Трамплин" и "Папа, мама и я — спортивная семья". Именно в этот период значительная часть спортивного эфира выделялась передачам для детей и о детском спорте. В этом ряду — программы "Веселые старты" и "Шахматная школа". Регулярными, особенно в дни школьных каникул, были передачи, посвященные спортивным всесоюзным турнирам по футболу ("Кожаный мяч") и хоккею ("Золотая шайба"). В них участвовали школьники всех возрастных категорий.

Важной составляющей спортивного телевидения в Советском Союзе были выпуски спортивных новостей в ежедневной итоговой программе "Время". Это был фактически единственный тематический новостной выпуск в течение суток. Хронометраж выпуска строго составлял 3 мин. По верстке программы спортивная "страничка" шла в самом конце, перед выпуском прогноза погоды независимо от успехов советских спортсменов на международных соревнованиях. Исключение было сделано только в 1978 г., когда Анатолий Карпов в тяжелейшем финальном матче за звание чемпиона мира по шахматам выиграл у "невозвращенца" Виктора Корчного. Спортивные трансляции были основным и доминирующим видом телевидения. Они и формировали отечественную школу спортивной журналистики, в которой, помимо ярко выраженной индивидуальности комментатора, особую роль играли знания специфики того или иного спорта, умение адаптироваться к показу и необходимости комментария соревнования в тех видах, которые не были знакомы ведущему. От сотрудника спортивной редакции, занимавшего позицию комментатора, требовалась универсальность. Как правило, каждый, помимо "родного" вида спорта, комментировал еще и один-два других вида. Тем не менее, специализация оставалась приоритетным "разделением труда" для спортивных комментаторов Центрального телевидения и Всесоюзного радио. В разные периоды отечественного спортивного телевидения независимо

от наличия или отсутствия спортивного прошлого, трансляции сопровождали Нина Еремина (баскетбол), Анна Дмитриева (теннис), Владимир Маслаченко (футбол), Григорий Сурков (лыжи и биатлон), Евгений Майоров (хоккей), Георгий Саркисянц (бокс и фигурное катание).

Выводы. Таким образом, спортивные СМИ играли огромную роль в жизни общества того времени, выполняя не только пропагандистскую, но и просветительско-организационную, эстетическую и развлекательную роли, формировали общественное мнение и ценностные ориентиры. В обществе создавался образ советского спортсмена - настоящего героя своего времени, у людей возникало чувство сопричастности ко всему происходящему.

Список литературы.

1. Филатов Л.И. Обо всем по порядку. Репортаж о репортаже. М., 1990.-304 с.
2. "Остановись, мгновенье!" // Спорт в зеркале журналистики / сост. Г. Я. Солганик. М., 1989.-220 с.
3. Шустер О.С. Средства массовой информации и спорт. Спб.1998.-120 с.

ВОСПИТАНИЕ ПАТРИОТИЗМА И ГРАЖДАНСТВЕННОСТИ В РАМКАХ КУРСА «ОБЩЕСТВОЗНАНИЯ»

Лыков Д. А., Фархутдинов Д. М.
ЧКФК ФГБОУ ВО «УралГУФК», Челябинск, Россия

Аннотация. В данной работе исследуется проблема воспитания патриотизма и гражданственности среди студентов. Исследуется положительное влияние курса обществознания на процесс воспитания студента.

Ключевые слова: патриотизм, воспитание, гражданственность, гражданское общество, обществознание.

THE PATRIOTISM AND CIVIC CONSCIOUSNESS OF STUDENT'S EDUCATION A COURSE OF SOCIAL STUDIES.

Lykov D. A., Farkhutdinov D. M.
CCPC PSBEI HE «URALSUPC», Chelyabinsk, Russia

Annotation. This study addresses the impact of the social science course on a patriotism and civic consciousness education of students. It demonstrates a positive influence on the social studies and patriotism basis of students.

Key words: patriotism, civic consciousness, civil society, social studies.

Актуальность. В современном мире усиливается социальное расслоение общества, его фрагментарность. Общество атомизировано на индивидов, которые действуют согласно своим эгоистическим мотивам и мало доверяют обществу и государству. В этих условиях одной из важнейших целей остается формирование гражданского общества, воспитание в студентах чувства солидарности и гражданственности, ответственности перед Родиной.

Одной из важнейших задач образовательных учреждений – это воспитание гражданина. Именно поэтому в действующих Федеральных государственных образовательных стандартах закрепляются такие положения, как: воспитание патриотизма, гражданственности, уважение к истории и традициям нашего Отечества, к правам и свободам человека и гражданина.

В курсе обществознания существует несколько ключевых тем, которые поднимают вопрос о гражданственности и патриотизме:

- Гражданское общество
- Гражданственность и патриотизм.
- Этнические и национальные отношения.
- Государство и его функции.

Цель работы. Проанализировать влияние курса обществознания на воспитания чувства гражданственности и патриотизма.

Результаты и их обсуждения: Формирование мировоззрения ребенка и подростка очень сложный и важный процесс в рамках социализации. Одну из важных ролей в этом процессе играет школа, колледж и университет. Именно здесь в рамках гуманитарных дисциплин закладываются основы личности, мировоззрения [2]. Частью этого процесса является патриотическое воспитание. Однако, перед образовательной системой любой страны в том числе и России стоит вопрос: как сделать патриотическое воспитание ребенка эффективным? С одной стороны, зало-

жить основы нравственности, гражданственности и патриотизма. С другой стороны, улучшить в студенте, навыки критического мышления, показать важность свободы и уважения прав других граждан. Всё это делает процесс непростым.

Для того, чтобы сформировать принципы воспитания патриотизма, первое, что необходимо – разобраться в понятиях. Патриотизм (от гр. *patris* — родина, отечество) — чувство любви и преданности Родине, Отечеству, своему народу, вера в его духовные возможности, готовность служить интересам своей Родины.

Патриотизм включает в себя:

- 1) заботу об интересах и исторических судьбах своей страны и готовность ради них к самопожертвованию;
- 2) верность Родине;
- 3) гордость социальными и культурными достижениями своей страны;
- 4) сочувствие к страданиям своего народа и отрицательное отношение к социальным порокам общества;
- 5) уважение к историческому прошлому Родины и унаследованным от него традициям;
- 6) привязанность к месту жительства (городу, деревне, области, стране в целом) [4].

В рамках курса обществознания в теме «Гражданское общество» студенты учатся тому, что гражданственность и патриотизм способствует консолидации общества и развитию личности. Исходя из опросов студентов можно сделать вывод, большинство студентов понимают, что такое патриотизм и основные признаки патриотизма. Однако, не все студенты готовы обсуждать социальные пороки общества, считая, что это не соответствует патриотическому чувству. Критика же составляет важную часть развития, как человека, так и общества. Без осознания социальных проблем и пороков, общество не способно гармонично развиваться, преодолевать свои недостатки.

В рамках темы «Этнические и национальные отношения» студенты учатся понимать разницу между национализмом и патриотизмом. Мы живем в многонациональном государстве, в котором проживает более 190 национальностей, поэтому взаимодействия между народами играют важную роль как в государственной политике, так и в сфере межличностных отношений. Студенты в рамках занятий знакомятся со способами взаимодействия между различными этносами, изучают понятие «этнического конфликта», как негативного способа взаимодействия между нациями. В рамках пары закладываются основы межэтнического взаимодействия, раскрывается важность терпимости и понимания других этносов [1]. Это также составляет важную часть патриотического воспитания. Сочувствие к страданиям своего народа, ко всем этносам населяющим нашу страну составляет важную часть патриотического воспитания.

Важную роль в рамках курса также играет термин «гражданственность» Гражданственность — степень осознания себя гражданином своей страны и соответствующее этому поведение, готовность личности активно содействовать процветанию общества.

Гражданственность включает в себя:

- 1) чувство собственного достоинства;
- 2) внутреннюю свободу, превращённую в самостоятельную дисциплину;
- 3) способность быть истинным субъектом права;
- 4) уважительное и доверительное отношение к другим гражданам и государственной власти;
- 5) способность превращать свою свободу в добровольную лояльность, воспринимать свои права как обязанности и свои обязанности как права.

Высшие проявления гражданственности:

- 1) Быть патриотом, любить свое Отечество.
- 2) Иметь чувство ответственности за события, происходящие в стране, перед последующими поколениями [3].

Через это понятие студент должен понять, что патриотизм – это не только пассивная любовь к Родине, но и активные действия гражданина по улучшению страны. Умение брать ответственность за себя, за свой дом, двор, район, город – являются важной предпосылкой формирования гражданского общества. Студенты размышляют над тем, как они могут уже принести пользу обществу, например, через волонтерскую деятельность, через гуманитарную помощь нуждающимся и т.д.

Выводы. Курс обществознания помогает студентам сформировать знания о патриотизме, гражданственности и гражданском обществе. На парах обществознания обучающиеся учатся

применять практические постулаты, критически оценивать происходящие в мире события. Очень важной частью является воспитания уважения к другим нациям, любви к Родине и окружающей среде.

Курс обществознания дает возможность студентам ориентироваться в социальной реальности, приобретать опыт освоения социальных ролей (в том числе роли гражданина). Через практические задания, ролевые игры: «Выборы», и обсуждения эссе по теме «Что я могу сделать для своей страны» студенты учатся понимать, что такое быть гражданином и патриотом, учатся взаимодействовать между собой, решать конфликты мирным путем.

Таким образом курс обществознания играют очень важную роль в воспитании человека и гражданина.

Список литературы.

1. Абрамова, Е. А. Гражданско-патриотическое воспитание через использование краеведческого материала на уроках истории и обществознания: из опыта работы // Проблемы Науки. – 2017. – №38 – С. 20-27

2. Быков, А. К. Социокультурные проблемы воспитания российской гражданственности и патриотизма в системе образования // Педагогическое образование и наука. – 2011. – №2 – С.8-15.

3. Гревцева, Г. Я. Проблема формирования гражданственности и патриотизма учащейся молодежи в системе высшего образования. // Современная высшая школа: инновационный аспект – 2020. – № 1. – С. 5-9.

4. Грязнов, С. А. К вопросу воспитания патриотизма в вузе // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2022. – №5-1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/k-voprosu-vospitaniya-patriotizma-v-vuze> (дата обращения: 11.03.2023).

ИСТОРИКО-КУЛЬТУРОЛОГИЧЕСКИЙ КОМПОНЕНТ СОДЕРЖАНИЯ ПРОГРАММ УЧИЛИЩ ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА ДИСЦИПЛИНЫ «ИНОСТРАННЫЙ ЯЗЫК»: ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ

Миронова Н. А.

Государственное училище Олимпийского резерва по хоккею, Ярославль, Россия

Аннотация. В данной работе рассматриваются проблемы и перспективы реализации историко-культурологического компонента обучения при подготовке спортсменов.

Ключевые слова: историко-культурологический компонент, межкультурная коммуникация в образовании.

HISTORICAL AND CULTUROLOGICAL COMPONENT OF THE CONTENT OF THE PROGRAMS OF THE OLYMPIC RESERVE COLLEGES OF THE DISCIPLINE " FOREIGN LANGUAGE": PROBLEMS AND PROSPECTS

Mironova N. A.

State Ice Hockey School of the Olympic Reserve, Yaroslavl, Russia

Annotation. This paper discusses the problems and prospects for the implementation of the historical and cultural component of training in the preparation of athletes.

Key words: historical and cultural component, intercultural communication in education.

Введение. Говоря о подготовке студентов-спортсменов в системах среднего профессионального образования, трудно отрицать тот факт, что в современном мире полноценная физкультурно-спортивная, тренерская, организаторская деятельность не представляется возможной без определенного уровня профессиональной компетентности выпускника. Компетентный спортсмен - это не только физически развитый атлет, но и профессионал, способный мыслить критически, анализировать ситуацию, открытый к самосовершенствованию через деятельность, требующую не только физических, но и интеллектуальных усилий. Именно поэтому в системе подготовки спортсменов, тренеров и иных специалистов в области спорта важную роль играет преподавание гуманитарных дисциплин.

В современной литературе многое было сказано о необходимости интеграции гуманитарных дисциплин в системе образования [1; 2 и др]. Трудно не согласиться с тем, что в современных реалиях обучающимся нужно дать знания, которые интегрируются из целого комплекса социально – гуманитарных наук, и вооружить их ценностно – практическим опытом, погрузить

в практику творческой деятельности. Необходимость межпредметных связей отражена в работах классиков педагогической науки: Я.А.Коменского, К.Д.Ушинского, А.Дистервег, Дж.Дьюи. Позже, в отечественной педагогике М.А.Данилов и Б.П.Есипов теоретически обосновали возможность расширения взаимосвязи учебных дисциплин в системе высшего образования, а многочисленные статьи самых разных исследователей отразили этот вопрос детально. Так, можно согласиться с Л.А.Метелевой, которая указывает, что важным фактором становления духовных ценностей личности является гуманитаризация и гуманизация содержания образования, существенным компонентом которого является ориентация на культуру в целом[3]. Иностраный язык как дисциплина, безусловно, может выступить в роли интегратора (системообразующего предмета) и соединить в себе очень многие сферы науки и культуры. Расширение знаний учащихся об общечеловеческих ценностях, воспитание уважения к культурному наследию человечества, формирование нравственной культуры студентов, - все это в той или иной мере ожидается в качестве результата обучения иностранному языку как в школе, так и в системе среднего профессионального образования. Это особенно важно для профессиональных спортсменов, на которых часто возлагается ответственность за презентацию своей страны на международном уровне.

На практике, в процессе освоения иностранного языка студентов спортивной подготовки возникает целый ряд сложностей самого разного характера. В системе СПО спортивного профиля к факторам, осложняющим изучение иностранного языка, относятся следующие:

1. Доминирование спортивной подготовки и времени, отводимого на тренировки, над учебной деятельностью.
2. Акцентуация государственного стандарта на профессиональных дисциплинах, сокращение количества часов на гуманитарный цикл,
3. Неоднородность предшествующий (школьной) подготовки студентов, приехавших из разных частей страны и т.д.

Как следствие, историко-культурологический компонент обучения иностранному языку, который в течение многих десятилетий справедливо ставился на первый план (более того, иностранный язык считался лишь инструментом для реализации более важной цели - знакомства с зарубежной культурой, средством для более глубокого проникновения в нее), уходит на задний план, а то и вовсе исчезает. Профессиональные спортсмены испытывают трудности в процессе межкультурной коммуникации из-за низкого уровня владения иностранным языком и отсутствия знаний в сфере культуры, а иногда даже рискуют дескредитировать образ своей страны на международных соревнованиях.

Количество профессионально-ориентированных тем в программах по иностранному языку для СПО увеличивается с появлением каждого нового Государственного стандарта, вытесняя из содержания документов не только историко-культурологические темы, но и даже общеразвивающие блоки. Эффективная межкультурная коммуникация невозможна без самого стремления познать чужую культуру, без желания воспринимать психологические, социальные и межкультурные различия, способности преодолевать стереотипы, без умения использовать общие вербальные и невербальные коды. Каждому современному человеку необходимо владеть набором коммуникативных средств и правильно их выбирать. Историко-культурологический компонент обучения иностранным языкам является ключевым для современного человека, а именно: на этом основано формирование этнической и культурной идентичности, инкультурации (обучении традициям и нормам поведения в иной культуре, в результате эмоционально и поведенчески человек органично вписывается в иную культурную среду).

С одной стороны, указанное противоречие, казалось бы, сглаживается тем, что историко-культурологический компонент содержания дисциплины не обязательно должен быть полностью оторван от профессионально-ориентированного материала. Литература, искусство, история, имеющие отношение к спорту, не только расширяют знания и органично вписываются в содержание обучения, но и усиливают мотивацию к процессу изучения иностранного языка.

Однако, в настоящее время историко-культурологические вопросы не имеют достаточно полного отражения в процессе обучения иностранному языку. Недостаточность указанного компонента в процессе образования ведет к негативным последствиям, и, к сожалению, все чаще наблюдается картина, когда современная система образования (в особенности среднего школьного и среднего профессионального) не справляется с поставленными перед ней целями. Очевидно, что даже отличные знания профессиональной сферы выпускника СПО (прописанные

в ГОСТ) не предоставят ему возможность межкультурной коммуникации, необходимой для вероятного профессионального сотрудничества, а ведь именно знания общекультурного характера, умение грамотно и адекватно вести беседу, в том числе, профессиональную.

Есть мнение, что присутствие историко-культурного контекста занятий по иностранному языку зависит в большей степени от преподавателя, является отражением его эрудиции и свидетельством педагогического мастерства. С этим сложно спорить, однако, можно с большой уверенностью сказать о том, что обстоятельства для этого неблагоприятны. Постоянная нехватка учебного времени, необходимость следовать программе с обилием профессиональных тем и прочие факторы существенно затрудняют это. Возможность активно привлекать материалы по истории и культуре стран изучаемого языка (реализуя при этом межпредметные связи) существует, главным образом, в следующих видах деятельности:

1. Учебные проекты, которые успешно реализуются в системе СПО, являются предтечей для написания курсовых и дипломных работ, одновременно интенсифицируют самостоятельную работу.

2. В процессе изучения общекультурных тем (количество которых постоянно сокращается).

3. В рамках работы кружков иностранного языка при СПО.

Однако, как видно, этого недостаточно, так что часто у преподавателя по вполне объективным причинам нет возможности знакомить студентов с литературой стран изучаемого языка, историей страны и культурными обычаями. О некоторых негативных последствиях этого было уже сказано выше, но это далеко не полный список.

Снижение уровня общей эрудиции учащихся - одна из важнейших проблем, с которой сталкиваются многие преподаватели СПО. В исследовательской литературе уже много было сказано об отказе современного человека от книг, последствиях расширения цифрового пространства, формирования стереотипов, которые затрудняют процесс межкультурного общения [2; 4]. Все это, безусловно, способствует снижению уровню общей образованности студентов. Однако, и указанную специфику программ СПО нельзя сбрасывать со счетов.

В связи с этим, необходимо расширить историко-культурологический компонент программ СПО по иностранному языку. Более того, на наш взгляд, существует необходимость возвращения к концепции языка в первую очередь как средства проникновения в культуры стран изучаемого языка и инструмента межкультурной коммуникации, и уже потом - как средства понимания текстов профессиональной направленности. На наш взгляд, целый ряд литературных произведений страны изучаемого языка должен войти в программу по крайней мере как *рекомендованные к прочтению*, а страноведческая тематика должна быть усилена не только за счет учебных проектов, внеурочных мероприятий и кружков, но и путем увеличения количества занятий, выделяемых на соответствующие темы. Студенты спортивных специальностей должны знакомиться с классическими произведениями стран изучаемого языка, развивать эрудицию и повышать общую образованность. Значение гуманитарных дисциплин в системе СПО велико, именно они, в конечном счете, позволяют сформировать культурно-релятивистский взгляд на мир, что в современно обществе не может не быть доминантой практически любого процесса коммуникации.

Список литературы.

1. Гузнова, А.В. Горохов, В.А. Интеграция дисциплин гуманитарного цикла как способ формирования общекультурных компетенции /А.В.Гузнова, В.А.Горохов // Азимут научных исследований: педагогика и психология. - 2019. - Т.8. - №1(26). - С.87-90.

2. Тер-Минасова С.Г. Язык и межкультурная коммуникация. / С.Г. Тер-Минасова – М.: СЛОВО/SLOVO. - 2000. – 262 с.

3. Метелева Л.А. К вопросу о взаимосвязи социализации и формирования коммуникативной компетентности студентов в процессе обучения иностранному языку / Л. А. Метелева // Азимут научных исследований: педагогика и психология. - 2014. - № 1. - С. 49-51.

4. Добрикова К. А. Язык как барьер к межкультурному общению / К.А. Добрикова // Вестник Челябинского государственного университета. - Филологические науки. - 2015. - № 27 (382) - С. 73-76.

ИЗ ОПЫТА РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА «РАЗГОВОРЫ О ВАЖНОМ» КАК СРЕДСТВА ГРАЖДАНСКО-ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ КОЛЛЕДЖА УРАЛГУФК

Морозов С. В.

ЧКФК ФГБОУ ВО «УралГУФК», Челябинск, Россия

Аннотация. Статья посвящена особенностям использования цикла внеурочных занятий «Разговоры о важном» в системе гражданско-патриотического воспитания обучающихся первого курса Челябинского колледжа УралГУФК. Современные стандарты образования требуют подготовки специалиста, не только обладающего определенными компетенциями, развитого творчески, но и человека со сформированной гражданской позицией, истинного патриота своей Родины, готового в любой момент встать на ее защиту. При этом воспитание гражданственности и патриотизма должно сочетаться с формированием критического мышления, умением оценивать информацию из разных источников, сравнивать и анализировать события прошлого и современности. В настоящей статье представлен первый опыт реализации проекта «Разговоры о важном» в рамках воспитательной работы среди студентов-первокурсников Колледжа УралГУФК г. Челябинска, который могут быть использованы педагогами других учебных заведений.

Ключевые слова: гражданско-патриотическое воспитание, «Разговоры о важном», гражданственность, студент, патриотизм.

FROM THE EXPERIENCE OF IMPLEMENTING THE PROJECT "CONVERSATIONS ABOUT THE IMPORTANT" AS A MEANS OF CIVIL AND PATRIOTIC EDUCATION OF STUDENTS OF THE URALGUPC COLLEGE.

Morozov S. V.

CCPC PSBEI HE «UralSUPC», Chelyabinsk, Russia

Annotation. The article is devoted to the peculiarities of using the cycle of extracurricular activities "Conversations about the important" in the system of civic-patriotic education of first-year students of the Chelyabinsk College UralGUFK. Modern education standards require the training of a specialist who not only possesses certain competencies and is creatively developed, but also a person with a well-formed civic position, a true patriot of his Motherland, ready to defend it at any moment. At the same time, the education of citizenship and patriotism should be combined with the formation of critical thinking, the ability to evaluate information from different sources, compare and analyze past and present events. This article presents the first experience of the implementation of the project "Conversations about the important" in the framework of educational work among first-year students of the Ural State University of Physical Culture of Chelyabinsk, which can be used by teachers from other educational institutions.

Key words: civic-patriotic education, "Conversations about the important", citizenship, student, patriotism.

Актуальность. Заключается в необходимости применять новый формат внеурочной деятельности в рамках гражданско-патриотического воспитания обучающихся первого курса средних профессиональных образовательных учреждений, применять разработки внеурочных занятий в повседневной практической работе педагогов.

Цель работы – поделиться опытом использования проекта «Разговоры о важном» для разработки и практического применения на внеурочных занятиях в рамках гражданско-патриотического воспитания Челябинского колледжа УралГУФК.

Что такое «разговоры о важном». В сентябре 2022 г. у школьников и студентов появился новый формат внеурочной деятельности, который называется «Разговоры о важном». Инициатором проекта выступило Министерство Просвещения России. Во всех школах и учреждениях СПО страны ввели еженедельный классный час, в рамках которого будут обсуждаться вопросы, связанные с патриотизмом, нравственным воспитанием, экологическими проблемами, важными историческими событиями. Занятия направлены на «укрепление традиционных российских духовно-нравственных ценностей». Что будет проходить на таких занятиях, обязательны ли они будут для посещения?

История проекта. Идея проводить «разговоры о важном» была озвучена еще в июне 2022 г. на заседании общества «Знание». Генеральный директор общества Максим Древаль рассказал о цели занятий – «сформировать у обучающихся любовь к Родине, гордость за свою страну,

патриотизм». Всего было запланировано 34 встречи. Первые материалы к урокам нового цикла подготовил начальник Управления Президента РФ по общественным проектам Сергей Новиков.

В программе указаны цели курса:

- Воспитание активной гражданской позиции, духовно-нравственное и патриотическое воспитание на основе национальных ценностей;
- совершенствование навыков общения со сверстниками и коммуникативных умений;
- повышение общей культуры обучающихся, углублению их интереса к изучению и сохранению родного края, России;
- развитие навыков совместной деятельности со сверстниками, становление качеств, обеспечивающих успешность участия в коллективной деятельности;
- формирование культуры поведения в информационной среде.

В конце лета 2022 г. проект столкнулся с волной критики в профессиональной среде. Конфликт возник вокруг ряда формулировок в методических материалах и сомнений в эффективности занятий.

Создатели проекта пояснили, что в ходе «Разговоров о важном» дети и студенты будут обсуждать с учителем (преподавателем) волнующие их вопросы, связанные с историей и культурой страны, а также изучать историю и особенности ее регионов, а все методические материалы носят рекомендательный характер.

Самый первый «Разговор о важном» провел 1 сентября 2022 г. президент России Владимир Путин.

Из опыта реализации проекта в Урал ГУФК. 12 сентября 2022 г. в группах 11-17 Челябинского колледжа УралГУФК (специальности «Физическая культура» и «Адаптивная физическая культура») состоялось внеурочное учебное занятие из цикла «Разговоры о важном». Обсуждалась тема «Наша страна – Россия. Мы сами создаем свою Родину».

Студентам рассказали о платформе «Россия – страна возможностей». Данная платформа объединяет множество проектов, принимая участие в которых студенты колледжа могут обрести новые компетенции. Разговор коснулся также вопросов личного успеха, участия студентов колледжа УралГУФК в городских, региональных, всероссийских и международных соревнованиях.

Целями второго занятия стало пробуждение интереса к отечественной культуре и истории, воспитание гражданственности и патриотизма, формирование и конкретизация понятия «Родина», осознания принадлежности к ней, формирования представления об историческом и культурном единстве российского народа, важности сохранения единства, воспитания любви к своему Отечеству, гордости за свою страну.

«Разговор о важном» начали с обсуждения вопроса о том, что каждое поколение людей живет в свое время, переживая вместе со страной и ее достижения и ее проблемы. Беседовали о том, что невозможно выбрать время, в котором ты живешь, нельзя выбрать страну и место, в котором ты родился.

На внеурочном занятии «Мы сами создаем свою Родину» студентами поработали с текстами литературных и публицистических произведений: отрывком из статьи историка С.М. Соловьева, интервью Маршала Советского Союза Г.К. Жукова, фрагментом рассказа А.Н. Толстого «Русский характер», дали определение слову «патриотизм» в различных формулировках.

Студенты чередовали индивидуальную и групповую работу, задавали друг другу проблемные вопросы, старались дать ответы на них. Студенты приняли участие в интерактивной игре «Лента времени», обсудили материалы сборника «Голос времени».

Внеурочное занятие прошло по единым федеральным материалам, но включало и содержание национально-региональных этнических особенностей.

Студенты подготовили сообщения о южноуральцах – героях Великой Отечественной войны (И.Г. Газизуллине, М.Г. Русанове, А.И. Невзгодове, С.В. Хохрякове и др.).

Южный Урал в годы войны стал становым хребтом советского тыла. Второе название нашего города – Танкоград, сегодня знает каждый россиянин. Студенты гр. 11 подготовили презентацию, посвященную челябинцам – «архитекторам» южноуральского тыла (И. М. Зальцману, В. А. Малышеву, Ж. Я. Котину, Б. С. Патоличеву и др.)

Не только на поле брани закаляется сталь гражданственности и патриотизма. Студенты гр. 15 подготовили сообщения о выдающихся спортсменах-южноуральцах, прославивших на весь мир нашу страну и наш край (Лидия Скобликова, Анатолий Карпов, Александр Тихонов, Сергей Макаров, Вячеслав Быков, Елена Елесина, Екатерина Гамова, Григорий Веричев и др.).

В конце занятия студенты и проводивший внеурочное занятие преподаватель С. В. Морозов приняли участие в онлайн опросе, в котором были подведены итоги занятия.

Заключение. Идея патриотизма во все времена занимала особое место в воспитании подрастающего поколения. Сегодня стало очевидно, что в обществе, поглощенном сложными экономическими, социальными и политическими проблемами, разрушаются социальные связи, нравственные устои, что ведет к росту нетерпимости, разобщения людей, деформирует нравственные основы личности. Именно поэтому организации профессионального образования, решая задачи воспитания и обучения, должны опираться на нравственные начала, заложенные в каждом человеке, помогая каждому студенту определить ценностные основы собственной жизнедеятельности, обрести чувство ответственности за сохранение моральных основ общества, каковыми и являются гражданственность и патриотизм.

Чувство патриотизма невозможно искусственно привить, «насадить», импортировать. В основе идеи патриотизма должна лежать объективная необходимость, потребность и историческая закономерность. Истоки патриотизма имеют биосоциальную природу. Патриотизм человека близок к инстинкту продолжения рода. Люди всегда объединяются при угрозе, защититься при которой в одиночку человеку не под силу. Инстинкты сплоченности при защите территории – одни из немногих, которые сохранились от первобытной дикости. Мы всегда переживаем за своих близких, за свой мир, за свою территорию. Вытеснение этноса, угнетение его естественной жизни вызвали ответную реакцию – патриотизм.

Патриотизм российского народа уникален, он является уникальной чертой его бытия. Он глубоко коренится в душе русского человека, так как формировался в результате долгого исторического развития в борьбе с многочисленными врагами. Российский патриотизм как высшая духовная ценность передается от поколения к поколению.

Воспитание человека-патриота своей Родины во все времена является важнейшей задачей государства и его системы образования. Изменения, которые происходят в нашем обществе, оказывают влияние и обуславливают изменения в современной системе образования, что вызывает необходимость формирования свободной и ответственной личности, способной эффективно строить свою жизнь в демократическом обществе. Россия стоит на пути формирования гражданского общества, что изменило цели, задачи, содержание процесса воспитания.

Сегодня на первый план вышла проблема формирования личности гражданина, патриота своей страны. Юный гражданин должен быть подготовлен к новым общественным отношениям, уметь адаптироваться в новых социокультурных условиях, найти свое место в этом обществе, стать полноценным гражданином своей страны, патриотом своего Отечества, сохранить и приумножать ее культуру.

Полагаю, что проект «Разговоры о важном», вызвавший большой интерес студентов колледжа, заставил их задуматься о важных сторонах понятия «гражданин», является актуальным, современным и важным.

Список литературы.

1. Вырщекоев А. Н., Кусмарцев М.Б. Патриотическое воспитание молодежи в современном российском обществе.- Волгоград, 2006. 214 с.

2. Горбунов В. С. Педагогика патриотизма; учебно-методическое пособие. –Кемерово. Кузбассвузиздат. 2018 - 747с.

3. Пивоварова О. Н. Формирование активной жизненной позиции у студентов в урочное и внеурочное время // Актуальные задачи педагогики: материалы междунар. науч. конф. – Чита. Молодой ученый. – 2011, с. 190-192.

4. Примерная рабочая программа курса внеурочной деятельности «Разговоры о важном» [Электронный ресурс]]- Режим доступа: <https://fgosreestr.ru/oop/primernaia-rabochaia-programma-kursa-vneurochnoi-deiatelnosti-razgovory-o-vazhnom>. (Дата обращения: 15.09.2022).

5. Проект VisitSmolensk.ru. – 2022. – [Электронный ресурс] – Режим доступа. - URL: <http://www.visitsmolensk.ru/chto-posmotret/dostoprimechatelnosti/memorialy/kurgan-bessmertiya-smolensk/> (дата обращения 07.10.2022).

ФОРМИРОВАНИЕ БЕРЕЖНОГО ОТНОШЕНИЯ К ЗДОРОВЬЮ У СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ В УСЛОВИЯХ СОВРЕМЕННОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ

Петров Е. Д.
ФГБОУ ВО «АЛТГПУ», Барнаул, Россия

Аннотация. В данной статье поднимается тема формирования ценности здоровья у учащейся молодежи, затрагивается понятие «здоровый образ жизни», предлагаются и анализируются способы изменения отношения учащихся к здоровому образу жизни, под которым понимается стиль жизни отдельного человека, который исходит из возрастных, половых особенностей человека, условий его жизни и ориентирован на создание среди молодежи культуры сохранения, укрепления и восстановления здоровья.

Ключевые слова: ценность, здоровый образ жизни, здоровье, технологии воспитания, здоровьесберегающие технологии.

FORMATION OF CAREFUL ATTITUDE TO HEALTH AMONG STUDENTS OF HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS IN THE CONDITIONS OF A MODERN EDUCATIONAL INSTITUTION

Petrov E. D.
PSBEI HE "ALTSPU", Barnaul, Russia

Annotation. This article raises the topic of forming the value of health among young students, touches upon the concept of "healthy lifestyle", suggests and analyzes ways to change the attitude of students to a healthy lifestyle, which is understood as the lifestyle of an individual, which comes from the age, gender characteristics of a person, conditions his life and is focused on creating among young people a culture of preserving, strengthening and restoring health.

Key words: value, healthy lifestyle, health, education technologies, health-saving technologies.

Введение. В наши дни большое количество учащихся высших учебных заведений ведут нездоровый образ жизни, избегают занятия спортом, часто курят, употребляют спиртные напитки и наркотические вещества, часто ведут асоциальный образ жизни. В то же время, многие специалисты при анализе показателей студентов, занимающихся спортом в свободное от учебы время, отмечают их повышенную успеваемость и сниженную утомляемость.

В связи с вышесказанным, целью этой статьи является обращение внимания на приоритетность формирования ценностного отношения студентов к своему здоровью, а также мобилизация сил преподавателей физической культуры в стремлении помочь им с этой проблемой.

Приобщение студентов к проблеме сохранения своего здоровья это, прежде всего, процесс его социализации и воспитания, осознания нового, более высокого уровня душевного комфорта, который закладывается с детства на всю жизнь [1].

Высшие учебные заведения имеют в своем арсенале множество средств и методов воздействия на сознание молодежи, имеют возможности в правильном ключе направлять и управлять деятельностью студентов, информируют и помогают выстроить собственное отношение к здоровому образу жизни. Здоровый образ жизни, в свою очередь, формируется мнением окружающих, той социальной средой, в которой мы живем.

Неотъемлемой частью здорового образа жизни является регулярные занятия физическими упражнениями. Основная сторона физической культуры – это эмоциональное самоощущение человека после занятия, выражаемое в появлении ощущения радости, удовлетворенности, хорошего настроения.

Регулярные физические упражнения укрепляют психику организма, приток крови в головной мозг увеличивается, клетки организма поглощают достаточное количество питательных веществ и кислорода, благодаря чему лучше исполняют свои функции.

Для эффективного выполнения процесса поддержания и укрепления здоровья студентов в ходе образования, я хотел бы обратить внимание на следующие педагогические условия.

Первым является создание бережного отношения к своему здоровью, как к наивысшей ценности своей жизни. Полностью здоровый студент способен назначать себе любые цели, справляться в преградами, проводить грамотный тайм менеджмент и трезво оценивать результат своей деятельности.

Второе педагогическое условие базируется на жизненном опыте студента, опыте его родителей. Учащемуся нужно понимать, какими данными он обладает, фактически оценивать

свои способности, понимать свое состояние. Здесь ему приходят на помощь знания о здоровом образе жизни и способах использования этих знаний в повседневной жизни.

Третьим условием представляется воля к самонаблюдению, самоанализу, понимание им собственной ответственности за сохранение и улучшение своего здоровья.

Четвертое педагогическое условие – это разработка и включение в процесс обучения специализированных занятий по формированию ценностного отношения к здоровому образу жизни. Отчасти эту функцию в высших учебных заведениях берет на себя дисциплина «Физическая культура и спорт», где во время лекций и семинаров актуализируются и переносятся знания, полученные из других дисциплин (педагогика, физиология, психология и др.) с целью сформировать целостное видение о здоровье и здоровом образе жизни. Развитие у студентов знаний, умений и навыков, касающихся бережного отношения к своему здоровью, сопровождаются собственным осознанием важности прикладывать волевые усилия и брать ответственность за собственное здоровье. В реализации поставленных студентами целей им должна помогать здоровая мотивация.

Мотивация – это комплексное психологическое явление, включающее в себя сочетание психологических факторов, объясняющих поведение человека, направленность его действий, его активность [2].

Цель педагога физической культуры подобрать и использовать аргументы, которые помогут склонить студента сделать выбор в сторону активной позиции в отношении сохранения и развития своего физического состояния, базируясь на его индивидуальных данных.

Подчеркнем главные аспекты мотивации, ведущие к осознанию студентами важности занятий физическими упражнениями на регулярной основе. Со стороны физиологии – это в первую очередь укрепление и сохранение здоровья, способность повысить и приобрести новые функциональные возможности своего тела, откорректировать фигуру.

С точки зрения психологии – это желание пробовать новую деятельность, способность тренировать силу воли и закалить характер, перестать сомневаться в себе и переживать по пустякам, обрести гармонию с самим собой.

С точки зрения социального аспекта – это стремление достижения успеха и признания со стороны окружающих, обладание чувством собственного достоинства, поднятие самооценки.

Чтобы поддержать мотивацию, необходима серьезная, целенаправленная работа по пропаганде здорового образа жизни, привлечении студентов к осознанию важной роли физического воспитания в жизни каждого человека.

Чтобы добиться ощутимых результатов, надо понимать, от чего зависит формирование правильной мировоззренческой позиции молодых людей о здоровье. В первую очередь это сам студент, его друзья, родители, преподаватели, которые играют не последнюю роль в его воспитании мира, организаторы спортивно-массовых мероприятий в вузе.

Таким образом, теоретические и практические занятия по физическому воспитанию как нельзя лучше подходят для поднятия уровня мотивации к правильному отношению к занятиям физическими упражнениями.

Список литературы.

1. Ольховская, Е. Б. Педагогическое проектирование физического воспитания бакалавров в профессионально-педагогическом вузе /Е.Б. Ольховская // Проблемы современного педагогического образования. 2016. № 53. С.231-237.

2. Сапегина, Т. А. Моделирование образовательного процесса по физическому воспитанию в вузе. / Т.А. Сапегина // Проблемы современного педагогического образования. – 2016. – № 51-3. – С. 249-255.

ВОСПИТАНИЕ ДУХОВНО-НРАВСТВЕННЫХ КАЧЕСТВ ЛИЧНОСТИ СРЕДСТВАМИ СПОРТИВНОГО ТАНЦА

Суркова С. Э., Тихонова И. В.
КГУФКСТ, Краснодар, Россия

Аннотация. Развитие духовно-нравственных качеств личности необходимо осуществлять еще во время обучения в образовательных учреждениях, чтобы сформировать понимание важности чужого труда, коммуникации, ответственности к выполняемой работе, а также соблюде-

нию норм и правил, принятых в обществе. Спортивные танцы путем создания эмоционально-положительно окрашенных по форме и содержанию танцевальных образов определяет формирование активной гражданской позиции и особого отношения к Родине.

Ключевые слова: спортивные танцы, духовно-нравственные качества личности, развитие личности, этикет, ответственность.

THE STUDY OF THE SPIRITUAL AND LEGAL ABILITIES OF THE AVERAGE SPORTS DANCE PERSONALITY

Surkova S. E., Tikhonova I. V.
KGUFKST, Krasnodar, Russia

Title. The development of spiritual and legal skills cannot be maintained even during training in therapeutic exercises, in order to adapt attention to the differences of chuzho trode, Communication, ottvennosti to higher work, as well as compliance with the norms and rules adopted in society. Sports dances determine the formatting of the Azerbaijani state position and a separate attitude to the Motherland by solving economically-positively rounded in shape and coordinating dance areas.

Keywords: sports dancing, spiritually correct personality qualities, personality development, ethics, responsiveness.

Введение. В настоящее время, исследованы и подтверждены положительные изменения в организме человека в ходе занятиями танцами. Необходимым условием является равномерное распределение нагрузки между отдельными частями тела, что позволяет улучшить кровообращение и обмен веществ, а также все физиологических показателей.

Танцы наиболее полно раскрывают потенциал любого человека, позволяя гармонично развить способности личности, воображение, творческое мышление и эстетический вкус. Система образования выступает основным институтом, занимающимся формированием данных качеств с помощью выполнения воспитательной функции образования, путем развития и закрепления навыков освоения элементов танцевальной подготовки.

В связи с этим, воспитание духовно-нравственных качеств личности средствами спортивного танца в образовательных учреждениях необходимо проводить под присмотром преподавателя и наличия следующих условий [1]:

1. Необходимо желание ребенка к занятиям выбранным творчеством;
2. Создание среды, которая позволяет усилить мотивацию ребенка к творчеству;
3. Особо важным является также заинтересованность родителей в творчестве ребенка, позволяющая разделять интересы, успехи и неудачи. В настоящее время родители большее количество времени тратят на поддержание материального уровня семьи, не контролируя качество досуга детей, что зачастую приводит к снижению общего культурного уровня и как следствие проявлению детской агрессии;
4. Наличие педагога необходимо для создания мотивационной среды путем проявления профессионализма и любви к детям и своей работе;
5. Создание условий для самореализации посредством участия в конкурсах, турнирах и других мероприятиях.

Совокупность данных условий позволит получить положительные результаты от спортивного танца, формируя духовно-нравственные качества личности. Наиболее распространенными видами спортивных танцев являются вальс, танго, квикстеп, фокстрот, самба, румба, пасодобль, ча-ча-ча, гоу-гоу, джайв, рок-н-ролл, боди-балет и т.д. [1].

Занятия бальными танцами позволяют уделить внимание развитию личностных качеств детей благодаря соблюдению тренировок и правил. Например, приглашение партнерши на танец, правильный ответ на приглашение, выражение благодарности, а также правила ухода с паркета.

Кроме того, благодаря спортивным танцам повышается уровень воспитанности. А соблюдение этикета позволяет достигнуть высокого уровня мастерства, развить стремление к выступлениям на международном уровне, что выражается в формировании уверенности в собственных силах и соблюдению культуры общения.

Повышение самооценки происходит благодаря осознанию значимости человека в коллективе, как элемента целостной системы функционирования [3, С. 4]. Необходимо превратить тренировки в осознанный труд, призванный прививать ответственность, уважение к чужому труду и чистоплотность. Для детей особо важным является формирование понимания о труде взрослых и их роли в жизни других людей и всего общества. Например, этому может способ-

ствовать ответственность за сохранность и опрятность одежды, аксессуаров и инвентаря, используемых в спортивных танцах.

Занятия позволяют развить системность, последовательность и привычку доводить работу до конца как с помощью ведения дневников тренировок, позволяющих анализировать результаты соревнований, так и путем развития критического отношения к пропуску тренировок, выявляя недостатки, полученные в результате пропуска занятий.

Кроме того, гражданско-патриотическое воспитание формируется на занятиях спортивными танцами посредством эмоциональных положительных танцевальных образов с элементами патриотизма и мотивации [2, С. 108]. Такое воспитание позволяет сформировать особое отношение к Родине у детей и повысить их активную гражданскую позицию.

Таким образом, следует сделать вывод о том, что спортивные танцы позволяют формировать умения общения в коллективе и общественных местах, помогая в дальнейшем осуществлять коммуникации с людьми разного возраста и социального статуса. Они не только стремятся повысить самооценку и привить нормы этикета, но и развивают гражданскую позицию, патриотизм, понимание важности чужого труда и ответственность.

Список литературы.

1. Медведев, А.С. Воспитание духовно-нравственных качеств личности средствами спортивного танца. // А.С. Медведев, А.И. Постельник. - Азимут научных исследований: педагогика и психология, 2017. – Т. 6. - №4 (21). – С. 107-110.

2. Воспитание духовно-нравственных качеств личности средствами современной бальной хореографии. / [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: <https://www.prodlenka.org/metodicheskie-razrabotki/14409-vozpitanie-duhovno-nravstvennyh-kachestv-lich> (Дата обращения 01.03.2023).

3. Сидоренко, Р.А. Влияние спортивных бальных танцев на физическое и социальное формирование личности. // Р.А. Сидоренко, М.В. Сафронова. - Проблемы современной науки и образования, 2019. – 5 с.

ЛИЧНОСТЬ КАК СУБЪЕКТ И ОБЪЕКТ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Умнов В.П.

ФГБОУ ВО «ПетрГУ», Петрозаводск, Россия

Аннотация. В данном исследовании рассматриваются социально–психологические и нравственные аспекты физического воспитания и спорта. Основным предметом статьи является изучение личности как субъекта и объекта физического воспитания и спорта.

Ключевые слова: личность, общественные отношения, физическое воспитание, спорт, социализация личности.

PERSONALITY AS A SUBJECT AND OBJECT OF PHYSICAL EDUCATION

Umnov V. P.

Petrozavodsky State University, Petrozavodsk, Russia

Annotation. This study examines the socio–psychological and moral aspects of physical education and sports. The main subject of the article is the study of personality as a subject and object of physical education and sports.

Key words: personality, social relations, physical education, sports, socialization of personality.

Актуальность. Главная задача, стоящая перед социальной психологией, состоит в раскрытии конкретного механизма «вплетения» индивидуального в ткань социальной реальности [1]. Это необходимо, если мы хотим понять, каков результат воздействия социальных условий на деятельность личности. Но вся сложность заключается в том, что этот результат не может быть интерпретирован так, что сначала существует какое-то «несоциальное» поведение, а затем на него накладывается нечто «социальное». Нельзя сначала изучить личность, а лишь потом вписать ее в систему социальных связей. Сама личность, с одной стороны, уже «продукт» этих социальных связей, а с другой — их создатель, активный творец. Взаимодействие личности и системы социальных связей не есть взаимодействие двух изолированных самостоятельных сущностей, находящихся одна вне другой. Исследование личности есть всегда другая сторона исследования общества.

Цель работы. Теоретическое изучение личности как субъекта и объекта социальных отношений в физическом воспитании и спорте.

Результаты и их обсуждение. Личность, пишет Р. Мартенс, является одной из наиболее популярных областей спортивной психологии, что объясняется признанием значения личности в определении поведения людей. Специалисты в области физического воспитания и спорта в течение некоторого времени активно делали попытки в выявлении особенностей личности, способствующих достижению успеха. «Кроме того, они давно считали, что спорт и физические упражнения есть важные социализирующие институты, которые формируют личность в нужном направлении» [7, с. 144]. Спортивная, особенно соревновательная деятельность, пишет Ю.Я. Киселев, – личностно значима. Она требует больших физических и духовных сил. В жестком соперничестве полнее и ярче проявляется человеческая личность, каждая черта характера. «Следовательно, спорт для человека – могучее средство самопознания, самовыражения, самоутверждения» [3, с. 5]. В этой связи следует приветствовать позитивное отношение нашего общества и государственных институтов к физической культуре и спорту в последние годы по сравнению с 90-тыми годами прошлого века и началом 2000-х годов [8].

В психологии постулируется положение, что личностью не рождаются, а становятся. Окружающая среда, внешние воздействия на человека преломляются через «совокупность внутренних условий», которые в целом и образуют то, что в психологии называется личностью. Человек ею становится по мере активного вхождения в жизнь общества, освоения накопленного социального опыта. Поэтому личность рассматривается как результат или продукт социализации индивида, который усваивает традиции и систему ценностных ориентаций, выработанных человечеством. Одной из основных функций социализации, пишет И.Б. Котова [4], является формирование личности, адекватно отражающей социальную ситуацию и способной взять на себя решение наиболее важных общественно значимых задач. Поэтому при организации учебно-воспитательного процесса на уроках физической культуры необходимо подходить «...прежде всего со стороны требований к человеку (какой нужен нам человек, каким он должен быть?), а не со стороны только требований к умениям, мыслям, чувствам (какие нужны умения, идеи, чувства, какими они должны быть?)» [6, с. 237]. В этой связи нам представляется правильным подход Заслуженного учителя Республики Карелия А.А. Булатова, развивающего духовность на уроках физической культуры: « «Физическая культура не должна наращивать “Крепкие мускулы”, “Спортивное сердце” и т.д. Она, как и все предметы, должна обращать внимание на суть человеческую, его дух, душу» [2; курсив мой – В.У.]. Это в полной мере можно отнести и к спортивной деятельности.

Человек, занимающийся физической культурой и спортом, является объектом деятельности для других людей: учителей и преподавателей физической культуры, тренеров, спортивных судей, партнеров по коллективу и др. Одни учат его спортивно-техническому мастерству, спортивной тактике, заботятся о его идейном и нравственном воспитании, о развитии его двигательных и других способностей, другие содействуют или противодействуют в соревновательной борьбе. Поэтому человек является объектом общественных отношений, он воспринимает нормы и установки общества, социальной группы, к которой принадлежит. Ценностные ориентации личности представляют собой социально-психологический базис, на котором формируется характер, сознание и самосознание спортсмена.

Следует заметить, что специфической особенностью деятельности в физическом воспитании и спорте является то, что предметом ее служит сам человек, адекватно, осознанно отражающий действительность и активно использующий результаты отражения в своей практической деятельности. Как субъект деятельности человек сознательно овладевает движениями своего тела, перемещениями его в пространстве и во времени с помощью собственных усилий. То есть, чтобы овладеть двигательными действиями это значит научиться управлять ими, регулировать их по пространственным и временным характеристикам, по интенсивности прилагаемых усилий. В то же время человек в процессе занятий учится общаться с другими людьми и управлять самим собой в условиях взаимного содействия и противодействия. Двигательная деятельность в процессе физического воспитания и особенно спортивная деятельность помогает развивать у людей межличностную компетентность, т.е. способность человека успешно взаимодействовать с другими людьми. Результат таких межличностных контактов – «положительное социальное обучение, но при этом может приобретаться и отрицательное социальное поведение» [6, с. 100], связанное с характерным явлением для спортивной деятельности – соперничеством, агрессивностью. Умение контролировать агрессивность является одной из важных проблем социализа-

ции занимающихся физической культурой и спортом сегодня. Следует заметить, что данное умение актуально и для болельщиков-фанатов, на что указывается в работе Т.В. Купцовой, изучавшей социально-психологические особенности субкультуры футбольных фанатов [5].

Выводы. В процессе физического воспитания, занятий физической культурой и спортом человек выступает как субъект и объект общественных отношений. Результатом является социализация человека, т.е. «врастание» его в общество: усвоение правовых норм, социальных установок, норм поведения, социальных ценностей.

Список литературы.

1. Андреева, Г.М. Социальная психология. – М.: Аспект Пресс, 2007. – 363 с.
2. Булатов, А.А. Духовность на уроках физической культуры /А.А. Булатов.//Совершенствование системы физического воспитания и оздоровления детей, учащейся молодежи в условиях Северо-Запада. Сборник материалов междунар. науч.-практич. конф. – Петрозаводск, 2001, с. 26-31.
3. Киселев, Ю.Я. Влияние спорта на формирование личности /Ю.Я. Киселев. – М.: Знание, 1981. – 64 с.
4. Котова, И.Б. Механизмы и условия социализации личности /И.Б. Котова. //Социальная психология личности в вопросах и ответах: Учеб. пособие /Под ред. проф. В.А. Лабунской. – М.: Гардарики, 1999, с. 34–57.
5. Купцова, Т.В. Социально-психологические особенности субкультуры футбольных фанатов /Т.В. Купцова. //Педагогика и психология: тенденции и перспективы развития. /Сб. науч. трудов по итогам международной науч.-практич. конф. – Волгоград, 2014, с. 70-72.
6. Леонтьев, А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. Изд. 2-е /А.Н. Леонтьев. – М.: Политиздат, 1977. – 304 с.
7. Мартенс, Р. Социальная психология и спорт /Р. Мартенс – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 176 с., ил.
8. Умнов, В.П. Физическая культура и спорт как факторы социализации личности /В.П. Умнов. // Физическое и психическое здоровье молодежи Северо-Запада: Материалы междунар. науч.-практич. конф. – Петрозаводск, 2003, с. 104-107.

МОТИВАЦИОННО-ЦЕННОСТНЫЕ ОТНОШЕНИЯ К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ У СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Утегенова Н. Р., Серазетдинова Л. И., Волкова Р. Ф., Салахова Н. О.
Казанский (Приволжский) Федеральный Университет, Казань, Россия

Аннотация. В данной статье рассматривается проблема воспитания мотивационно-ценностного отношения к физической культуре у студентов специальной медицинской группы.

В статье раскрываются основные причины, которые вызывают пассивное отношение студентов к физкультурно-оздоровительной деятельности; причины, вызывающие ухудшение состояния здоровья молодежи.

Показана сложность воспитания положительного отношения к ценностям физической культуры. Выделены группы условий повышения эффективности формирования мотивационно-ценностных позиций студента.

Ключевые слова: физическая культура, специальное медицинское отделение, студенты, мотивационно-ценностное отношение, здоровье, здоровый образ жизни.

MOTIVATION AND VALUE ATTITUDES TOWARDS PHYSICAL EDUCATION AMONG STUDENTS OF SPECIAL MEDICAL GROUP

Utegenova N. R., Serazetdinova L. I., Volkova R. F., Salakhova N. O.
Kazan (Volga region) Federal University, Kazan, Russia

Annotation. This article deals with the problem of bringing up motivational and value attitude to physical training in students of special medical group.

The article reveals the main reasons that cause passive attitude of students to physical education and fitness; the reasons that cause deterioration of young people's health.

The complexity of fostering a positive attitude to the values of physical education is shown. The groups of conditions of increasing the effectiveness of formation of motivational and value positions of the student are distinguished.

Key words: physical education, special health group, students, motivational and value attitude, health, healthy lifestyle.

Введение. После поступления в высшее учебное заведение, все студенты проходят медицинское обследование. Наряду со здоровыми поступают и лица, имеющие отклонение в состоянии здоровья, которых относят в специальную медицинскую группу.

Занятие по физической культуре со студентами, имеющими различные отклонения в состоянии здоровья направлены на укрепление здоровья, на повышение сопротивляемости организма к заболеваниям, положительно влияют на функции всех его систем. Однако, многих студентов специальной медицинской группы физкультурно-оздоровительная деятельность не вызывает устойчивого положительного отношения к ценностям физической культуры, не является потребностью.

Отсутствие понимания, значения двигательной активности для укрепления здоровья, положительного отношения к физической культуре и спорту, является негативной проблемой данной категории студентов. Пассивность в отношении физкультурно-оздоровительной деятельности обусловлена тремя основными причинами: её недооценкой, серьезными проблемами в семейном и школьном воспитании, слабостью или отсутствием необходимой мотивации на всех этапах возрастного развития индивида. Это приводит к тому, что у части студентов сформировалось безразличное или негативное отношение к двигательной активности.

Несмотря на многочисленные работы, остается недостаточно изученной проблема воспитания мотивационно-ценностного отношения к физической культуре у студентов специальных медицинских групп.

К причинам, вызывающим ухудшение здоровья студентов, относятся высокие умственные нагрузки, интенсификация учебного процесса и существующая его ориентация, основанная на преобладании статистических нагрузок, что способствует искусственному сокращению объема произвольной двигательной активности студентов; также относится распространенность среди молодежи вредных привычек. Все это говорит о низком уровне культуры здоровья молодежи, о безответственном отношении к своему здоровью.

В физическом воспитании важное место в формировании культуры здоровья молодежи отводится физической культуре.

Формирование мотивационного отношения к занятиям физической культурой направлено на приобретение студентами здоровья как ценностной ориентации. Данные науки и практики свидетельствуют о том, что физкультурно-спортивная деятельность еще не стала для студентов насущной потребностью. Участие студентов в этой деятельности недостаточное, хотя именно физкультурно-спортивная деятельность предполагает формирование таких качеств и свойств личности как социальная активность, ориентация на здоровый образ жизни, эстетические идеалы и этические нормы жизни. Формирование здорового образа жизни студентов является основной целью физического воспитания, задачами которого являются повышение функциональных, адаптивных возможностей организма, воспитание и развитие личности, направленное на развитие и саморазвитие физической культуры человека.

Понимание физической культуры студентом как ценности, может стать действенным фактором формирования здорового образа жизни и прогрессивных тенденций в развитии общественного мнения и потребности в освоении ценностей физической культуры как вида культуры будущего специалиста. Идея о необходимости сохранения и развития здоровья студентов и формирования у них здорового образа жизни средствами физического воспитания не является новой. Исследования по этой проблеме отражены в трудах философов, психологов и педагогов (Визитей Н.Н., Давиденко Д.Н., Матяжева В.С., Маслякова В.А., Чумаков Б.Н., Белов А.Я., Рафин А.Я. и др.), которые пытались решить проблему сохранения и укрепления здоровья молодежи.

В работах Бальсевича В.К., Афанасенко Е.Э., Никифоровой О.Н., Суслова Ф.П., Чешихиной В.В., и др. отражены педагогические подходы к реализации некоторых положений психолого-педагогических теорий развивающего и личностно-ориентированного обучения в системе физического воспитания и сделаны первые попытки их реализации на практике.

Проблема воспитания положительного отношения к ценностям физической культуры представляется сложным, непрерывным и противоречивым процессом и зависит от различных факторов.

Мотивационно-ценностные ориентации личности на активное, положительное отношение к физической культуре во всех сферах жизнедеятельности отражают сформированную потребность в ней, систему знаний и убеждений, организующих, направляющих на познавательную и практическую деятельность.

Изучение доступной литературы показало, что в научных работах затрагиваются лишь отдельные аспекты воспитания мотивационно-ценностного отношения к физической культуре у студентов специальных медицинских групп, отсутствуют основанные на специальном и целостном анализе научно-практические рекомендации, что требует специальных исследований.

Воспитание мотивационно-ценностного отношения к физической культуре – это целенаправленный, многогранный, противоречивый и в то же время целостный процесс, обусловленный совокупностью социальных условий и факторов, которые составляют причину и движущую силу ее развития и становления.

Повышению эффективности воспитания мотивационно-ценностных позиций студента могут способствовать следующие группы условий:

1. Создание мотивационно-ценностного фона и установки студентов на творческое саморазвитие в профессионально-педагогической деятельности.

2. Обеспечение теоретически и технологически-инновационной готовности студента к реализации процесса профессионально-творческого саморазвития и культурного становления личности.

Учитывая вышеизложенное, следует обращать внимание на выполнение следующих положений:

- формирование мотивации, установок, убеждений, потребностей к систематическим занятиям физическими упражнениями;

- соблюдение последовательности в освоении двигательных задач в соответствии с возможностями испытуемых;

- постепенное повышение требований;

- волнообразное повышение нагрузок;

- соблюдение непрерывности оздоровительного процесса путем организации процесса физического самовоспитания.

Таким образом, создание модели оздоровления, основанной на реализации индивидуально-дифференцированных программ физического воспитания студентов специальных медицинских групп, может существенно повысить как мотивационную заинтересованность студентов к занятиям физической культуры, так и повысить уровень их здоровья.

Список литературы.

1. Бальсевич В.К., Лубышева Л.И. Сущность новой парадигмы здорового образа жизни и перспективы её реализации //Материалы 11 Российской научно-методической конференции.

2. Белкина Н.В. Здоровье – формирующая технология физического воспитания студентов вуза. //Теория и практика физической культуры. №2.

3. Давиденко Д.Н. Оценка формирования физической культуры студентов в образовательном процессе технического вуза. Теория и практика физической культуры. №2.

4. Иванченко Т.Д. Формирование ценностных компонентов физической культуры личности. Физическая культура, спорт и туризм. Интеграционные процессы науки и практики: Материалы II международной научно-практической конференции.

5. Кожанов В.В. Саморазвитие культуры и здоровья студента в процессе спортивно-ориентированного физического воспитания. //Теория и практика физической культуры. №4.

6. Никитина И.В. Содержание оздоровительного физического воспитания студентов специальных медицинских групп Материалы II международной научно-практической конференции.

7. Семенов Л.А., Шлыков П.В. Коррекция физической подготовленности студентов специальных медицинских групп с использованием индивидуальных программ. //Теория и практика физической культуры. №1.

РОЛЬ КАФЕДРЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА В ГРАЖДАНСКО-ПАТРИОТИЧЕСКОМ И ДУХОВНО-НРАВСТВЕННОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ КФУ

Фалеева С. А., Зайцев В. А., Белов А. М., Фомина Е. В., Хасанзянов И. И.
ФГАОУ ВО "Казанский (Приволжский) федеральный университет", Казань, Россия

Аннотация. В статье рассматривается необходимость качественных изменений в патриотическом и духовно-нравственном воспитании студентов с учетом их возрастных, психологических особенностей и сформированных ценностей, в условиях современных социальных реалий. Коллективом авторов предложен и проанализирован комплекс мер, включающих в себя различные педагогические средства воздействия массового и индивидуального характера, направленных на совершенствование воспитательного процесса в данном направлении в системе физической культуры и спорта.

Ключевые слова: гражданско-патриотическое воспитание, духовно-нравственное воспитание, студенты, физическая культура, кафедра физического воспитания и спорта, комплекс ГТО.

THE ROLE OF THE DEPARTMENT OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS IN THE CIVIL-PATRIOTIC AND SPIRITUAL-MORAL EDUCATION OF STUDENTS OF KFU

Faleeva S. A., Zaytsev V. A., Belov A. M., Fomina E. V., Khasanzianov I. I.
Kazan (Volga region) Federal University, Kazan, Russia

Annotation. The article discusses the need for qualitative changes in the patriotic and spiritual and moral education of students, taking into account their age, psychological characteristics and formed values, in the conditions of modern social realities. A team of authors proposed and analyzed a set of measures, including various pedagogical means of mass and individual influence, aimed at improving the educational process in this direction in the system of physical culture and sports.

Key words: civic-patriotic education, spiritual and moral education, students, physical culture, department of physical education and sports, TRP complex

Актуальность: патриотическое и духовно-нравственное воспитание студентов является одним из важнейших направлений государственной политики в системе физической культуры и спорта.

Цель работы: анализ существующих проблем и пути совершенствования процесса духовно-нравственного и патриотического воспитания обучающихся в системе физической культуры и спорта.

На современном этапе модернизации профессионального образования проблема воспитания личностных качеств будущих специалистов должна рассматриваться с учетом определенных обстоятельств, которые сложились на сегодняшний день в молодежной среде. На студенческой скамье сегодня – поколение, которое воспитывалось «постперестроечным обществом» в атмосфере «стойкого недоверия граждан к государству» [1], т.к. происходящие реформирования во всех сферах, политические и социально-экономические изменения оказали серьезное влияние на все стороны жизнедеятельности людей той переходной эпохи. Исчез идеологический прессинг былого социалистического общества, но не было предложено другой нравственной ориентации. Значимость социального и имущественного статуса стала преобладать над духовными ценностями, это привело к деформированию ранее существовавших убеждений и взглядов, к размытости понятий «долг», «честь», «совесть», «духовность», «патриотизм». Вследствие чего ценностный мир молодежи в настоящее время имеет неустойчивый характер.

В современных условиях социально-экономических преобразований в нашей стране возникла необходимость воспитания нового поколения специалистов, адекватных происходящим изменениям. Модель образования должна быть нравственно-ориентированной, формирующей у будущего специалиста высоконравственную гуманитарную мотивацию к выполнению своей социальной миссии работника, гражданина, патриота, семьянина. Гражданское и патриотическое воспитание выступает одним из ключевых направлений развития государственной молодежной политики Российской Федерации, поскольку гражданственность и патриотизм являются фундаментом для стабильного социального и экономического развития и национальной безопасности нашего государства. В настоящее время, учитывая геополитическую ситуацию в мире и современные социальные реалии, перед системой гражданского и патриотического воспитания стоит проблема корректировки целей, задач, содержания, форм и методов.

В Казанском Федеральном Университете разработана и реализуется программа гражданского и патриотического воспитания обучающихся. Она представляет собой систематическую, целенаправленную и комплексную деятельность по формированию у обучающихся высокого патриотического сознания, чувства верности своему Отечеству [2], гражданственности и других духовно-нравственных ценностей. Для реализации данной программы предусмотрена организация совместной работы Департамента по молодежной политике, социальным вопросам и развитию системы физкультурно-спортивного воспитания со структурными подразделениями вуза, в том числе общеуниверситетской кафедрой физического воспитания и спорта КФУ.

Система физической культуры и спорта является социальной сферой, в которой происходит процесс развития молодого поколения. Целью физической культуры является укрепление здоровья, физическое развитие и воспитание морально-волевых качеств личности. А также «в силу своей специфики физическая культура и спорт обладают огромным воспитательным потенциалом, являясь одними из мощнейших механизмов формирования таких мировоззренческих оснований личности, как гражданственность и патриотизм, и рассматриваются как спортивно-патриотическое воспитание» [3]. В данном контексте целью физической культуры становится – подготовка всесторонне развитой личности, готовой к труду и обороне Родины. Задача кафедры физического воспитания и спорта (ФВиС) - организация процесса физического воспитания обучающихся. Всю образовательную деятельность кафедра осуществляет на основе органического единения процессов обучения, развития и воспитания. Эффективность решения педагогических задач зависит от целенаправленного подбора учебного материала и применения в учебно-воспитательном процессе разнообразных универсальных средств и методов физической культуры. Спортивно-оздоровительная работа педагогического состава кафедры направлена на укрепление, сохранение здоровья, повышение физической подготовленности и воспитание морально-волевых качеств учащейся молодежи. При работе с юношами – молодыми людьми призывного возраста акцент делается на выработку способностей преодолевать высокие нервно-эмоциональные и физические нагрузки, с целью быстрой адаптации к военной службе в будущем. В образовательном процессе активно и систематически используются такие универсальные методы, как игровой, соревновательный и подвижные игры, которые являются эффективным средством решения воспитательной задачи в формировании таких морально-волевых качеств, как дисциплинированность, выдержанность, ответственность, самообладание, вежливость, внимательность, терпимость, сочувствие, «чувство локтя», умения работать в команде, «честной конкуренции», что составляют основу нравственного поведения.

Кафедра ФВиС ведет непрерывную работу среди студентов по пропаганде здорового образа жизни, который является важной морально-нравственной основой личности. Ежегодно проводит «День здоровья», с насыщенной программой спортивно-массовых мероприятий и привлечением медицинских работников и педагогов-психологов (ежегодно – охват свыше 1000 чел); оказывает содействие Центру «Доверие» в традиционном проведении со студентами лекции о вреде курения; проводит многочисленные соревнования по разным видам спорта с целью популяризации физической культуры. Здоровое и сильное поколение – это залог здоровья нации.

Физическая культура является важнейшим средством формирования человека как личности и на первое место в вопросах воспитания встает задача по формированию традиционных ценностей: духовно-нравственных и гражданско-патриотических.

С целью решения задачи по воспитанию нравственно и физически здоровой личности с устойчивой гражданско-патриотической позицией государством был внедрен Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) [4]. Кафедра ФВиС КФУ уже на протяжении 8 лет ведет успешную работу по реализации данного комплекса, как со студентами, так и с профессорско-преподавательским составом. Преподавателями кафедры организован процесс по приему норм ГТО и проводится большая разъяснительная работа со студентами с целью мотивирования и привлечения их к сдаче норм (оповещение программы, истории возникновения комплекса и т.д.). Согласно статистике по годам (рис.1), наблюдается положительная динамика в количественных показателях испытуемых (исключение 2020 год пандемии), которая подтверждает стабильный интерес у молодежи к этому комплексу, что является проявлением гражданских качеств, многие хотят проверить уровень своей физической подготовки - «проверить себя». Демонстрируя личный пример, 80% профессорско-преподавательского состава кафедры сами сдали нормы ГТО.

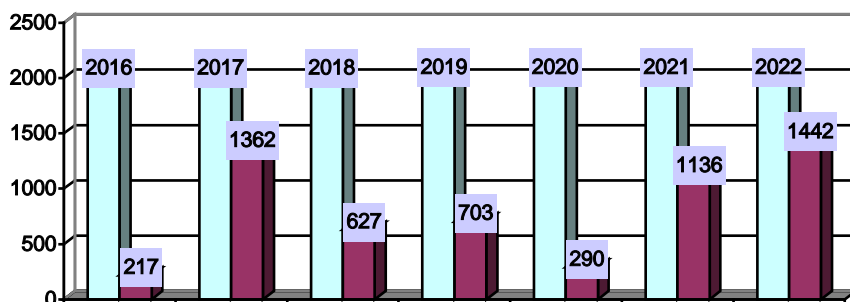


Рисунок 1. Показатели количества участников по годам

В 2023 году кафедра ФВиС «в рамках подготовки к сдаче норм ГТО» внедрила занятия по стрельбе из пневматических винтовок и электронного оружия со студентами, мероприятие имеет физкультурно-спортивную направленность и ориентировано на военно-патриотическое воспитание. Как показал опыт, студенты, как юноши, так и девушки с большим энтузиазмом и интересом проходят обучение и приобретают необходимый прикладной навык стрельбы (2023г. - охват свыше 800 чел.).

Ежегодно кафедра ФВиС содействует Департаменту по молодежной политике в проведении традиционного спортивно-патриотического марафона «Зарница», целью его является - совершенствование военно-прикладных навыков, которыми должен владеть будущий защитник Родины (ежегодно – охват свыше 70 чел.).

Также ежегодно (исключая период пандемии) преподаватели кафедры ФВиС участвуют в подготовке и организации «Студенческого Марша Победы», посвященного Дню Победы в Великой Отечественной Войне, участие в котором показывает наивысшее проявление своей гражданской позиции, способствует воспитанию патриотических чувств у молодежи и сохранению неразрывной духовной связи поколений (ежегодно – охват свыше 300 чел.). Устный опрос-голосование участников (2019г., с согласия 185 чел) показал, что 79% - вступили в ряды самостоятельно и осознанно, 15% - пришли за компанию, 6% - другая мотивация, что подтверждает положительную тенденцию в формировании гражданско-патриотических качеств в молодежной среде (рис.2). В 2023 году организован взвод из числа ППС КФУ, большую часть которого составляют преподаватели кафедры ФВиС, метод личного примера – один из действенных методов духовно-нравственного воспитания молодого поколения.

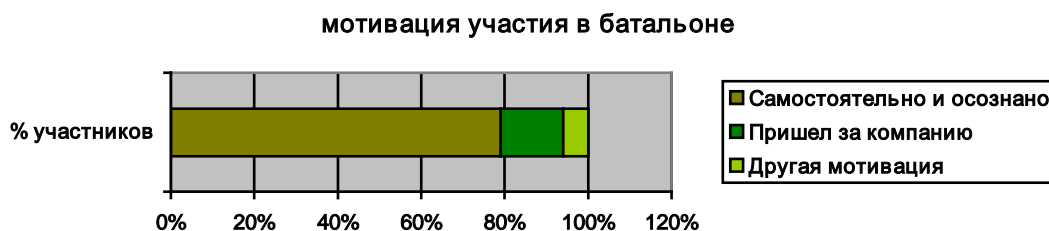


Рисунок 2. Результаты опроса-голосования по мотивации участия в батальоне

Результаты и их обсуждение. При оценке воспитательной работы действенным средством является мониторинг, который включает:

- систематическое отслеживание показателей результатов воспитания;
- разработку программ развития;
- выявление слабых мест в воспитательной деятельности, выработку рекомендаций по их преодолению.

Так, оценивая эффективность решения воспитательной задачи при реализации комплекса ГТО кафедрой ФВиС КФУ, был сделан анализ показателей (рис.1). При выявлении спада количества испытуемых в 2018-2019г. были предприняты меры (рационализация в организации приема норм, усиление работы со студентами по привлечению к сдаче комплекса убеждающим воздействием и т.д.), что привело к увеличению показателей [5].

«Эффективность воспитательной работы не должна измеряться лишь количеством проведенных мероприятий за определенный срок. Необходимо проводить анализ и на его основе делать выводы по качественному их содержанию, увидеть и показать наличие или отсутствие изменений по показателям с помощью различных методов диагностики (изучение документов, наблюдение, беседы, анкеты, тесты и т.д.)» [6].

Выводы: На высшую школу обществом возложено выполнение сложнейшей задачи – подготовка высококвалифицированных специалистов, воспитание всесторонне развитой личности с высоким уровнем духовно-нравственных ценностей и сформированной активной социальной и гражданской позицией. Воспитание достойного гражданина России! В решение данной задачи в КФУ особое значение имеет интегрированная деятельность всех соответствующих подразделений учебного заведения.

Неоспоримо важна роль кафедры физического воспитания и спорта в процессе духовно-нравственного и гражданско-патриотического воспитания обучающихся, деятельность, которой обусловлена возможностью целостного, эффективного воздействия на личность, созданием условий формирования определенного образа жизни. Представленные результаты и показатели (увеличение количества участников мероприятий нравственно-ориентированной и гражданско-патриотической направленности, углубление знаний и приобретение прикладных, двигательных умений и навыков), отображают эффективность реализации комплекса мер воспитательной работы в процессе учебных занятий, спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий, направленных на гражданско-патриотическое и духовно-нравственное воспитание студенческой молодежи КФУ.

Список литературы.

1. Кибардина, Л.Н. Индивидуализм, коллективизм и социальное государство в современной России / Л.Н. Кибардина. // Социологические и экономические науки. Омский научный вестник № 3 (78), 2009 – 63 с.

2. ПРОГРАММА гражданского и патриотического воспитания обучающихся в ФГАОУ ВО «Казанский (Приволжский) федеральный университет» на 2022/23 – 2024/25 учебные годы / от 30.09.22 / №0.1.1.67-08/92/22

3. Ковальчук, А.В. Патриотическое воспитание обучающихся средствами физической культуры и внеклассных спортивных мероприятий / А.В. Ковальчук. // Международный центр образования и педагогики, 2022 – с.1.

4. Воробьева И.В., Меркулов А.Н., Залялиева О.В., Фалеева С.А. Методика подготовки студентов КФУ к сдаче норм ГТО/Воробьева И.В., Меркулов А.Н., Залялиева О.В., Фалеева С.А.// Наука, образование, общество: сборник междунар. науч.-практической конф. - М., 2017. - часть 1. - с. 39-41.

5. Воробьева И.В. Проблемные аспекты внедрения комплекса ГТО в учебно-тренировочные занятия студентов ВУЗов / Воробьева И. В., Залялиева О.В., Фалеева С.А.// Всерос. с междунар. участ. науч.-практич. конференц. «Физическая культура, спорт, туризм: наука, образование, информационные технологии» - 2022. - С.22- 25.

6. Шарафеева, А.Ф. Воспитание как фактор повышения качества подготовки будущих специалистов / А.Ф. Шарафеева. // сб. тезисов докладов: Воспитание личностных качеств будущих специалистов на этапе модернизации образования, 2002 – с. 19.

РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОЕКТОВ ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ

Хакимов И. Ш., Николаев Т. И., Исаев А. Д.
Казанский (Приволжский) Федеральный Университет, Казань, Россия

Аннотация. В статье рассматривается реализация проектов патриотического воспитания студентов образовательных учреждений. Проведен анализ методов и условий результативности проектной деятельности. Проведен анализ результативности проектной деятельности патриотической направленности. Представлены результаты экспертной проверки заинтересованности участия молодежи в проектной деятельности патриотического воспитания.

Ключевые слова: воспитание, патриотизм, патриотическое воспитание, студенты, молодежь, проект, проектная деятельность, мероприятие.

IMPLEMENTATION OF PROJECTS OF PATRIOTIC EDUCATION OF STUDENTS OF EDUCATIONAL INSTITUTIONS

Khakimov I. S., Nikolaev T. I., Isaev A. D.

Kazan (Volga Region) Federal University, Kazan, Russia

Abstract. the article discusses the implementation of projects of patriotic education of students of educational institutions. The analysis of methods and conditions for the effectiveness of project activities is carried out. The experience of working with first-year students of the Omsk State Pedagogical University is presented. The analysis of the effectiveness of project activities of patriotic orientation is carried out. The results of expert verification of the interest of youth participation in the project activities of patriotic education are presented.

Keywords: education, patriotism, patriotic education, students, youth, project, project activity, event.

Введение. В последние годы интерес государства к таким социальным явлениям, как патриотизм и гражданственность неуклонно растет. Патриотизм, любовь к Родине также играют значимую роль для каждого жителя своей страны. На сегодняшний день патриотическое воспитание молодежи представляет собой систематическую и целенаправленную деятельность органов государственной власти, институтов гражданского общества и семьи по формированию у людей высокого патриотизма и верности Отечеству, готовности к выполнению своего гражданского и конституционного долга по защите интересов Родины. В рамках реализации военно-патриотического воспитания обучающихся проводятся такие мероприятия, как Марш Победы, Бессмертный полк и многие другие. У студентов есть возможность участия в грантах, где они готовят свои проекты и защищают их, тем самым показывая свой интерес к патриотическому воспитанию молодежи.

Актуальность. Со стороны государства разрабатываются концепции и программы по вовлечению всех социальных институтов в патриотическую деятельность, особенно в сфере образования. Так, в современных законодательных и программных документах в области молодежной политики и образования выделяются основные направления воспитания патриотизма и гражданственности у подрастающего поколения.

В большинстве высших учебных заведений утверждены локальные нормативные акты и методические рекомендации, направленные на патриотическое воспитание студентов, которое становится одним из ведущих направлений деятельности вузов. Молодежная образовательная практика сегодня активно применяет в этих целях социальное проектирование, успешно решающее как образовательные задачи, так и задачи личностного развития и саморазвития.

Участие студенческой молодежи в проектной деятельности, с одной стороны, способствует развитию организационных умений будущего специалиста, создает поле для его самореализации в общественно значимой деятельности, приближает молодого человека к пониманию задач и возможностей социального предпринимательства.

С другой стороны, проектная деятельность выступает эффективной формой развития личностных качеств молодого человека, вступающего в самостоятельную жизнь. Проекты патриотической направленности входят в число приоритетных в современных условиях развития гражданского общества в России, получают большую значимость в осмыслении ценностных ориентаций профессионального становления специалиста [2].

Говоря о патриотическом воспитании студенческой молодежи, необходимо учитывать, что сегодняшние студенты родились и выросли в эпоху, характеризующуюся утратой многих ценностей и ярко выраженными противоречивыми жизненными установками различных социальных групп. Современная молодежь очень активна и предприимчива, легко адаптируется к рыночным отношениям. Тем не менее, жизненные цели студентов часто ориентированы на общие, абстрактные материальные мечты и планы. Многие молодые люди, разделяя представления о свободе выбора, мнения, ориентируясь на западную культуру, обладают неразвитым чувством гражданской ответственности и долга [3].

Задачи:

1. развитие гражданско-патриотического сознания и поведения, популяризации государственных символов Российской Федерации,
2. формирования поликультурного сознания и межнациональной толерантности, пропаганды здорового образа жизни как основы национального здоровья и национального развития,
3. развитие студенческого самоуправления.

Основная часть. Одним из основных факторов, определяющих уровень военно-патриотического потенциала современной молодежи, является образовательная система. В су-

шествующей ныне системе высшего образования целенаправленную работу в области военно-патриотического воспитания, обеспеченную в кадровом, материально-техническом и научно-методическом отношении, способны осуществить только государственные вузы, к числу которых принадлежат и классические университеты. В данных учебных заведениях, являющихся, по сути, не только научно-учебными заведениями, но и центрами культуры в нашей стране, воспитание у молодёжи патриотизма и готовности к достойному служению Отечеству осуществляется в виде относительно самостоятельной системы. Назначение данной системы состоит в обеспечении на практике комплексного учёта всех факторов, влияющих на военно-патриотическое воспитание, в создании необходимых условий и механизмов, способствующих повышению эффективности в процессе выполнения ими задач в интересах общества, государства, укрепления Вооружённых Сил РФ.

Система военно-патриотического воспитания в классическом университете включает: формирование и развитие социально значимых ценностей, гражданственности и патриотизма у студентов университета в процессе учебно-воспитательной работы; массовую военно-патриотическую воспитательную работу, организуемую и осуществляемую на базе университета различными государственными и общественными органами и организациями; деятельность военных кафедр в университетах по подготовке военных кадров младшего офицерского. Она представляет собой неотъемлемую составную часть комплексной системы воспитания студентов, хотя и обладает относительной самостоятельностью, так как выполняет специфические задачи, оперирует частными технологическими компонентами (содержанием, принципами, методами, организационными формами и средствами), определяемыми необходимостью формирования у личности готовности к реализации функции защиты Отечества, а также имеет свой объект воздействия — студенческую молодёжь как особую социально-возрастную группу. В организационном плане компонентами рассматриваемой системы являются учебный процесс и внеучебная воспитательная работа со студентами; в содержательном плане — моральная, психологическая, военно-техническая подготовка студентов.

Военно-патриотическое воспитание студентов университета выполняет особую социальную функцию — активного, целенаправленного воздействия человеческого фактора на укрепление обороноспособности страны. В индивидуальном плане данная воспитательная система планомерно влияет на формирование гармонически развитой личности и, главным образом, её оборонного сознания, чувства исторической ответственности за судьбу Родины, постоянную готовность к защите Отечества.

Фундаментальное значение для системы университетского военно-патриотического воспитания имеют принципы её организации: признание высокой социальной значимости гражданственности, патриотизма и готовности к достойному служению Отечеству; необходимость создания реальных возможностей для их развития у студенческой молодёжи; высокий уровень комплексности военно-патриотического воспитания; учёт фактора многонационального состава России и связанного с этим многообразия национально-этнических культур; научность, гуманизм, демократизм; приоритетность исторического, культурного наследия России, её духовных ценностей и традиций; системность, преемственность и непрерывность в развитии молодёжи с учётом особенностей и интересов её различных категорий; многообразие форм, методов и средств, используемых в целях обеспечения эффективности воспитания; направленность на развитие возможностей, способностей и качеств каждой личности на основе индивидуального подхода; неразрывная связь с другими видами воспитания; использование ценного отечественного и зарубежного опыта в развитии патриотизма у студенческой молодёжи; открытый характер, демократические начала; доступность для участия различных общественных молодёжных организаций и движений с собственными инициативами и проектами.

Заключение. Таким образом, потребность участия студенческой молодежи в проектной деятельности патриотической направленности достигается через приобщение к данному виду социальной деятельности, формирование инициативных групп, коллективную разработку содержания проекта и удовлетворение потребностей личного развития. Формирование высоко нравственной и социально активной личности студента тесно связано с развитием его четко выраженной гражданской позиции, что возможно только в том случае, если образовательная среда способствует осознанию и переживанию студентами чувства принадлежности к референтной группе. Это важно учитывать при проведении социально значимых мероприятий, актуализирующих историческую и патриотическую мотивацию.

Особое внимание к проектам патриотического воспитания связано с тем, что именно на студентах сегодня лежит историческая ответственность за сохранение и развитие культурных традиций и ценностей страны, за будущее развитие и благополучие страны как суверенного государства, экономически устойчивой державы и демократической нации.

Список литературы.

1. Гарашкина Н.В. Включение студентов вуза в социальные проекты по гражданско-патриотическому воспитанию детей и молодежи / Н.В. Гарашкина, А.А. Дружинина // Вестник Тамбовского университета. Серия «Гуманитарные науки». – 2021. – Т. 26. №193. – С. 134–140.
2. Бражник Е.И. Студенческие социальные проекты: от сотворчества к социальной ответственности / Е.И. Бражник, А.Д. Маслова, А.Д. Абашина // Вестник Московского университета. Серия 20 «Педагогическое образование». – 2015. – №2. – С. 56–65.
3. Павлов С.В. Проблемы патриотического воспитания молодежи / С.В. Павлов // Вестник РМАТ. – 2013. – №1 (7). – С. 68–72.

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ГРАЖДАНСКО-ПАТРИОТИЧЕСКОМ И ДУХОВНО-ПРАВСТВЕННОМ ВОСПИТАНИИ МОЛОДЕЖИ

Хачиков Г. И.

Северо-Кавказский институт-филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации», Ессентуки, Россия

Аннотация. В условиях современного общества роль физической культуры и спорта не ограничивается развитием физических качеств и совершенствованием тела человека. Физическая культура и спорт оказывают также огромное влияние на гражданско-патриотическое и духовно-нравственное воспитание молодежи.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, патриотическое воспитание, духовно-нравственное воспитание, молодежь, молодое поколение, чувство, достижение, формирование.

STUDENT OF THE NORTH CAUCASUS INSTITUTE-BRANCH OF THE FEDERAL STATE BUDGETARY EDUCATIONAL INSTITUTION OF HIGHER EDUCATION «RUSSIAN PRESIDENTIAL ACADEMY OF NATIONAL ECONOMY AND PUBLIC ADMINISTRATION» ROLE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN THE CIVIC-PATRIOTIC AND SPIRITUAL-MORAL EDUCATION OF YOUNG PEOPLE

Khachikov G. I.

North Caucasus Institute-branch of the Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Russian Presidential Academy of National Economy and Public Administration", Essentuki city, Stavropol Territory, Russia

Annotation. In the conditions of modern society, the role of physical culture and sports is not limited to the development of physical qualities and the improvement of the human body. Physical culture and sports have a huge impact on the civic-patriotic and spiritual-moral education of young people.

Keywords: physical culture, sports, patriotic education, spiritual and moral education, youth, young generation, feeling, achievement, formation.

Актуальность. Идея гражданско-патриотического и духовно-нравственного воспитания становится государственной. Сегодня тема патриотизма, гражданственности, нравственности очень актуальна, поскольку она касается всех граждан и во многом связана с политической ситуацией в России и за ее пределами.

В сентябре 2022 года В.В. Путин провел встречу с представителями Совета Безопасности РФ, где обсудил вопросы организации патриотического и нравственного воспитания в учебных заведениях страны. С 1 сентября 2023 года образовательные программы теперь скорректированы таким образом, что главный акцент поставлен на патриотическое воспитание.

Патриотизм – это не только составная и неотъемлемая часть национальной идеи, но и неотъемлемая составная часть общественного сознания, сознания и души каждого гражданина.

«...само слово "патриотизм" подчас используется в ироническом или даже ругательном смысле. Однако для большинства россиян оно сохранило своё первоначальное значение. Это

чувство гордости перед своим Отечеством, его историей, свершениями. Это стремление сделать свою страну краше, богаче, крепче» слова президента РФ Владимира Владимировича Путина.

Как отмечено в указе Президента РФ от 02.07.2021 г. № 400 «О Стратегии национальной безопасности России», указано, что именно патриотизм станет препятствием для внутренних и внешних угроз безопасности страны. Целью патриотического воспитания молодёжи может быть только «формирование у обучающихся целостного объективного представления о современной ситуации в стране, ее истории, достижениях и проблемах». Конечно, это сложная задача, но другого пути нет.

Спорт и физическая культура являются особым видом культурной человеческой деятельности, который может помочь решить целый комплекс воспитательных задач, направленных не только на физическое, эстетическое совершенствование, но и гражданско-патриотическое и духовно-нравственное воспитание молодежи.

Учитывая сложную военно-политическую и социально-экономическую обстановку в данный момент в нашей стране, связанной с проведением специальной военной операции, утверждением новых пакетов санкций, направленных против экономики Российской Федерации, а также объявлением частичной мобилизации, показывает, что военный потенциал страны во многом зависти от мобилизационного ресурса, что безусловно актуализирует задачу гражданско-патриотического и духовно-нравственного воспитания молодежи.

Цель работы. Целью научной работы является обоснование физической культуры как эффективного средства гражданско-патриотического и духовно-нравственного воспитания молодежи в современном мире.

Результаты и их обсуждение. 2 марта 2023 года В.В. Путин дал старт Году педагога и наставника в режиме видеоконференции в Пятигорске в центре знаний «Машук». Одно из главных заявлений президента то, что миссия образования всегда состояла в воспитании гражданственности и патриотизма, ответственности за судьбу страны и то, что нужно больше рассказывать о том колоссальном вкладе, который внесли и вносят сегодня учителя, наставники в успех и достижения всей страны. Также Глава государства на встрече поднял тему борьбы с неонацистами, подчеркнул роль педагогов в воспитании защитников Отечества. Президент особо подчеркнул роль учителей и наставников в воспитании солдат и офицеров армии России, которые сейчас защищают родину «от неонацистов и от террористов, которые восемь лет мучили и убивали людей на Донбассе, которые в Москве убили Дарью Дугину». Также поблагодарил педагогическое сообщество за «неизменную веру в Россию» и за то, что своим примером учителя научили молодое поколение «отличать подлость от правды, предательство от честности» и привили им «чувство глубокой, искренней любви к Родине».

Каждое образовательное учреждение уделяет усиленное внимание к гражданско-патриотическому и духовно-нравственному воспитанию молодежи. Для решения этой задачи важную роль играют физическая культура и спорт.

В условиях современного общества роль физической культуры и спорта не ограничивается развитием физических качеств и совершенствованием тела человека. Систематические занятия физической культурой и спортом способствуют выработке общей культуры личности, формированию нравственности и коммуникабельности [1].

Недооценка роли физической культуры и спорта приводит к недостаточной физической подготовке значительной части населения, низкому уровню сформированности физических, морально-волевых, духовных и психических качеств у молодого поколения, необходимых для службы в армии [1].

Принимая участие в соревнованиях по различным видам спорта, молодое поколение стремится прославить свою страну на весь мир своими высокими спортивными достижениями, что, несомненно, выступает одним из значимых форм проявления чувства гордости за Родину, то есть патриотических чувств [1].

Не меньшее влияние имеют и военно-спортивные игры, например, «Зарница», стрельбы ко Дню защитника Отечества, Дню Победы и т.д., целью которых является формирование у подрастающего поколения чувства верности долгу по защите Отечества. Мероприятия проводятся в настоящее время в рамках реализации федерального проекта «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации» на 2021-2025 годы, утверждённого постановлением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р (<http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202011130027>). В Ставропольском крае также в соответствии с Законом Ставропольского края от 04.02.2022 года № 5-кз "О молодежной политике" (<http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/2600202202080004>) и Планом

мероприятий по патриотическому воспитанию граждан в Ставропольском крае на 2022-2024 годы, утвержденным распоряжением правительства Ставропольского края от 12.01.2022 г. № 6-рп «О патриотическом воспитании граждан в Ставропольском крае» (<https://docs.cntd.ru/document/578072781>).

Задачи, которые они решают - подготовка подрастающего поколения к службе в Вооруженных Силах Российской Федерации; популяризация среди подрастающего поколения военных специальностей; углубленное изучение истории Отечества, истории Вооруженных Сил Российской Федерации; формирование у подрастающего поколения основ здорового образа жизни; развитие у подрастающего поколения инициативы, лидерских качеств, мышления; психологическая подготовка подрастающего поколения к преодолению трудностей; выработка навыков действовать в экстремальных ситуациях.

Повышению уровня гражданско-патриотического и духовно-нравственного воспитания оказывает также новая, но не забытая форма спортивно-массовой деятельности молодежи, а именно Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

В настоящее время у значительной части учащейся молодежи деформированы патриотические чувства, нравственные устои и культура поведения. Для этой категории молодежи присущи негуманные качества личности, такие как цинизм, жестокость, безразличие, неуважительное отношение к историческому прошлому, героическим и трудовым подвигам народа, а также потеря духовно-нравственных ориентиров, что оказывает отрицательное влияние на патриотическое и нравственное воспитание школьников. В связи с этим, возрождение комплекса ГТО имеет большие возможности в воспитании патриотизма, гражданственности и культуры международных отношений у учащейся молодежи [2].

Спортивный комплекс ГТО является мощным стимулом для развития массового спорта и формирования спортивного резерва, создает соревновательность с помощью четкой системы нормативов.

Большое влияние имеет и информация полученная молодежью о лучших достижениях наших спортсменов, гражданско-патриотическое и духовно-нравственное воспитание невозможно без наглядного примера.

Всю нашу историю будущие воины воспитывались на примере подвигов былинных богатырей, а также реальных людей, героев, которых народ помнил и знал. Не остался в стороне и спорт высших достижений. Видя победы наших спортсменов на Олимпийских и Паралимпийских играх, у молодежи должно развиваться чувство гордости за своих спортсменов, за свою страну [3].

Одну из главных ролей в развитии гражданственности, нравственности, патриотизма играет и тренер (преподаватель). Он проводит различные беседы с юными спортсменами, дает им общее представление о важных жизненных ценностях, таких как: семья, уважительное отношение к старшему поколению, достижение поставленных целей, любовь к своей стране, в которой они родились и растут. Представление патриотизма с каждым годом у спортсменов становится намного шире и глубже [4].

Опытные тренеры (преподаватели) большое внимание уделяют проведению бесед о боевых и трудовых традициях, об истории нашей Родины, о соблюдении спортивного режима, о службе в армии; встреч со знаменитыми спортсменами [4].

Тренер, преподаватель, наставник, человек с опытом, ведущий только вперед может разжечь огонь в сердце – любовь к своей стране, интерес к прошлому, чувство сопричастности к культурному наследию, сформировать чувство собственного достоинства как представителя своего народа, желание служить своему народу, государству.

Выводы. На основе вышесказанного можно сделать вывод, что роль физической культуры и спорта в гражданско-патриотическом и духовно-нравственном воспитании заключается в формировании у молодежи высокого патриотического сознания, чувства верности своему Отечеству, готовности к выполнению гражданского долга. А также роль физической культуры и спорта заключается в наследовании нравственных и эстетических ценностей родной культуры, формировании ценностно-смысловой сферы личности, способности молодого человека сознательно выстраивать и оценивать отношение к себе, другим людям, обществу, государству, миру в целом на основе общепринятых моральных норм и нравственных идеалов, ценностных установок.

Список литературы.

1. Бирагов В.С., Дзагурова Б.Э., Кетоев К.Э., Платова Н.Э. Потенциал физической культуры в патриотическом воспитании обучающихся. // ЦИТИСЭ. 2023. № 1. С. 358-365.

2. Рудякова И.В., Шемелин А.В., Хохлов А.И. Комплекс ГТО (Готов к труду и обороне) в системе патриотического воспитания молодежи (исторический и политико-правовой аспект) // Вестник Забайкальского государственного университета. 2016. Т. 22. № 9. С. 82-90.

3. Черняновская Т.Б., Антонюк С.Д. Массовый спорт как инструмент патриотического воспитания студенческой молодежи. // Вестник Тамбовского университета. Сер.: Гуманитарные науки. 2016. Т. 21, № 7/8. С. 159-160.

4. Носов С.А., Уварова К.А., Шерешова С.А. Патриотическое воспитание юных спортсменов через спортивные соревнования. // Наука-2020. 2021. № 9(54). С. 12(208)-18(208).

РОЛЬ ГРАЖДАНСКО-ПАТРИОТИЧЕСКОГО И ДУХОВНО-НРАВСТВЕННОГО ВОСПИТАНИЯ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ 14-18 ЛЕТ

Шабанова В. В.

ГБПОУ «МССУОР №1» Москва, Россия

Аннотация. Роль гражданско-патриотического и духовно-нравственного воспитания подрастающего поколения 14-18 лет.

Ключевые слова: подрастающее поколение, воспитание, патриотизм, нравственность.
THE ROLE OF CIVIL-PATRIOTIC AND SPIRITUAL-MORAL EDUCATION OF THE YOUNGER GENERATION OF 14-18 YEARS

Shabanova V. V.

PSBEI "Moscow Olympic Collsge №1", Moscow, Russia

Annotation. The article examines the role of civil-patriotic and spiritual-moral education of the younger generation.

Key words: the younger generation, education, patriotism, morality.

Актуальность. Мировой опыт показывает, что недостаток внимания, уделяемого подрастающему поколению, делает его мощным дестабилизирующим фактором в обществе. Адаптация молодого поколения к новым историческим условиям, которые наступят, учитывает возможные изменения в будущем. Рост социальной несправедливости поставил под сомнение выбранную модель перемен, исказил мотивацию к труду нынешних поколений, превратил многих молодых людей в «группу риска». В последние годы назрела острая необходимость в повышении патриотических чувств россиян, их духовно-нравственного начала, особенно в воспитании молодёжи и формировании соответствующей государственной политики. В результате система образования пытается не только разработать новые концептуальные подходы к образованию и профессиональной подготовке молодых людей, но и выяснить роль гражданско-патриотического и духовно-нравственного воспитания подрастающего поколения.

Цель работы. Проанализировать роль гражданско-патриотического и духовно-нравственного воспитания подрастающего поколения 14-18 лет.

Результаты и их обсуждение. Молодёжь – важный фактор социальных изменений, огромная инновационная сила, которую необходимо использовать с умом. Сегодня молодые люди, сидящие в школьных и университетских аудиториях, могут в ближайшем будущем стать главами государств, определять судьбу своей страны и мировое развитие. Однако сегодняшняя молодёжь развивается в очень сложных условиях, таких как распад многих старых ценностей и установление новых социальных отношений в результате либеральных рыночных реформ.

В фокусе нашего внимания в данном исследовании – молодёжь 14-18 лет. Отрочество (от 14 до 15 лет) – «третий мир», находящийся между детством и взрослой жизнью. К концу этого периода в большинстве случаев основные процессы биологической зрелости завершены, поэтому дальнейшее физическое развитие может войти в цикл зрелости. Подростковый возраст включает в себя определённый внутренний кризис, содержание которого связано с формированием процессов самоопределения (профессионального и личного), рефлексов, форм самореализации в социальной сфере. Важнейшим психологическим процессом подростков является формирование устойчивого образа «я», представляющего собой самосознание и раскрытие внутреннего мира. Процесс раскрытия личности происходит в подростковом возрасте и проявляется большими изменениями в себе, то есть в когнитивных и эмоциональных аспектах, а также в системе индивидуальной саморегуляции.

Это предполагает изменения в интеллектуальной сфере, но при дифференциации умственных способностей и интересов молодым людям сложно развиваться и выбирать профес-

сию, необходимо развивать интегративные механизмы самосознания, развивать мировоззрение и жизненную позицию.

Важнейшим достижением последних лет является научно-технический прогресс. Подготовка подростков к дальнейшей самостоятельной жизни с каждым годом усложняется. Долгое время человек считался биологическим видом, развивающимся только по законам эволюции природы. Но в последние годы все учёные пришли к выводу, что, помимо биологического принципа, у каждого из нас есть духовное начало, которое отличает нас от других биологических видов. Поэтому мы считаем, что особое внимание должно уделяться духовно-нравственному воспитанию, которое включает гражданско-патриотическое воспитание. История показывает, что с момента появления первых людей на Земле пришли любовь, целомудрие, верность, уважение, сострадание, доброта. Время показывает, что наше общество не обладает в полной мере такими добродетелями.

Тема формирования духовно-нравственных ценностей не нова для педагогики. Она осмыслена в трудах таких учёных, как А. С. Макаренко, В. А. Сухомлинский, К. Д. Ушинский, В. Франк, С. Т. Шацкий и др.

Однако современные реалии заставляют нас пересматривать вопросы формирования духовно-нравственных ценностей подростков, вносить новые элементы в систему образования.

Роль духовно-нравственного воспитания состоит в раскрытии нравственно-духовного потенциала учащихся, формировании навыков ответственного поведения, в борьбе за духовное развитие и нравственное совершенствование, в действенном изменении окружающей жизни в соответствии с духовно-нравственными идеалами и нормами [6, с. 110].

Духовно-нравственное развитие человека происходит в детстве, то есть в семье. Поэтому на родителях лежит основная ответственность за приобщение детей к духовным и нравственным ценностям общества. Учителя должны развивать то, что уже заложено в семье. Важно помнить, что это может быть, как положительным, так и отрицательным воспитательным фактором. Гармония в семейных отношениях обусловлена отношением родителей к своим детям, чуткостью, внимательностью родителей, жизненной мудростью, внимательностью и любовью [5, с. 59].

В духовно-нравственном воспитании очень эффективны выставки, кинопоказы, дискуссии, круглые столы, экскурсии, конкурсы, а также помощь учащимся в поиске выхода из предлагаемой ситуации, в решении проблемных ситуаций. Так духовно-нравственное воспитание способствует гармоничному развитию личности [7, с. 52].

Одной из наиболее эффективных форм духовно-нравственного воспитания является участие учащихся в творческих конкурсах духовно-нравственного направления. Роль данных мероприятий состоит в том, что они способствуют не только творческому росту, но и признанию подрастающим поколением истоков православной традиции и культуры [3].

Многие учёные отмечают, что кризис духовно-нравственной сферы – это не единственная проблемная точка в воспитании молодёжи. Прежняя система духовных ценностей и направлений исчезла, а новые ещё не выработаны. Поэтому одним из наиболее актуальных вопросов современности является также и проблема патриотического воспитания молодёжи. Ведь быть патриотом – это естественная потребность человека, часть его физического и духовного развития, формирования гуманистического образа жизни, понимания своего исторического, культурного, национального и духовного Отечества и демократических надежд на его развитие в современном мире.

Патриотическое гражданское воспитание – это системная и целенаправленная деятельность, роль которой состоит в воспитании у детей чувства преданности Родине, готовности защищать интересы Отечества. Патриотическое воспитание направлено на формирование и развитие личности, обладающей качествами гражданина-патриота, а также способностью успешно выполнять гражданские обязанности в мирное и военное время.

Гражданско-патриотическое воспитание помогает молодому человеку в этом «переломном», кризисном возрасте определиться с тем, кто он, в каком положении находится в качестве гражданина, какие задачи выполняет в жизни. Основная же роль патриотического гражданского воспитания – формирование личности, стремящейся к самореализации и улучшению жизни как неотъемлемой части благополучия родины.

Воспитание патриотичной личности – процесс длительный. Это касается передачи культурных ценностей и норм от старшего поколения молодёжи и воспитания уважительного отношения к национальным традициям. Способы познания социального мира молодого человека расширяются за счёт одновременного понимания им своего «я» и социального «я». Исходя из

этого, в основе существующей в обществе системы отношений и потребностей лежит его внутренняя позиция – «Я – патриот».

Развитие у подростков чувства любви к ближнему становится одним из важнейших направлений школы в сфере патриотического воспитания. Формирование чувства связи с родным краем – часть патриотического воспитания. Основываясь на этих ощущениях, нужно действовать. Важнейшая роль гражданско-патриотического воспитания у подростков – формирование любви к труду и военному, революционному прошлому нашей Родины. Переживания прошлого нашей Отчизны также могут быть результатом сочувствия к жизни другого человека. Желание приумножить славу и могущество России формируется в этих прекрасных традициях прошлого. Школа направляет свои усилия на привитие подросткам патриотических чувств в действиях, направленных на благо Родины, и ещё одна задача, тесно связанная с этой работой, – готовность детей защищать свою страну [2, с. 109].

Идея патриотизма реализуется в таких исторических условиях, когда объективные тенденции развития общества требуют применения духовных и физических сил его граждан. Именно в эти периоды патриотизм воспринимается как социальная ценность, они обладают объединяющим потенциалом, отличаются единством русского народа, особым самопожертвованием во имя национальных святынь, Родины, Отечества [1, с. 52].

Следует заметить, что сегодня невозможно принуждать к патриотизму только с помощью пропаганды и рекламы, необходимо использовать «мягкие» и непрозрачные технологии (мягкую силу). Роль этих технологий – пропаганда патриотические ценности в образе жизни, моде, характере, привычках [4, с. 90].

Выводы. Современное общество развивается таким образом, что необходимость в гражданско-патриотическом и духовно-нравственном воспитании всё возрастает. Особенное внимание в данном вопросе следует обратить на молодых людей в возрасте 14-18 лет, поскольку именно этот период жизни молодого человека является переломным, он находится между детством и взрослой жизнью. Основная роль гражданско-патриотического и духовно-нравственного воспитания для данной категории подростков – подготовка их к самостоятельной жизни. Роль духовно-нравственного воспитания заключается в корректировке поведения молодого человека, который впоследствии действительно изменяет окружающий мир в соответствии с духовно-нравственными идеалами и нормами. Роль патриотического воспитания заключена в развитии личности гражданина, патриота, который адекватно и успешно выполняет свои гражданские обязанности в мирное и военное время. Гражданско-патриотическое и духовно-нравственное воспитание призваны сформировать гармоничную личность гражданина России.

Список литературы.

1. Аббулгалимова А.М., Раджабова Р.В. Направления патриотического воспитания в российской школе // Студенческая наука XXI века. 2015. № 2(5). С. 51-53.
2. Вырщикова А.Н., Кусмарцев, М.Б. Патриотическое воспитание молодёжи в современном Российском обществе. Монография. / А.Н. Вырщикова, М.Б. Кусмарцев. – Волгоград: Авторское перо, 2006. – 272 с.
3. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России. Проект (А.Я. Данилюк, А.М. Кондаков, В.А. Тишков) // Вестник образования. № 17. сентябрь 2009. Официальное справочно-информационное издание Министерства образования и науки Российской Федерации. URL: www.vestnik.edu.ru/proect.htm.
4. Лутовинов В.И. В патриотизме молодёжи – будущее России / В.И. Лутовинов. – М.: «Фонд Андрея Первозванного», 1999. – 94 с.
5. Петракова Т. И. Гуманистические ценности образования в процессе духовно-нравственного воспитания подростков : автореф. дис. ... доктора педагогических наук. Москва, 1999.
6. Шик К. И. Сущность патриотического воспитания учащейся молодёжи и некоторые способы его реализации в Республике Беларусь / К. И. Шик. — Текст : непосредственный // Проблемы и перспективы развития образования : материалы II Междунар. науч. конф. (г. Пермь, май 2012 г.). — Пермь : Меркурий, 2012. — С. 110-112. — URL: <https://moluch.ru/conf/ped/archive/58/2337/> (дата обращения: 02.03.2023).
7. Чернилевский Д. Духовное воспитание в современной образовательной системе // Высшее образование в России. 2008. № 3. С. 51-53.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОДГОТОВКА КАДРОВ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Абдрашитова Т. В., Зарипова Ф. Х., Касатова Л. В. ПРИМЕНЕНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ.....	3
Белякова Е. В., Гусейнов Р. И. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ КАДРОВ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА.....	5
Димура И. Н. МУЖЕСТВЕННОСТЬ ГЛАЗАМИ МОЛОДЫХ МУЖЧИН.....	8
Дяченко Э. А. РАЗВИТИЕ КРИТИЧЕСКОГО МЫШЛЕНИЯ У СТУДЕНТОВ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ.....	12
Ермохина Е. В., Орлик Е. А., Савушкина К. Н., Садуртинова С. Р. «ОЛБАНСКИЙ ЯЗЫК» КАК СОВРЕМЕННОЕ ЯЗЫКОВОЕ ЯВЛЕНИЕ	16
Жениленко У.А., Шалак О. А., Симакин В. А. ПРИМЕНЕНИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ СПЕЦИАЛИСТОВ ПОЛИГРАФИЧЕСКОГО ПРОИЗВОДСТВА	22
Карлышев В. М., Миронова В. М. СОВРЕМЕННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОМУ ОБРАЗОВАНИЮ	23
Князькова В. А., Колесникова Д. А. ПРОФЕССИИ, СВЯЗАННЫЕ СО СПОРТОМ.....	25
Князькова В. А. ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОРИЕНТАЦИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ КОЛЛЕДЖА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ УралГУФК	29
Копылова Н. С. ФОРМИРОВАНИЕ ПРАВОВЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ КАК ОДНО ИЗ НЕОБХОДИМЫХ УСЛОВИЙ ПОДГОТОВКИ КОНКУРЕНТНОСПОСОБНОГО СПЕЦИАЛИСТА СРЕДНЕГО ЗВЕНА В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА....	31
Косинцева С. М. РАЗВИТИЕ ЛИДЕРСКИХ КАЧЕСТВ ОБУЧАЮЩИХСЯ В СПО	33
Лазаренко И. Г., Ветлужских Е. Е. СПОРТИВНОЕ ВОЛОНТЕРСТВО В КОЛЛЕДЖЕ И УНИВЕРСИТЕТЕ УРАЛГУФК	35
Осадчая Л. А. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ЭЛЕКТРОННОЙ ИНФОРМАЦИОННО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ КАК ИНСТРУМЕНТА ОЦЕНКИ КАЧЕСТВА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	38
Попова Н. В., Меннер М. О., Князева Ю. А., Князев С.А. ВОСПИТАНИЕ МОРАЛЬНО- ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ В УСЛОВИЯХ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ.....	40
Проломова М. В. ТЕХНОЛОГИЯ ПРЕПОДАВАНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ БАЗОВЫМ ВИДАМ СПОРТА «СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ» В ФИЗКУЛЬТУРНОМ ВУЗЕ.....	42
Рашидов А. У. МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА.....	45
Херувимова С. А., Дарвиш Т. А., Бартова С. В. ФОРМИРОВАНИЕ КОГНИТИВНОГО И МОТИВАЦИОННОГО КОМПОНЕНТОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В ПОДГОТОВКЕ КАДРОВ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	47
Целикова Т. В. К ВОПРОСУ ОПТИМИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ И СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В УЧИЛИЩАХ ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА	51
Шарманова С. Б., Алексеев М. Ю. МОДЕЛЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ТРЕНЕРОВ-ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ С РОДИТЕЛЯМИ.....	55
Ярашев К. Д. ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ УЗГУФКС К ОРГАНИЗАЦИОННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КАК ЧАСТЬ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ПРОЦЕССА	59
Ярмонова А. А. ОСОБЕННОСТИ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ СТУДЕНТОВ СПОРТСМЕНОВ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ МЕЖЛИЧНОСТНОЙ КОНФЛИКТНОСТИ	60

2. УЧЕБНАЯ, ТРЕНИРОВОЧНАЯ, СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ И ИНВАЛИДОВ

Белокурова В. Д. ЛФК КАК МЕТОД КОРРЕКЦИИ РАЗВИТИЯ ЛЮДЕЙ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ.....	63
---	----

Иванова С. С., Шамаева Д. В. ПРЫГУЧЕСТЬ И МЕТОДИКА ЕЕ РАЗВИТИЯ У ЮНЫХ АКРОБАТОВ СО СНИЖЕННЫМ МЫШЕЧНЫМ ТОНУСОМ В УСЛОВИЯХ ОБУЧЕНИЯ В ДЮСШ	65
Коновалов В. В. ОЦЕНКА ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СЛАБОВИДЯЩИХ ДЕТЕЙ 6-7 ЛЕТ	69
Кусточкина В. В. ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ С РАССТРОЙСТВАМИ АУТИСТИЧЕСКОГО СПЕКТРА.....	71
Леонтьев О. И., Усманова Е. А., Сверигина Л. А. ОРГАНИЗАЦИЯ АДАПТИВНОЙ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В НАЧАЛЬНЫХ КЛАССАХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ	73
Липовка А. Ю. ОБОРУДОВАНИЕ АКВАФИТНЕСА, ПРИМЕНЯЕМОЕ ДЛЯ ДЕВУШЕК С АМПУТАЦИЕЙ ВЕРХНЕЙ КОНЕЧНОСТИ И ЕГО ИСПОЛЬЗОВАНИЕ В РАЗЛИЧНЫХ КОМПОНЕНТАХ ЗАНЯТИЯ	75
Ляпина Е. В. ОСОБЕННОСТИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ С НЕДОСТАТКАМИ РАЗВИТИЯ И НАРУШЕНИЯМИ ЗДОРОВЬЯ	78
Рыжова А. И. ПОВЫШЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СЛАБОСЛЫШАЩИХ ОБУЧАЮЩИХСЯ ВУЗОВ ЧЕРЕЗ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ.....	80
Сафонова О. В. ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР НА ЗАНЯТИЯХ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ С ОБУЧАЮЩИМИСЯ С ОВЗ	83
Сумин Д. В. МЕСТО И РОЛЬ ПОДВИЖНЫХ ИГР В РАЗВИТИИ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЯМИ ЗРЕНИЯ.....	85
Тихонова И. В., Жигайлов П. Ю., Иванова А. И., Шевченко А. В. ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ СЛЕПЫХ И СЛАБОВИДЯЩИХ ЮНЫХ ДЗЮДОИСТОВ	88
Усманова С. Ф., Филимонова В. Ю. Гильмутдинова Л. А., Валиева А. М. ПРИМЕНЕНИЕ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СО СТУДЕНТВМИ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ.....	90
Усманова С. Ф., Филимонова В. Ю. Гильмутдинова Л. А., Валиева А. М. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ДНЕВНИКА САМОКОНТРОЛЯ НА ЗАНЯТИЯХ В СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ	95
Фазлеева Е.В., Фазлеев А.Н., Камалиева Н.Ю. ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ, ИМЕЮЩИХ МЕДИЦИНСКИЕ ОГРАНИЧЕНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ	100
Федорова Т. А. ВЛИЯНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР НА РАЗВИТИЕ КООРДИНИРОВАННОСТИ И ВНИМАНИЯ У ОБУЧАЮЩИХСЯ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА 9-10 ЛЕТ	103
Цыглярских Н. А. УЧЕБНАЯ, ТРЕНИРОВОЧНАЯ, ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ И ИНВАЛИДОВ	105

3. СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ В СРЕДНИХ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ И ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

Абдрашитова Т. В., Мухаметсафин Р. С., Габдрахманов Р. Ф. ИННОВАЦИОННОЕ РАЗВИТИЕ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА	108
Абдрашитова Т. В., Сабирзянова Ф. Ф., Хайруллин Д. Р. МОТИВАЦИЯ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ	110
Азаренкова Н. Р., Калугина Г. К. ЭФФЕКТИВНОСТЬ ЗАНЯТИЙ МИНИ-ФУТБОЛОМ СО СТУДЕНТАМИ КОЛЛЕДЖА.....	112
Байкалова Л. В., Савина С. А., Пивоваров В. Н. ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ	114
Барчо О. Ф., Иванова А. И. ЭСТЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА В СТУДЕНЧЕСКОМ СПОРТЕ	118
Барчо О.Ф., Суркова С.Э. РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У СТУДЕНТОВ КОЛЛЕДЖА СРЕДСТВАМИ АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ	120
Варзунова А. В. ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ К СПОРТУ В НАСТОЯЩЕЕ ВРЕМЯ... ..	122
Воробьева Ю. А., Умнов В. П. ИЗУЧЕНИЕ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ У СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЛЫЖНЫМИ ГОНКАМИ.....	124

Гниломедов Р. А., Пузанкова А. И. ВЛИЯНИЕ ПСИХОТИПА СПОРТСМЕНА НА ВЫБОР ТАКТИКИ В КОМПЛЕКСНОМ ЕДИНОБОРСТВЕ	127
Гусева В. С., Рузова Н. А. СОВРЕМЕННЫЕ СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ МОЛОДЕЖИ	129
Журавлева М. С., Усманова С. Ф., Закирова Н. М., Валиева А. М. ГИБКОСТЬ - КАК ВЛИЯЮЩИЙ ФАКТОР НА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТА	132
Закиров А. И. АНАЛИЗ СОВРЕМЕННОГО ХОККЕЯ В ЧЕЛЯБИНСКОЙ ОБЛАСТИ	134
Звягинцев П. Н. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ ПРИКЛАДНОГО ПЛАВАНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ КАЧЕСТВ ПЛОВЦОВ	136
Исаев А. Д., Николаев Т. И., Никитин С. В., Хакимов И. Ш. ВЛИЯНИЕ СПОРТИВНОГО ПЛАВАНИЯ НА ЗДОРОВЬЕ И ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВКУ СТУДЕНТА	139
Картузова Ю. Е. ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ	141
Леонов Н. В., Салахияев Р. Р., Лихачев В. Э., Бухтоярова Л. В., Шершунова В.Н. МОБИЛЬНЫЕ ПРИЛОЖЕНИЯ КАК СПОСОБ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТЬЮ	144
Лямчева А. С., Чернышов А. А. АСПЕКТЫ УЛУЧШЕНИЯ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ПОДТЯГИВАНИЯ НА ПЕРЕКЛАДИНЕ	147
Мезенцев С. А., Шарипов М. Ф. МЕТОДЫ И СРЕДСТВА ОЦЕНКИ УРОВНЯ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА	150
Мельникова Т. И. СИЛОВАЯ ПЛИОМЕТРИЧЕСКАЯ ТРЕНИРОВКА СТУДЕНТОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ УПРАЖНЕНИЙ В ВОДЕ	152
Меньщикова А. В., Калугина Г. К., Меньщиков А. А. ПРИМЕНЕНИЕ СТЕП-АЭРОБИКИ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ	155
Миронов А. О. ГУМАНИСТИЧЕСКИЕ ЦЕННОСТИ БЕЗОПАСНОГО СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА	157
Москалева Ю. А., Битюцких И. В. РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ ПОСРЕДСТВОМ КОМПЛЕКСНЫХ УПРАЖНЕНИЙ	161
Найн Ан. А., Целищева Е. И., Целищев В. Ю., Смирнова Л. В. МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКОЙ ДЕВУШЕК 18 – 20 ЛЕТНЕГО ВОЗРАСТА	163
Нуримов М. Н. РАЗВИТИЕ ЭКОНОМИЧНОЙ ТЕХНИКИ ФИЗИЧЕСКОГО УПРАЖНЕНИЯ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ	166
Огнёва К. Н., Чернышов А.А. МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ КУРСАНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ ФСИН РОССИИ	168
Радимов Г. В. ИЗУЧЕНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ НЕРВНО-МЫШЕЧНОЙ СИСТЕМЫ В ФОРМИРОВАНИИ ТЕХНИКИ ЛЫЖНЫХ ХОДОВ	170
Сабурова Е. В. ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КОНДИЦИЙ И СОЦИАЛИЗАЦИИ СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	172
Самойлова Т. В. ЭФФЕКТИВНОСТЬ ЛЫЖНОГО СПОРТА ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ ЗДОРОВЬЯ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ	174
Сахнов Л. С. ПЛАНИРОВАНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ У СПОРТСМЕНОВ	176
Сидоренко А. С. НОВЫЕ ВИДЫ СПОРТИВНЫХ ИГР В АСПЕКТЕ МОТИВАЦИОННЫХ ИНТЕРЕСОВ СТУДЕНТОВ ВУЗА	179
Смольников К. С. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОГО ДЕЙСТВИЯ У ОБУЧАЮЩИХСЯ В УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЯХ	181
Сурунин Ф. В. РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНОГО ДЕЙСТВИЯ И ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ СИСТЕМЫ У СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ	183
Сырова И. Н., Салахова Н. О., Витоль Е. В. РОЛЬ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО ТЕСТИРОВАНИЯ И САМОКОНТРОЛЯ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ	184
Тимофеев К. П. ВЛИЯНИЕ АДАПТАЦИОННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ НА ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС СПОРТСМЕНОВ	186
Фомин И. В. РАЗВИТИЕ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ	188

Чукова В. И., Хрусталёва С. О. ВЛИЯНИЕ СЕМЬИ И УРОВНЯ КОММУНИКАбельНОСТИ НА УСПЕШНОСТЬ СПОРТСМЕНА	191
---	-----

4. МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ И ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ

Абрамов Г.В. ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ НА ТОНУС НЕРВНО-МЫШЕЧНОЙ СИСТЕМЫ СТУДЕНТОВ	195
Акуленко Ж. В. ВОСПИТАНИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У СПОРТСМЕНОВ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА В СМЕШАННЫХ ЕДИНОБОРСТВАХ....	196
Безднина М. С., Макуниа О. А. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЮНЫХ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ В УСЛОВИЯХ СПОРТИВНОЙ ШКОЛЫ.....	199
Безднина М. С., Макуниа О. А. РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ В УСЛОВИЯХ КРУТЫХ ПОДЪЕМОВ И СПУСКОВ	202
Беспрозванных С. А., Беспрозванных М. А., Казанцева Д. А. ИНДИВИДУАЛИЗИРОВАННАЯ МЕТОДИКА СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ ТЯЖЕЛЫХ ВЕСОВЫХ КАТЕГОРИЙ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В УНИВЕРСАЛЬНОМ БОЕ.....	205
Бунина В. В., Сергатских С. И., Сергатских Е. А. СРЕДСТВА ФИТНЕСА В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКЕ ДЕВУШЕК	209
Виноградова О. П. ИССЛЕДОВАНИЕ МАКСИМАЛЬНЫХ ДЫХАТЕЛЬНЫХ ПАРАМЕТРОВ СПОРТСМЕНОВ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ТЕСТА С ПРОГРЕССИРУЮЩЕЙ НАГРУЗКОЙ	212
Галиева Н. Н. ВЛИЯНИЕ ГОРМОНАЛЬНОГО ПРОЦЕССА НА ФУНКЦИОНАЛЬНУЮ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ СПОРТСМЕНОВ.....	216
Гершман Т. И. ГИДРОАЭРОБИКА, СОВРЕМЕННАЯ ФОРМА РЕАБИЛИТАЦИИ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ В ВОДЕ	218
Гусева Н. П. ОЦЕНКА И КОНТРОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ У СПОРТСМЕНОВ ...	219
Дарвиш Т. А., Херувимова С. А. МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СКОРОСТНОЙ ПОДГОТОВКИ ХОККЕЙСТОВ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ	222
Дудин С. П. РАЗВИТИЕ МОТОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОЙ И ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ СИСТЕМЫ В ПРОЦЕССЕ ФОРМИРОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОГО ДЕЙСТВИЯ СПОРТСМЕНОВ	225
Егорова М. А. ОСОБЕННОСТИ ДИНАМИКИ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	227
Жданова А. А. ОСОБЕННОСТИ МОТИВАЦИИ ФИГУРИСТОВ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	230
Железняк Н. С., Сергатских С. И., Сергатских Е. А. СКОРОСТНО-СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА ЮНЫХ БАДМИНТОНИСТОВ 11-12 ЛЕТ	232
Захарченко И.М. УПРЕЖДЕНИЕ ДЕКОМПЕНСИРОВАННОГО УТОМЛЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ ПОСЛЕ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ	234
Знаренко В. М. ИЗМЕНЕНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ У СПОРТСМЕНОВ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ НЕОПТИМАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ	236
Иванушкин М. В. ХАРАКТЕРИСТИКА ФУТБОЛА КАК КОМАНДНОГО ИГРОВОГО СИТУАЦИОННОГО ВИДА СПОРТА	239
Казанкова О. Н. НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ЛОВКОСТИ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	242
Калугина Г. К., Горин П. В. ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА В БОКСЕ.....	244
Карева М. В. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ ОБЗОР ПРОБЛЕМЫ РИСКОВ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ	247
Киркач А. А., Горбиков И. И. ЭКИПИРОВКА И АКСЕССУАРЫ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ФИГУРНЫМ КАТАНИЕМ НА ЛЬДУ.....	250
Коротких И. А., Абдуллаев Н. Р., Евлоев И. Д. АЛГОРИТМ ПРИМЕНЕНИЯ БРОСКОВ ПРОГИБОМ В ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ	252
Котляров А. Д., Довнар А. Ю. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ВАТЕРПОЛИСТОК 15-16 ЛЕТ	254

Куванов В. А. АДАПТАЦИЯ БОРЦОВ САМБИСТОВ К ФИЗИЧЕСКИМ НАГРУЗКАМ ...	257
Кузнецов С. А. ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПАУЭРЛИФТИНГОМ	260
Машкина В. П., Шарипов М. Ф. АНАЛИЗ КЛЮЧЕВЫХ ПОНЯТИЙ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СНОУБОРДИСТОВ 12-13 ЛЕТ: ОБЗОР ЛИТЕРАТУРЫ	263
Миронова А. О. ВЛИЯНИЕ ЭФФЕКТИВНОГО ДЫХАНИЯ В АЧЕРИ-БИАТЛОНЕ	265
Мошкарёв Е.А., Шарипов М. Ф. АНАЛИЗ СРЕДСТВ ОЦЕНКИ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ ХОККЕИСТОВ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ	267
Николаев И. В. РАЗВИТИЕ НЕРВНО-МЫШЕЧНОЙ СИСТЕМЫ СПОРТСМЕНОВ В ПРОЦЕССЕ ФОРМИРОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОГО УМЕНИЯ	269
Новичкова Н. Г., Жигалов М. А. ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ АЙКИДО НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВКУ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	271
Новичкова Н. Г., Лучкив К. А. РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ ДЕВОЧЕК 7-8 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ	275
Оверко Т. А. ОРГАНИЗАЦИЯ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ	278
Омарова П. Г., Евлоев И. Д., Абдуллаев Н. Р. ОСОБЕННОСТИ КОНТРОЛЯ ВЕСА БОРЦАМИ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ	280
Опошнян Е. Ю., Матвеев Т. А. МОНИТОРИНГ КАК СРЕДСТВО УПРАВЛЕНИЯ КАЧЕСТВОМ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ХОККЕИСТОВ	282
Плотников С. С., Мищенко Н. Ю. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ С ЮНЫМИ СПОРТСМЕНАМИ-ПАУЭРЛИФТЕРАМИ	285
Полетаев И. О. Косенко М. В. ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ВРАЧЕБНО- ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ В ХОККЕЕ	288
Полякова Т. Д., Панкова М. Д., Венкович Д.А. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТЕХНИЧЕСКИХ СРЕДСТВ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СИЛЫ МЫШЦ КИСТЕЙ РУК И ПАЛЬЦЕВ И ПОДВИЖНОСТИ В ЛУЧЕЗАПЯСТНЫХ СУСТАВАХ	292
Полякова Т. Д., Юрчик Н. А. К ВОПРОСУ О СЕНСОРНЫХ ПРИТОКАХ В СТРЕЛБЕ ПУЛЕВОЙ	295
Понимасов О. Е. ИМПЕРАТИВЫ ФУНКЦИОНАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНОЙ АСИММЕТРИИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ	298
Предко Ю. Ю., Долгополов Л. П. ЭТАПЫ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ-ТУРИСТОВ В ГРУППЕ ДИСЦИПЛИН «ДИСТАНЦИЯ-ПЕШЕХОДНАЯ»	300
Резкина М. Ф. МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ И ТЕОРЕТИКО- МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ	304
Рыбальченко Т. П., Бужеря С. А. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ КООРДИНАЦИОННОЙ ЛЕСТНИЦЫ И МЕТОДИКИ «СКИППИНГ» ДЛЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СПОРТСМЕНОВ	307
Свистун Г. М., Минасян А. И. СОВРЕМЕННАЯ ТЕХНОЛОГИЯ ИНТЕГРАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ГИМНАСТОК ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ	309
Сидоренко К. В. Шарипов М. Ф. АНАЛИЗ ТЕСТОВОГО ИНСТРУМЕНТАРИЯ ДЛЯ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КЛИМАТА В СПОРТИВНОЙ КОМАНДЕ ПО ХОККЕЮ	311
Сидров Д. В. ВЛИЯНИЕ ЭНЕРГОСИСТЕМЫ НА ФУНКЦИОНАЛЬНУЮ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ И СПОРТИВНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	313
Скутин А. В. О ПОЛЬЗЕ СМЕХА	316
Смолина Ю. И., Даутова А. З. ГЕНДЕРНЫЕ И ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ СПОРТСМЕНОВ	319
Соломатин А. В. ВАРЬИРОВАНИЕ СРЕДОВЫХ УСЛОВИЙ РЕАЛИЗАЦИИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ САМБИСТОВ	323
Соломатин С.В. ИССЛЕДОВАНИЕ ЗАВИСИМОСТИ КОНЦЕНТРАЦИИ ЛАКТАТА В КРОВИ ПРИ ПЛАВАНИИ ВОЛЬНЫМ СТИЛЕМ ОТ ЧАСТОТЫ ДЫХАНИЯ СПОРТСМЕНА	325
Степанова В. Н., Агасьян В. А. ЭТАПЫ И КРИТЕРИИ ОТБОРА ЮНЫХ ЛЫЖНИКОВ- ГОНЩИКОВ В ШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ	329

Талыбова Р. Р. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНДЕКСА МАССЫ ТЕЛА И РЕЗУЛЬТАТОВ БИОИМПЕДАНСНОГО АНАЛИЗА В МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОМ СОПРОВОЖДЕНИИ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ.....	331
Ткачук М. Г., Кокорина Е. А., Дюсенова А.А. СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ПРЕДСТАВИТЕЛЬНИЦ СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКИ, ВЫСТУПАЮЩИХ В ИНДИВИДУАЛЬНЫХ И ГРУППОВЫХ КАТЕГОРИЯХ.....	334
Фокин А. М. ИССЛЕДОВАНИЕ КИНЕМАТИЧЕСКИХ ПАРАМЕТРОВ ДВИЖЕНИЯ СЕГМЕНТОВ УДАРНОЙ КОНЕЧНОСТИ В БАДМИНТОНЕ	335
Харламов В. В. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ НАВЫКА НА УРОВНЕ АВТОМАТИЗАЦИИ ДВИГАТЕЛЬНОГО ДЕЙСТВИЯ СПОРТСМЕНОВ	338
Хороходов В. С. ВЗАИМОСВЯЗЬ МЕЖДУ ФУНКЦИОНАЛЬНЫМ СОСТОЯНИЕМ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКИМ ПРОЦЕССОМ СПОРТСМЕНОВ.....	340
Черняев А. С., Агасьян В. А. СПЕЦИАЛЬНАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ ЛЫЖНИКОВ ГОНЩИКОВ И ФАКТОРЫ, ЕЕ ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ.....	342
Шестаков М. М. ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ ОТДЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ В ПРОЦЕССЕ ОБЩЕКОМАНДНОЙ ТРЕНИРОВКИ	344
Шефер К. А., Шарипов М.Ф. АНАЛИЗ СРЕДСТВ ОЦЕНКИ ЛИДЕРСКИХ КАЧЕСТВ У ЗАНИМАЮЩИХСЯ В СПОРТИВНОЙ ШКОЛЕ	346
Яцък В. З., Верина С. Р. ТРЕНИРОВКИ НА СНЕГУ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ГОРНОЛЫЖНИКОВ В ЛЕТНИЙ ПЕРИОД	348

5. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПРАВОВЫЕ И ЭКОНОМИЧЕСКИЕ ВОПРОСЫ ОЛИМПИЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ, СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА, ТУРИЗМА

Антонова А. В., Шарипов М.Ф. ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ КОНЬКОБЕЖНОГО СПОРТА В РОССИИ НА ОСНОВЕ РОЛЛЕР-СПОРТА	350
Бадрак К. А. Тимченко Н. М. ОСВЕДОМИТЕЛЬНОСТЬ – КАК ЭФФЕКТИВНЫЙ ИНСТРУМЕНТ ПРОТИВОДЕЙСТВИЯ ДОПИНГУ В СПОРТЕ.....	352
Богаченко Д. А., Рябчинская К. Г. РАЗВИТИЕ ВОРКАУТА В РОССИИ	354
Габов М. В. ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ МИНИСТЕРСТВА СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ КАК ГОСУДАРСТВЕННОГО ОРГАНА УПРАВЛЕНИЯ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	356
Григан С. А. РАЗВИТИЕ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА В РОССИИ.....	360
Маткаримова Н. Т. АНАЛИЗ УПРАВЛЕНЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ МЕНЕДЖЕРА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО БОКСА	362
Михайленко Т. В. МАРКЕТИНГОВАЯ СТРАТЕГИЯ КОММЕРЧЕСКОЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ.....	365
Сомкин А. А. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПРАВОВЫЕ АСПЕКТЫ ОТСТРАНЕНИЯ РОССИЙСКИХ ГИМНАСТОВ ОТ КВАЛИФИКАЦИОННЫХ СОРЕВНОВАНИЙ К ОЛИМПИЙСКИМ ИГРАМ 2024 ГОДА	369
Хищенко А. Ю., Клыкков А. Д. ВЛИЯНИЕ СПОРТА НА ЭКОЛОГИЮ И УЧАСТИЕ СПОРТСМЕНОВ И СПОРТИВНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ В МЕРОПРИЯТИЯХ ЭКОЛОГИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ НА ПРИМЕРЕ ЧЕЛЯБИНСКОЙ ОБЛАСТИ.....	373
Хмелева В. Р., Рябчинская К. Г. ВОЛЕЙБОЛ В РОССИИ: ПРОИСХОЖДЕНИЕ, ВИДЫ И ЗНАМЕНИТЫЕ ВОЛЕЙБОЛИСТЫ	375
Шарипов М. Ф. ХРОНОЛОГИЯ РЕФОРМИРОВАНИЯ ФЕДЕРАЛЬНОГО ОРГАНА ИСПОЛНИТЕЛЬНОЙ ВЛАСТИ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ	377
Шарманова С. Б., Смирнов А. В. ХАРАКТЕРИСТИКА ТХЭКВОНДО ВТФ КАК ВИДА СПОРТИВНЫХ ЕДИНОБОРСТВ	379

6. ГРАЖДАНСКО-ПАТРИОТИЧЕСКОЕ И ДУХОВНО-ПРАВСТВЕННОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ

Асанин В. Ю, Кильнесов В. М, Деверинская А. Т. РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ПАТРИОТИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ У ОБУЧАЮЩИЙСЯ МОЛОДЕЖИ...383	383
Ахметшина Л. В. РОЛЬ СПОРТА В РАЗВИТИИ МЕЖЭТНИЧЕСКОЙ ТОЛЕРАНТНОСТИ	385

Батова Е. А., Маков И. В. ОСОБЕННОСТИ ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВЫСШЕЙ ШКОЛЕ	388
Васильева Е. А. НУЖНЫ ЛИ УРОКИ НАЧАЛЬНОЙ ВОЕННОЙ ПОДГОТОВКИ В УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ?.....	391
Вороненкова А. А., Покровская Т. С. ГРАЖДАНСКО - ПАТРИОТИЧЕСКОЕ И ДУХОВНО - НРАВСТВЕННОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ В СОВРЕМЕННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УСЛОВИЯХ.....	393
Жигайлова Л. В., Иванова А. И., Жигайлов П. Ю. РОЛЬ КОМПЛЕКСА ГТО В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ	396
Захарова Е. М., Берникова С. М., Подвалов А. А. ПРОФИЛАКТИКА АЛКОГОЛИЗМА В ПОДРОСТКОВОЙ И МОЛОДЕЖНОЙ СРЕДЕ.....	397
Леонтьев О. И., Усманова Е. А., Сверигина Л. А. ГРАЖДАНСКО-ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СРЕДНЕМ И ВЫСШЕМ ОБРАЗОВАНИИ, ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ РЕШЕНИЯ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ	401
Ломаева Н. Н., Гуськова А. Ю. РОЛЬ СПОРТИВНЫХ СРЕДСТВ МАССОВОЙ ИНФОРМАЦИИ В ОБЩЕСТВЕННОЙ ЖИЗНИ СССР 1945-1980 ГОДОВ.....	404
Лыков Д. А., Фархутдинов Д. М. ВОСПИТАНИЕ ПАТРИОТИЗМА И ГРАЖДАНСТВЕННОСТИ В РАМКАХ КУРСА «ОБЩЕСТВОЗНАНИЯ»	408
Миронова Н. А. ИСТОРИКО-КУЛЬТУРОЛОГИЧЕСКИЙ КОМПОНЕНТ СОДЕРЖАНИЯ ПРОГРАММ УЧИЛИЩ ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА ДИСЦИПЛИНЫ «ИНОСТРАННЫЙ ЯЗЫК»: ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ	410
Морозов С. В. ИЗ ОПЫТА РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА «РАЗГОВОРЫ О ВАЖНОМ» КАК СРЕДСТВА ГРАЖДАНСКО-ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ КОЛЛЕДЖА УРАЛГУФК	413
Петров Е. Д. ФОРМИРОВАНИЕ БЕРЕЖНОГО ОТНОШЕНИЯ К ЗДОРОВЬЮ У СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ В УСЛОВИЯХ СОВРЕМЕННОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ	416
Суркова С. Э., Тихонова И. В. ВОСПИТАНИЕ ДУХОВНО-НРАВСТВЕННЫХ КАЧЕСТВ ЛИЧНОСТИ СРЕДСТВАМИ СПОРТИВНОГО ТАНЦА.....	417
Умнов В. П. ЛИЧНОСТЬ КАК СУБЪЕКТ И ОБЪЕКТ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ... 419	419
Утегенова Н. Р., Серазетдинова Л. И., Волкова Р. Ф., Салахова Н. О. МОТИВАЦИОННО-ЦЕННОСТНЫЕ ОТНОШЕНИЯ К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ У СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ.....	421
Фалеева С. А., Зайцев В. А., Белов А. М., Фомина Е. В., Хасанзянов И. И. РОЛЬ КАФЕДРЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА В ГРАЖДАНСКО- ПАТРИОТИЧЕСКОМ И ДУХОВНО-НРАВСТВЕННОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ КФУ ..	424
Хакимов И. Ш., Николаев Т. И., Исаев А. Д. РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОЕКТОВ ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ	427
Хачиков Г. И. РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ГРАЖДАНСКО- ПАТРИОТИЧЕСКОМ И ДУХОВНО-НРАВСТВЕННОМ ВОСПИТАНИИ МОЛОДЕЖИ.....	430
Шабанова В. В. РОЛЬ ГРАЖДАНСКО-ПАТРИОТИЧЕСКОГО И ДУХОВНО- НРАВСТВЕННОГО ВОСПИТАНИЯ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ 14-18 ЛЕТ	433

**СРЕДНЕЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ И ВЫСШЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ
В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА:
СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ**

**СБОРНИК МАТЕРИАЛОВ
ВСЕРОССИЙСКОЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ,
ПОСВЯЩЕННОЙ 100-ЛЕТИЮ ОБРАЗОВАНИЯ
МИНИСТЕРСТВА СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
(30 марта 2023 г.)**

Под ред. М. В. Габова

Издание опубликовано в авторской редакции

Подписано в печать 15.04.2023 г. Формат 60х90/16. Бумага офсетная.
Гарнитура «Таймс». Усл. печ. л. 27,75. Тираж 100 экз. Заказ № 34. Цена свободная.

Отпечатано в типографии Уральского государственного университета
физической культуры. 454091, Челябинск, ул. Российская, 258.

